

Puré con Proteína

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

02

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

03

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

04

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

05

- Puré de lentejas con verduras
- Yogurt natural

08

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

09

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

10

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

11

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

12

- Puré de garbanzos con verduras
- Yogurt natural

15

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

16

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

17

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

18

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

19

- Puré de alubias rojas con verduras
- Yogurt natural

22

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

23

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

24

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

25

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

26

- Puré de alubias blancas con verduras
- Yogurt natural



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Proteinadun Purea

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA
01

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

02

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

03

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

04

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

05

- Dilista purea
- Jogurt naturala

08

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

09

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

10

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

11

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

12

- Garbantzua purea
- Jogurt naturala

15

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

16

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

17

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

18

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

19

- Indaba gorri purea
- Jogurt naturala

22

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

23

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

24

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

25

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

26

- Indaba zuri purea
- Jogurt naturala

