

Puré con Proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

03

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

04

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

05

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

06

- Puré de alubias blancas con verduras
- Yogurt natural

09

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

10

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

11

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

12

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

13

- Puré de lentejas con verduras
- Yogurt natural

16

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

17

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

18

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

19

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

20

- Puré de garbanzos con verduras
- Yogurt natural

23

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

24

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

25

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

26

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

27

- Puré de alubias rojas con verduras
- Yogurt natural

30

- Puré de merluza y arroz 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

www.gastronomiabaska.com

Proteinadun Purea

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

03

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

04

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

05

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

06

- Indaba zuri purea
- Jogurt naturala

09

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

10

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

11

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

12

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

13

- Dilista purea
- Jogurt naturala

16

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

17

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

18

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

19

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

20

- Garbantzu purea
- Jogurt naturala

23

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

24

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

25

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

26

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

27

- Indaba gorri purea
- Jogurt naturala

30

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala



BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragi edo haragia
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com