

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

- Dilista 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

- Garbantzu 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

- Indaba gorri purea
- Jogurt naturala

20

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 zuri purea
- Jogurt naturala

30

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

31

- Oilasko 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	→	Haragia edo arrautza
Arrautza	→	Arraina edo haragia
Fruta	→	Esnekia edo fruta
Esnekia	→	Fruta

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)

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 lentejas 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 garbanzos 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**
**20**

- Puré de alubias rojas 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 blancas con verduras
- Yogurt natural

**30**

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

**31**

- Puré de pollo 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