

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	- Puré de pollo con verduras - Yogur natural	- Puré de ternera con verduras - Yogur natural	- Puré de cordero con verduras - Yogur natural	- Puré de alubias rojas con verduras - Yogur natural
7	8	9	10	11
- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogur natural	- Puré de pavo con verduras - Yogur natural	- Puré de ternera con verduras - Yogur natural	- Puré de cordero con verduras - Yogur natural	- Puré de alubias blancas con verduras - Yogur natural
14	15	16	17	18
- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogur natural	- Puré de pollo con verduras - Yogur natural	- Puré de ternera con verduras - Yogur natural	- Puré de cordero con verduras - Yogur natural	- Puré de lentejas con verduras - Yogur natural
21	22	23	24	25
- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogur natural	- Puré de pavo con verduras - Yogur natural	- Puré de ternera con verduras - Yogur natural	- Puré de cordero con verduras - Yogur natural	- Puré de garbanzos con verduras - Yogur natural
28	29	30	31	
- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogur natural	- Puré de pollo con verduras - Yogur natural	- Puré de ternera con verduras - Yogur natural	- Puré de cordero con verduras - Yogur natural	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.zaindu!zaitiez.com



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