

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural
11	12	13	14	15
- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural
18	19	20	21	22
- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural
25	26	27	28	29
- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural	- Puré de verduras variadas - Yogur natural



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

www.zaindu!
zaitetz.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