

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1 ■ PURÉ DE CORDERO CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	2 ■ PURÉ DE GARBANZOS CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR
5 ■ PURÉ DE MERLUZA Y ARROZ CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	6 ■ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	7 ■ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	8 ■ PURÉ DE CORDERO CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	9 ■ PURÉ DE ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR
12 ■ PURÉ DE MERLUZA Y ARROZ CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	13 ■ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	14 ■ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	15 ■ PURÉ DE CORDERO CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	16 ■ PURÉ DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR
19 ■ PURÉ DE MERLUZA Y ARROZ CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	20 ■ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	21 ■ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	22 ■ PURÉ DE CORDERO CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	23 ■ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR
26 ■ PURÉ DE MERLUZA Y ARROZ CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	27 ■ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	28 ■ PURÉ DE TERNERA CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR	29	30

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

→ Verduras o hortalizas crudas o cocinadas  
→ Arroz, pasta o patata  
→ Pescados o huevo  
→ Carne o huevo  
→ Pescado o carne  
→ Lácteo o fruta  
→ Fruta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARKUME ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANTZU PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LEGATZ, ARROZ ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ OILASKO ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ TXAHAL ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARKUME ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LEGATZ, ARROZ ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDIOILAR ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ TXAHAL ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARKUME ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA ZURI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LEGATZ, ARROZ ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ OILASKO ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ TXAHAL ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARKUME ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTA PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LEGATZ, ARROZ ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDIOILAR ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ TXAHAL ETA BARAZKI PUREA</li> <li>■ AZUKRERIK GABEKO JOGURT NATURALA</li> </ul>	<p>29</p>	<p>30</p>