

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|---|
| 2 - Verdura y carne - Yogur natural | 3 - Verdura y ave - Compota de manzana | 4 - Verdura y carne - Yogur natural | 5 - Verdura y pescado - Compota de manzana | 6 - Verdura y ave - Yogur natural |
| 9 - Verdura y carne - Yogur natural | 10 - Verdura y pescado - Compota de manzana | 11 - Puré de garbanzos con verduras - Yogur natural | 12 - Verdura y ave - Compota de manzana | 13 - Verdura y carne - Yogur natural |
| 16 - Verdura y pescado - Yogur natural | 17 - Verdura y carne - Compota de manzana | 18 - Puré de lentejas con verduras - Yogur natural | 19 - Verdura y carne - Compota de manzana | 20 - Verdura y ave - Yogur natural |
| 23 - Verdura y pescado - Yogur natural | 24 - Verdura y ave - Compota de manzana | 25 - Puré de garbanzos con verduras - Yogur natural | 26 - Verdura y carne - Compota de manzana | 27 - Verdura y ave - Yogur natural |
| 30 - Verdura y ave - Yogur natural | | | | |

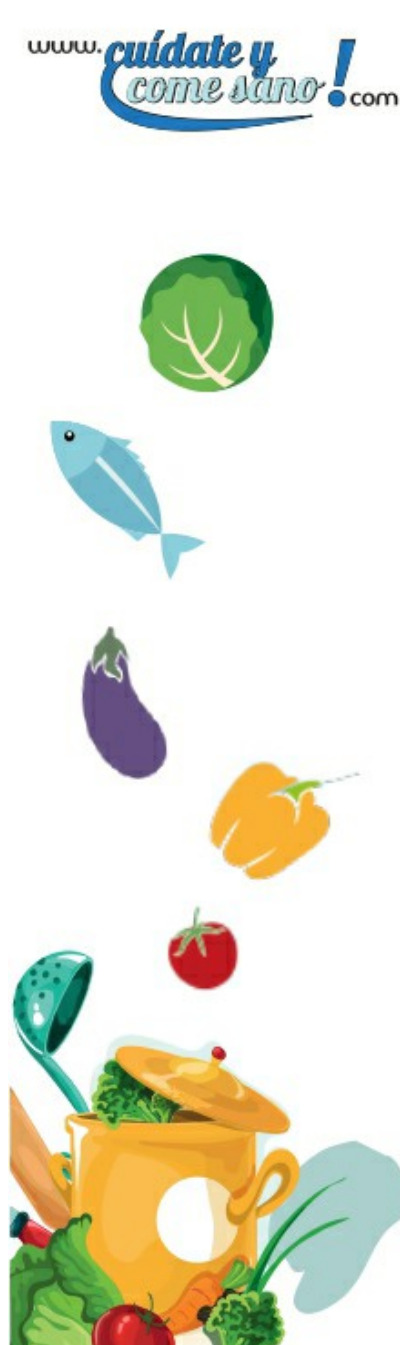


Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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 | → | Pescado o huevo |
| Pescados | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteo o fruta |
| Lácteo | → | Fruta |

www.gastronomiabaska.com



www.cuidateycome sano!.com