

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	- Puré de lentejas con verduras - Compota de manzana	- Verdura y carne - Yogur natural	- Verdura y ave - Compota de manzana	- Verdura y pescado - Yogur natural
7	8	9	10	11
- Verdura y carne - Yogur natural	- Verdura y ave - Compota de manzana	- Puré de judías blancas con verduras - Yogur natural	- Verdura y carne - Compota de manzana	
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
	- Verdura y carne - Compota de manzana	- Verdura y ave - Yogur natural	- Puré de garbanzos con verduras - Compota de manzana	- Verdura y pescado - Yogur natural
28	29	30		
- Verdura y pescado - Yogur natural	- Verdura y ave - Compota de manzana	- Puré de lentejas con verduras - 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.cuidateycomesano.com