

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
- Verdura y carne - Yogur natural	- Verdura y pescado - Compota de manzana	- Puré de lentejas con verduras - Yogur natural	- Verdura y ave - Compota de manzana	- Verdura y carne - Yogur natural
12	13	14	15	16
- Verdura y pescado - Yogur natural	- Verdura y ave - Compota de manzana	- Verdura y carne - Yogur natural	- Puré de garbanzos con verduras - Compota de manzana	- Verdura y ave - Yogur natural
19	20	21	22	23
- Verdura y pescado - Yogur natural	- Verdura y ave - Compota de manzana	- Puré de lentejas con verduras - Yogur natural	- Verdura y carne - Compota de manzana	- Verdura y pescado - Yogur natural
26	27	28	29	30
- Verdura y ave - Yogur natural	- Verdura y pescado - Compota de manzana	- Puré de judías blancas con verduras - Yogur natural	- Verdura y carne - Compota de manzana	- Puré de lentejas con verduras - Yogur natural

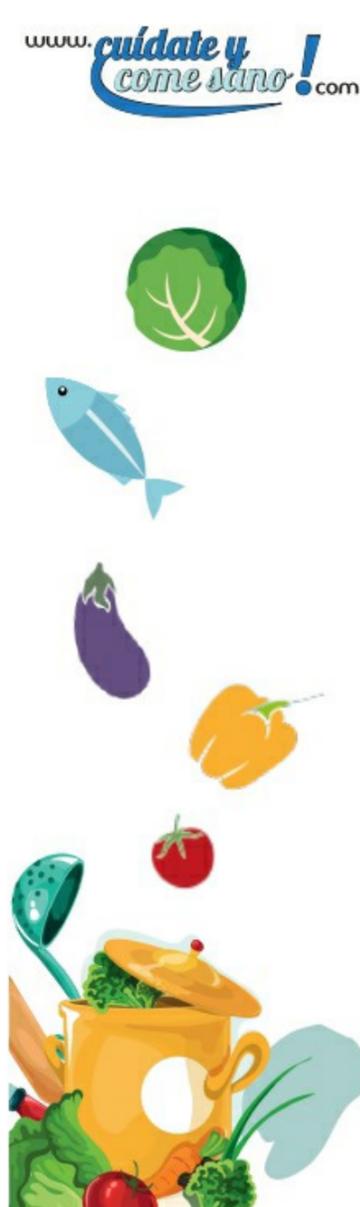


Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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.cuidate y come sano!.com