

Régimen No Melocotón No Frutas Con Hueso

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

15

16

Kcal 1040 P. 60  
Lip. 27 H.C. 140

17

18

19

- Bocado de chorizo
- Bocado de pechuga

22

23

Kcal 1010 P. 39  
Lip. 26 H.C. 153

24

Kcal 1086 P. 58  
Lip. 33 H.C. 141

25

26

- Bocado de tortilla de patata y chorizo
- Bocado de jamón york

- Bocado de salchichón
- Bocado de pechuga

29

30



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

Muxika eta Hazurdun Frutarik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

15

16

Kcal 1040 P. 60  
Lip. 27 H.C. 140

17

18

19

- Txorizo otartekoa
- Bularki otartekoa

22

23

Kcal 1010 P. 39  
Lip. 26 H.C. 153

24

Kcal 1086 P. 58  
Lip. 33 H.C. 141

25

26

- Patata eta txorizo tortila otartekoa
- Urdaiazpiko egosi otartekoa

- Saltxitxoi otartekoa
- Bularki otartekoa

29

30



#### BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

#### AFALTZEKO GOMENDIOAK

Arroza, orekia, patata edo lekaleak	→	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	→	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	→	Arraina edo arrautza
Arrainak	→	Haragi edo haragia
Arrautza	→	Arraina edo haragia
Fruta	→	Esnekia edo fruta
Esnekia	→	Fruta