

## AFARIRAKO GIDA

Eguerdian zerbitzatutako menuak kontuan hartuta, afaria osatuko da, honako aukera hauek kontuan hartuta:

Hainbat motatako haragiak eta arrantza-produktuak txandakatuko dira.

EGUERDIAN LEHENENGO PLATERRA	AFARIAK BARNE EDUKIKO DU
Lekaleak edo zopa	Entsalada, barazkiak, pasta edo arroza
Barazkiak edo entsaladak	Pasta edo arroza
Arroza, pasta, zizka mixkak	Entsalada edo barazkiak

EGUERDIAN BIGARREN PLATERRA	AFARIAK BARNE EDUKIKO DU
Arrautza	Haragia edo arrantzako produktuak
Arraina, moluskuak, krustazeoak	Haragia edo arrautza
Haragia	Arrantzako produktuak edo arrautza

EGUERDIAN POSTREA	AFARIAK BARNE EDUKIKO DU
Fruta	Yogurra
Yogurra	Fruta
Beste esneki batzuk/izozkia	Fruta edo yogur

Hainbat motatako haragiak eta arrantza-produktuak txandakatuko dira.

## GUÍA PARA LAS CENAS

Teniendo en cuenta los menús servidos al mediodía, se complementarán a la cena teniendo en cuenta las siguientes opciones:

Se alternarán distintos tipos de carnes y productos de la pesca.

PRIMER PLATO MEDIODÍA	LA CENA INCLUIRÁ
Legumbres o sopa	Ensalada, verdura, pasta o arroz
Verduras y ensaladas	Pasta o arroz
Arroz, pasta, entremeses	Ensalada o verdura

SEGUNDO PLATO MEDIODÍA	LA CENA INCLUIRÁ
Huevo	Carne o productos de la pesca
Pescado, crustáceo o molusco	Carne o huevo
Carne	Productos de la pesca o huevo

POSTRE MEDIODÍA	LA CENA INCLUIRÁ
Fruta	Yogur
Yogur	Fruta
Otros lácteos/helado	Fruta o yogur

Se alternarán distintos tipos de carnes y productos de la pesca.