

CEIP IBERIA

MENÚ 2º TRIMESTRE 18/19



	ENERO	FEBRERO	MARZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
L	28	25	25	Crema de zanahoria Coditos en salsa de carne y berenjena Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Rabas de calamar con ensalada tropical Yogur	Crema de puerro y brócoli Arroz a la jardinera con pollo Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado adobado con papas emperejiladas Fruta de temporada	Sopa de letras Albóndigas a la casera con papas dado Fruta de temporada
M	1	29	26					
X	2	30	27					
J	3	31	28					
V	4	1	1	29				
L	7	4	4	Potaje de berros Arroz 3 delicias con rollitos primavera y salsa agri dulce o salchichas Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Fruta de temporada	Puchero canario Tortilla de papas y ensalada mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas y verduras Fideua mixta o pasta con carne Yogur	Crema castellana Croquetas variadas con papas fritas Fruta de temporada
M	8	6	5					
X	9	7	6					
J	10	8	7					
V	11	9	8					
L	14	11	11	Sopa de estrellitas Estofado de pollo con zanahorias y guisantes Fruta de temporada	Crema de calabaza Tallarines con tomate y atún Fruta de temporada	Potaje de lentejas Hamburguesas con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada	Potaje de verduras y garbanzos Arroz con pollo y hortalizas Yogur
M	15	12	12					
X	16	13	13					
J	17	14	14					
V	18	15	15					
L	21	18	18	Potaje de berros y judías Churros de pescado con papas salteadas con pimientos Fruta de temporada	Crema reina Espirales tricolor a la napolitana Fruta de temporada	Potaje de garbanzos y col Lomo empanado con ensalada de col Fruta de temporada	Crema de calabacín Arroz mar y tierra Postre lácteo	Sopa de fideos Pollo en pepitoria Fruta de temporada
M	22	19	19					
X	23	20	20					
J	24	21	21					
V	25	22	22					

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.



Información Nutricional.....



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz,pasta,papas... 2-3 raciones / día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones / semana

- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**..... ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **FRUTAS** ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **PROTEÍNAS-PESCADO**.....>3 Raciones / semana
 - CARNES.....2-3 Raciones / día
(mayoritariamente blancas)
 - HUEVOS.....2-3 Raciones / día
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 Raciones / día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos / día



RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....DEBES CENAR	
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos



CEIP IBERIA

MENÚ 2º TRIMESTRE 18/19

SIN GLUTEN



	ENERO	FEBRERO	MARZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
L	28	25	25	Crema de zanahoria Pasta (s/g) en salsa de carne y berenjena Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Lomo a la plancha con ensalada tropical Yogur	Crema de puerro y brócoli Arroz a la jardinera con pollo Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado adobado con papas emperejiladas Fruta de temporada	Sopa de pasta s/g Albóndigas de dietas a la casera con papas dado Fruta de temporada	
M	1	29	26						
X	2	30	27						
J	3	31	28						
V	4	1	1	29					
L	7	4	4	Potaje de berros Arroz 3 delicias con salchichas Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Fruta de temporada	Puchero canario Tortilla de papas y ensalada mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas y verduras Fideua(s/g) mixta Yogur	Crema castellana Lomo a la plancha con papas fritas Fruta de temporada	
M	8	6	5						
X	9	7	6						
J	10	8	7						
V	11	9	8						
L	14	11	11	Sopa de pasta s/g Estofado de pollo con zanahorias y guisantes Fruta de temporada	Crema de calabaza Pasta s/g con tomate y atún Fruta de temporada	Potaje de lentejas Hamburguesas de dietas con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada	Potaje de verduras y garbanzos Arroz con pollo y hortalizas Yogur	
M	15	12	12						
X	16	13	13						
J	17	14	14						
V	18	15	15						
L	21	18	18	Potaje de berros y judías Pescado a la plancha con papas salteadas con pimientos Fruta de temporada	Crema reina Pasta s/g a la napolitana Fruta de temporada	Potaje de garbanzos y col Lomo a la plancha con ensalada de col Fruta de temporada	Crema de calabacín Arroz mar y tierra Postre lácteo	Sopa de pasta s/g Pollo en pepitoria Fruta de temporada	
M	22	19	19						
X	23	20	20						
J	24	21	21						
V	25	22	22						

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.



Información Nutricional.....



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz,pasta,papas... 2-3 raciones / día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones / semana

- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**..... ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **FRUTAS** ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **PROTEÍNAS-PESCADO**.....>3 Raciones / semana
 - CARNES.....2-3 Raciones / día
(mayoritariamente blancas)
 - HUEVOS.....2-3 Raciones / día
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 Raciones / día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos / día



RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....DEBES CENAR	
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos



CEIP IBERIA

MENÚ 2º TRIMESTRE 18/19

SIN HUEVO



	ENERO	FEBRERO	MARZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
L	28	25	25	Crema de zanahoria Coditos en salsa de carne y berenjena Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Lomo a la plancha con ensalada tropical Yogur	Crema de puerro y brócoli Arroz a la jardinera con pollo Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado adobado con papas emperejiladas Fruta de temporada	Sopa de letras Albóndigas de dietas a la casera con papas dado Fruta de temporada	
M	1	29	26						
X	2	30	27						
J	3	31	28						
V	4	1	1	29					
L	7	4	4	Potaje de berros Arroz 3 delicias con salchichas Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Fruta de temporada	Puchero canario Lomo a la plancha con papas y ensalada mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas y verduras Fideua mixta o pasta con carne Yogur	Crema castellana Lomo a la plancha con papas fritas Fruta de temporada	
M	8	6	5						
X	9	7	6						
J	10	8	7						
V	11	9	8						
L	14	11	11	Sopa de estrellitas Estofado de pollo con zanahorias y guisantes Fruta de temporada	Crema de calabaza Tallarines con tomate y atún Fruta de temporada	Potaje de lentejas Hamburguesas con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada	Potaje de verduras y garbanzos Arroz con pollo y hortalizas Yogur	
M	15	12	12						
X	16	13	13						
J	17	14	14						
V	18	15	15						
L	21	18	18	Crema reina Pescado a la plancha con papas salteadas con pimientos Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Pasta a la napolitana Fruta de temporada	Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de col Fruta de temporada	Potaje de garbanzos y col Arroz mar y tierra Postre lácteo	Sopa de fideos Pollo en pepitoria Fruta de temporada	
M	22	19	19						
X	23	20	20						
J	24	21	21						
V	25	22	22						

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.



Información Nutricional.....



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz,pasta,papas... 2-3 raciones / día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones / semana

- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**..... ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **FRUTAS** ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **PROTEÍNAS-PESCADO**.....>3 Raciones / semana
 - CARNES.....2-3 Raciones / día
(mayoritariamente blancas)
 - HUEVOS.....2-3 Raciones / día
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 Raciones / día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos / día



RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....DEBES CENAR	
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos



CEIP IBERIA

MENÚ 2º TRIMESTRE 18/19

SIN LECHE



	ENERO	FEBRERO	MARZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
L	28	25	25	Crema de zanahoria Coditos en salsa de carne y berenjena Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Lomo a la plancha con ensalada tropical Gelatina	Crema de puerro y brócoli Arroz a la jardinera con pollo Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado adobado con papas emperejiladas Fruta de temporada	Sopa de letras Albóndigas de dietas a la casera con papas dado Fruta de temporada
M	1	29	26					
X	2	30	27					
J	3	31	28					
V	4	1	1	29				
L	7	4	4	Potaje de berros Arroz 3 delicias con salchichas s/l Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Fruta de temporada	Puchero canario Tortilla de papas y ensalada mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas y verduras Fideua mixta o pasta con carne Gelatina	Crema castellana Lomo a la plancha con papas fritas Fruta de temporada
M	8	6	5					
X	9	7	6					
J	10	8	7					
V	11	9	8					
L	14	11	11	Sopa de estrellitas Estofado de pollo con zanahorias y guisantes Fruta de temporada	Crema de calabaza Tallarines con tomate y atún Fruta de temporada	Potaje de lentejas Hamburguesas con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada	Potaje de verduras y garbanzos Arroz con pollo y hortalizas Gelatina
M	15	12	12					
X	16	13	13					
J	17	14	14					
V	18	15	15					
L	21	18	18	Potaje de berros y judías Pescado a la plancha con papas salteadas con pimientos Fruta de temporada	Crema reina Espirales tricolor a la napolitana Fruta de temporada	Potaje de garbanzos y col Lomo empanado con ensalada de col Fruta de temporada	Crema de calabacín Arroz mar y tierra Gelatina	Sopa de fideos Pollo en pepitoria Fruta de temporada
M	22	19	19					
X	23	20	20					
J	24	21	21					
V	25	22	22					

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.



Información Nutricional.....



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz,pasta,papas... 2-3 raciones / día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones / semana

- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**..... ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **FRUTAS** ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **PROTEÍNAS-PESCADO**.....>3 Raciones / semana
 - CARNES.....2-3 Raciones / día
(mayoritariamente blancas)
 - HUEVOS.....2-3 Raciones / día
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 Raciones / día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos / día



RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....DEBES CENAR	
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos



CEIP IBERIA

MENÚ 2º TRIMESTRE 18/19

SIN PESCADO



	ENERO	FEBRERO	MARZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
L	28	25	25	Crema de zanahoria Coditos en salsa de carne y berenjena Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Lomo a la plancha con ensalada tropical Yogur	Crema de puerro y brócoli Arroz a la jardinera con pollo Fruta de temporada	Potaje de lentejas Lomo adobado con papas emperejiladas Fruta de temporada	Sopa de letras Albóndigas a la casera con papas dado Fruta de temporada
M	1	29	26					
X	2	30	27					
J	3	31	28					
V	4	1	1					
L	7	4	4	Potaje de berros Arroz 3 delicias con rollitos primavera y salsa agri dulce o salchichas Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Lomo a la plancha con papas sancochadas y mojo Fruta de temporada	Puchero canario Tortilla de papas y ensalada mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas y verduras Fideua de carne o pasta con carne Yogur	Crema castellana Croquetas variadas con papas fritas Fruta de temporada
M	8	6	5					
X	9	7	6					
J	10	8	7					
V	11	9	8					
L	14	11	11	Sopa de estremitas Estofado de pollo con zanahorias y guisantes Fruta de temporada	Crema de calabaza Tallarines con tomate y dados de jamón Fruta de temporada	Potaje de lentejas Hamburguesas con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Lomo a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	Potaje de verduras y garbanzos Arroz con pollo y hortalizas Yogur
M	15	12	12					
X	16	13	13					
J	17	14	14					
V	18	15	15					
L	21	18	18	Potaje de berros y judías Pollo a la plancha con papas salteadas con pimientos Fruta de temporada	Crema reina Espirales tricolor a la napolitana Fruta de temporada	Potaje de garbanzos y col Lomo empanado con ensalada de col Fruta de temporada	Crema de calabacín Arroz mar y tierra Postre lácteo	Sopa de fideos Pollo en pepitoria Fruta de temporada
M	22	19	19					
X	23	20	20					
J	24	21	21					
V	25	22	22					

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.



Información Nutricional.....



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz,pasta,papas... 2-3 raciones / día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones / semana

- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**..... ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **FRUTAS** ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **PROTEÍNAS-PESCADO**.....>3 Raciones / semana
 - CARNES.....2-3 Raciones / día
(mayoritariamente blancas)
 - HUEVOS.....2-3 Raciones / día
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 Raciones / día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos / día



RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....DEBES CENAR	
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos



CEIP IBERIA

MENÚ 2º TRIMESTRE 18/19

SIN MARISCO



	ENERO	FEBRERO	MARZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
L	28	25	25	Crema de zanahoria Coditos en salsa de carne y berenjena Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Lomo a la plancha con ensalada tropical Yogur	Crema de puerro y brócoli Arroz a la jardinera con pollo Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado adobado con papas emperejiladas Fruta de temporada	Sopa de letras Albóndigas a la casera con papas dado Fruta de temporada
M	1	29	26					
X	2	30	27					
J	3	31	28					
V	4	1	1					
L	7	4	4	Potaje de berros Arroz 3 delicias con rollitos primavera y salsa agri dulce o salchichas Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Fruta de temporada	Puchero canario Tortilla de papas y ensalada mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas y verduras Fideua mixta o pasta con carne Yogur	Crema castellana Croquetas variadas con papas fritas Fruta de temporada
M	8	6	5					
X	9	7	6					
J	10	8	7					
V	11	9	8					
L	14	11	11	Sopa de estrellitas Estofado de pollo con zanahorias y guisantes Fruta de temporada	Crema de calabaza Tallarines con tomate y atún Fruta de temporada	Potaje de lentejas Hamburguesas con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada	Potaje de verduras y garbanzos Arroz con pollo y hortalizas Yogur
M	15	12	12					
X	16	13	13					
J	17	14	14					
V	18	15	15					
L	21	18	18	Potaje de berros y judías Churros de pescado con papas salteadas con pimientos Fruta de temporada	Crema reina Espirales tricolor a la napolitana Fruta de temporada	Potaje de garbanzos y col Lomo empanado con ensalada de col Fruta de temporada	Crema de calabacín Arroz mar y tierra Postre lácteo	Sopa de fideos Pollo en pepitoria Fruta de temporada
M	22	19	19					
X	23	20	20					
J	24	21	21					
V	25	22	22					

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.



Información Nutricional.....



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz,pasta,papas... 2-3 raciones / día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones / semana

- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**..... ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **FRUTAS** ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **PROTEÍNAS-PESCADO**.....>3 Raciones / semana
 - CARNES.....2-3 Raciones / día
(mayoritariamente blancas)
 - HUEVOS.....2-3 Raciones / día
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 Raciones / día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos / día



¡Mantente activo! RECOMENDACIÓN DE CENAS



SI COMES.....DEBES CENAR	
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos



CEIP IBERIA

MENÚ 2º TRIMESTRE 18/19

HIPOCALÓRICO



	ENERO	FEBRERO	MARZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
L	28	25	25					
M	1	29	26	Crema de zanahoria Coditos con carne Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Lomo a la plancha con ensalada tropical Yogur	Crema de puerro y brócoli Arroz a la jardinera con pollo Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado adobado con papas emperejiladas Fruta de temporada	Sopa de letras Albóndigas a la casera con menestra de verduras Fruta de temporada
X	2	30	27					
J	3	31	28					
V	4	1	1					
L	7	4	4	Potaje de berros	Caldo de millo y zanahoria	Puchero canario	Potaje de acelgas y verduras	Crema castellana
M	8	6	5	Arroz 3 delicias (verduras, tortilla y jamón) Fruta de temporada	Pescado a la plancha con papas sancochadas y mojo Fruta de temporada	Tortilla de papas sancochadas y ensalada mixta Fruta de temporada	Fideua mixta o pasta con carne Yogur	Lomo a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada
X	9	7	6					
J	10	8	7					
V	11	9	8					
L	14	11	11	Sopa de estrellitas Pollo a la plancha con zanahorias y guisantes Fruta de temporada	Crema de calabaza Tallarines con atún Fruta de temporada	Potaje de lentejas Hamburguesas con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Pescado a la pancha con papas sancochadas Fruta de temporada	Potaje de verduras y garbanzos Arroz con pollo y hortalizas Yogur
M	15	12	12					
X	16	13	13					
J	17	14	14					
V	18	15	15					
L	21	18	18	Potaje de berros y judías Pescado a la plancha con papas salteadas con pimientos Fruta de temporada	Crema reina Espirales tricolor con jamón Fruta de temporada	Potaje de garbanzos y col Lomo a la plancha con ensalada de col Fruta de temporada	Crema de calabacín Arroz mar y tierra Yogur	Sopa de fideos Pollo a la plancha con menestra de verduras Fruta de temporada
M	22	19	19					
X	23	20	20					
J	24	21	21					
V	25	22	22					

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.



Información Nutricional.....



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz,pasta,papas... 2-3 raciones / día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones / semana

- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**..... ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **FRUTAS** ≥2-3 Raciones / día
- ❖ **PROTEÍNAS-PESCADO**.....>3 Raciones / semana
 - CARNES.....2-3 Raciones / día
(mayoritariamente blancas)
 - HUEVOS.....2-3 Raciones / día
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 Raciones / día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos / día



RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....DEBES CENAR	
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos



