

DESAYUNO

1 ración de lácteos
Cereales



MEDIA MAÑANA

Cereales
ó fruta



COMIDA

1 verdura/hortaliza
Hidratos Carbono
Proteínas



MERIENDA

Lácteo
ó fruta



CENA

1 verdura/hortaliza
Hidratos Carbono
Proteínas



RACIONES POR DÍA

3 frutas
2 verduras
2-3 lácteos
Pan y cereales

RACIONES POR SEMANA

Legumbres 2-4
Huevos 4-5
Pescados 3-4
Carnes 3-4