

**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