RECORDAMOS

SEMANALMENTE



- **Primeros platos:**
  - Hortalizas (1-2)
  - Legumbres (1-2)
  - Arroz (1)
  - Pasta (1)

  } Integrales 4 veces al mes

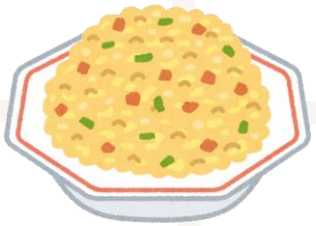
- **Segundos platos:**
  - Pescado (1-3)
  - Huevos (1-2)
  - Carne (máx. 3 rac/semana)
    - max 1 de carne roja/semana (ternera/cerdo)
    - max 2 carnes procesadas/mes
  - Proteína vegetal (1-5)
  - Precocinados (1 vez/mes)



- **Guarniciones**:
  - Ensaladas (3-4)
  - Hortalizas o patatas (1-2)

- **Postres**:
  - Fruta fresca (4-5)
  - Lácteos (máx. 1)

OTROS



- Pan integral 2 veces /semana
- Pescado azul y blanco alternos
- Frituras 1 vez/semana.
- Prohibición frutos secos menores 6 años
- Agua única bebida.

