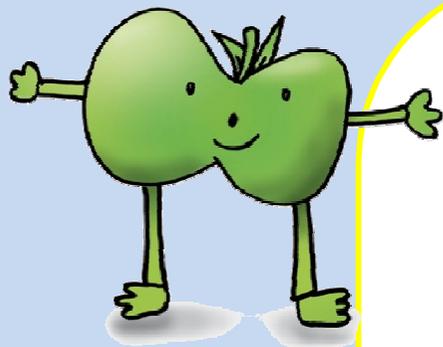


RECOMENDACIONES GENERALES



- Se recomienda comer verdura en todas las comidas principales. Cuanta más variedad mejor.
- Se recomienda priorizar los cereales integrales frente a los refinados.
- Las proteínas las podemos obtener de varias fuentes (animales y vegetales), se priorizarán las siguientes: carne magra, pescado, huevo, legumbre, lácteos y frutos secos.
- Es interesante ofrecer siempre una ensalada de acompañamiento.
- Se recomienda comer al menos 3 raciones de fruta al día. Si se ha consumido la suficiente durante el día, se puede tomar un lácteo de postre en la cena. O nada.
- En cuánto más sencillo sea el cocinado, mejor.



RECOMENDACIONES PARA CENAS



MAYO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATOS PRINCIPALES	Verduras Legumbres	Verduras Carne magra	Cereales Huevo	Verduras Pescado	Verduras Huevo
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
PLATOS PRINCIPALES	Patatas Huevo	Verduras Pescado	Verduras Carne magra	Cereales Pescado	Verduras Carne magra
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
PLATOS PRINCIPALES	Verduras Carne magra	Verduras Huevo	Cereales Pescado	Verduras Huevo	Verduras Carne magra
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
PLATOS PRINCIPALES	Verduras Huevo	Cereales Carne magra	Verduras Pescado	Legumbres Huevo	Verduras Pescado
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
PLATOS PRINCIPALES	Patatas Huevo	Verduras Carne magra			
POSTRE	Fruta	Fruta			

EJEMPLOS DE RECOMENDACIONES PARA CENAS

MAYO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATOS PRINCIPALES	Verduras Legumbres	Verduras Carne magra	Cereales Huevo	Verduras Pescado	Verduras Huevo
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
PLATOS PRINCIPALES	Berenjenas gratinadas rellenas de soja texturizada	Tiras de pavo con verduras al wok	Arroz a la cubana	Chicharro al horno con patata cebolla y pimiento verde	Espinacas con tacos de jamón serrano y huevo a la plancha
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta