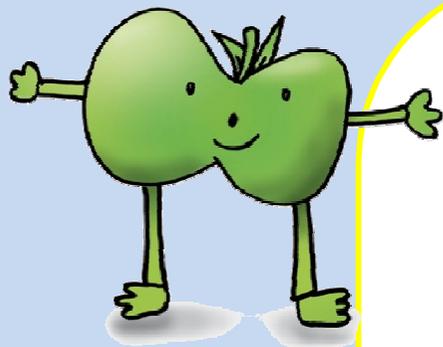


RECOMENDACIONES GENERALES



- 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



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

EJEMPLOS DE RECOMENDACIONES PARA CENAS

OCTUBREE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATOS PRINCIPALES	Patatas Huevo	Verduras Carne magra	Verduras Pescado	Verduras Carne magra	Cereales Pescado
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
PLATOS PRINCIPALES	Tortilla de patatas con pimientos	Ensalada de pollo	Gallo a la plancha con verduras	Salteado de solomillo de cerdo con verduras	Sandwich vegetal con atún
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta