

ORIENTACIONES PARA LA CENA

Si en el colegio el primer plato ha sido...	En casa puede ser...
PRIMER PLATO	
Verdura	Pasta/arroz
Pasta/arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/arroz
SEGUNDO PLATO	
Huevo	Carne o pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Pescado o huevo
Carne	Huevo o pescado
POSTRE	
Fruta	Lácteo