

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI TU COMIDA FUE...

**PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE +
PESCADO**

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO

VERDURA + CARNE

VERDURA + HUEVO

FRUTAS

CENA IDEAL

VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE

VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE

VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE

**PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE
+ CARNE/HUEVO**

**PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE
+ PESCADO/CARNE**

FRUTAS /LÁCTEO

