

Recomendaciones para una cena equilibrada

	<i>Si en el colegio he comido ...</i>	<i>Para cenar puedo comer ...</i>
Primer plato	<i>Verdura</i>	<i>Pasta/ arroz o patatas</i>
	<i>Legumbre</i>	<i>Verdura o pasta/arroz</i>
	<i>Pasta/arroz o patata</i>	<i>Verduras cocidas u hortalizas crudas</i>
Segundo plato	<i>Huevo</i>	<i>Carne magra o pescado</i>
	<i>Carne</i>	<i>Huevos o pescado</i>
	<i>Pescado</i>	<i>Carne magra o huevo</i>
Postre	<i>Fruta</i>	<i>Lácteo o fruta</i>
	<i>Lácteo</i>	<i>Fruta</i>