

EJEMPLOS DE COMIDAS

Ración de Verdura o Ensalada + Ración de Cereales o Tubérculos
+ Ración de Proteína



• RECETA 1

Ensalada de hortalizas.
Pasta con gambas y salsa
de tomate.
Fruta o Macedonia.

• RECETA 2

Plato único con verdura a la
plancha, arroz cocido y pollo
plancha.
Fruta o Macedonia.