

## Planificación de cenas (elegir 1 opción según el grupo de alimentos)

	Comidas	Cenas		Comidas	Cenas
<b>PRIMER PLATO</b>	VERDURAS	PASTA ARROZ PATATAS	<b>SEGUNDO PLATO</b>	CARNE	PESCADO HUEVO
	HORTALIZAS	PASTA ARROZ PATATAS		PESCADO	CARNE HUEVO
	PASTA	VERDURAS HORTALIZAS		HUEVO	CARNE PESCADO
	ARROZ	VERDURAS HORTALIZAS	<b>GUARNICIÓN</b>	PATATAS PASTA ARROZ	VERDURAS HORTALIZAS
	PATATAS	VERDURAS HORTALIZAS		VERDURAS	PATATAS PASTA ARROZ
	LEGUMBRES	VERDURAS HORTALIZAS		HORTALIZAS	PATATAS PASTA ARROZ
<b>POSTRE</b>	FRUTA	FRUTA LÁCTEO			
	LÁCTEO	FRUTA			