

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA	CENA
<i>1º PLATO + 2º PLATO + GUARNICION + FRUTA</i>	<i>1º PLATO + 2º PLATO + GUARNICION + FRUTA</i>
VEGETAL + CARNE PASTA	ARROZ + PESCADO
VEGETAL + PESCADO PASTA	ARROZ + HUEVO
VEGETAL + HUEVO PASTA	ARROZ + CARNE
PASTA / ARROZ / LEGUMBRE + CARNE	VEGETAL + PESCADO
PASTA / ARROZ / LEGUMBRE + PESCADO	VEGETAL + HUEVO
PASTA / ARROZ / LEGUMBRE + HUEVO	VEGETAL + CARNE

Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales (ensalada, verduras...). En todas nuestras cenas debe haber un vegetal.