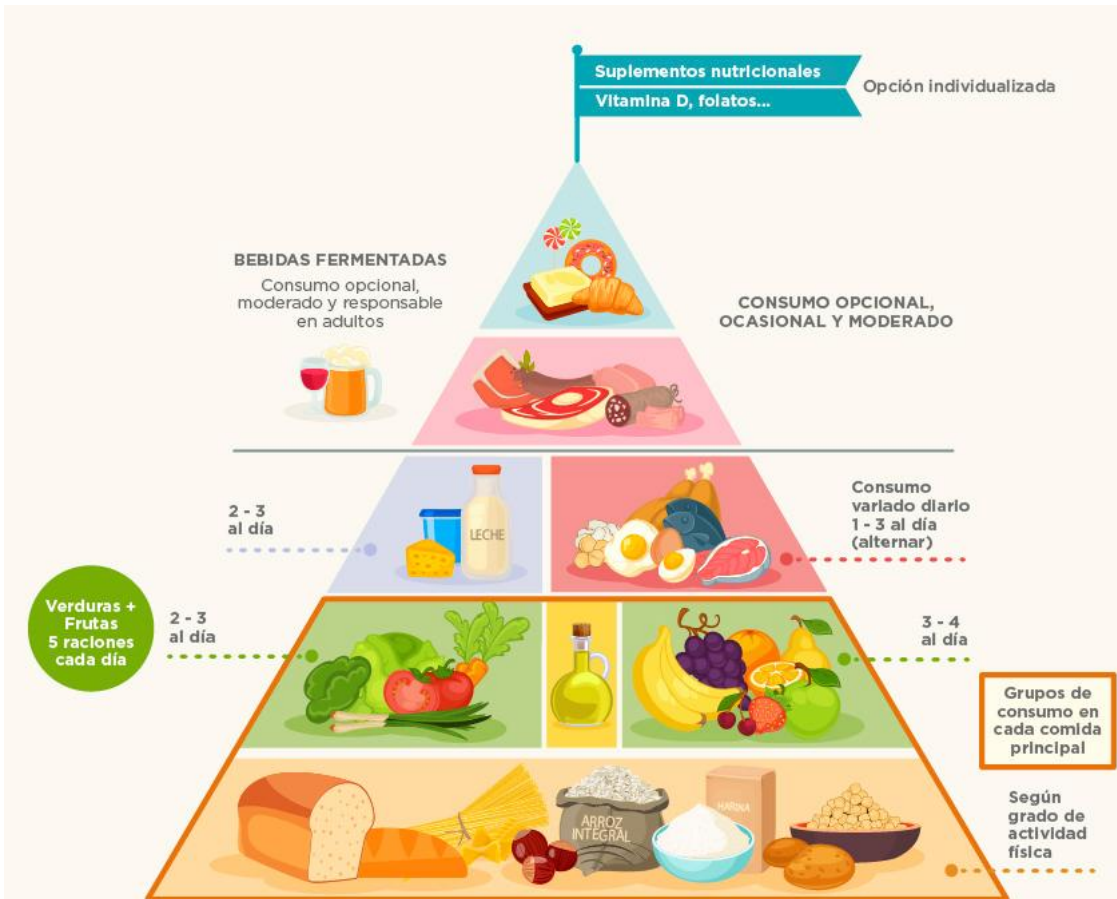


# ¿Cómo equilibrar COMIDA y CENA con comedor escolar?



## COMIDA *versus* CENA

**CARNE MAGRA** → **PESCADO BLANCO** (2-3 raciones/semana)

**PESCADO AZUL** → **HUEVO** (3-4 raciones semana)

**HUEVO** → **PESCADO AZUL** (2-3 raciones/semana)

**PESCADO BLANCO** → **CARNE MAGRA** (3-4 raciones/semana)

✓ **VERDURAS** → ✓ **VERDURAS** al menos 2 raciones al día

✓ **FRUTA** → ✓ **FRUTA** 3 piezas al día

✓ **A. DE OLIVA** → ✓ **A. DE OLIVA** 3-6 raciones al día (10mL)

✓ **CEREALES y PATATAS** → ✓ **CEREALES y PATATAS** 4-6 raciones al día