

# ¿Cómo planificar las cenas?



En función de los alimentos ofrecidos en el comedor escolar se confeccionará la cena para evitar repetir.



EN EL COMEDOR	EN CASA
<b>CARNE</b>	<b>PESCADO O HUEVO</b>
<b>PESCADO</b>	<b>CARNE O HUEVO</b>
<b>HUEVO</b>	<b>CARNE O PESCADO</b>

Como guarnición ofrecer, hortalizas y verduras frescas o cocinadas.  
Para el postre fruta fresca y ocasionalmente lácteos.