

EJEMPLO DE CÓMO COMPONER UN MENÚ TIPO SEMANAL

Desayuno y media mañana	→ 1/2 vaso de leche → Cereales: tostada, galletas, etc. → Otros: aceite, jamón york, mantequilla, etc.	
Comidas y cenas	COMIDA → Pan → Ensalada	CENA → Pan
Plato principal (Preste atención al reparto de las proteínas: a) Para 1 ración: incluirla en la comida o en la cena, o mejor media en la comida y media en la cena. b) Para 2 raciones: incluir una en la comida y una en la cena)	→ Guiso de Legumbres → Pasta (1 ó 2) → Arroz (1 ó 2) → Guiso de patatas → Guiso de carne → Guiso de pescado	→ Pescado blanco con guarnición → Pescado azul con guarnición → Carne blanca con guarnición → Carne roja con guarnición → Huevos con guarnición → Verduras con guarnición
Postre 	→ 1 pieza de fruta cruda al día → 1 pieza de fruta cocinada o en conserva al día: fruta en conserva escurrida/ fruta cocinada en compota o hervida → Excepcionalmente postres dulces: helados, yogur de sabores, cuajada, arroz con leche, flan de vainilla, etc.	
Merienda	→ Infusión pequeña → Bocadillo, tostada, galletas → Excepcionalmente un postre dulce	