



Colegio Ramón y Cajal

# Cena recomendada

Completa tu alimentación diaria con una cena adecuada en función de tu comida



Recomendaciones de frecuencias de alimentos en chicos normales

ALIMENTO	FRECUENCIA
Leche	500cc – 750cc
Carne magra de pollo, ternera, cerdo, pavo	3-4 veces por semana
Pescado	3-4 veces por semana
Huevos	2-3 veces por semana
Legumbres	2-3 veces por semana
Arroz	1-2 veces por semana
Pastas	1-2 veces por semana
Hortalizas y verduras	Diario
Patatas	4 veces por semana
Frutas	Diario
Azúcar, miel, mermeladas	30-50gr al día
Pan	Diario 100-200gr
Margarina o aceite	40gr o 40cc al día