

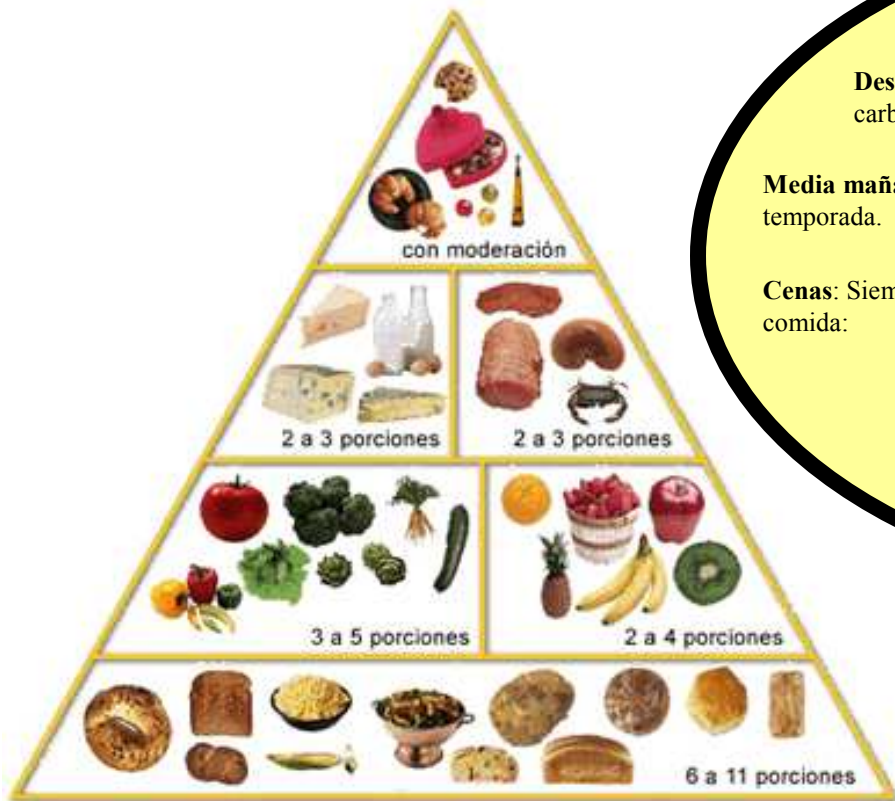


OLMATA, S.L

Servicios a comedores de Empresas Colegios y Colectividades



PIRAMIDE ALIMENTARIA



RECOMENDACIONES

Desayunos: Un Producto lácteo junto a uno rico en hidratos de carbono como los cereales o las tostadas.

Media mañana y meriendas: Tratar de evitar la bollería industrial e incorporar fruta de temporada.

Cenas: Siempre verduras acompañando a otro alimento que complemente las proteínas de la comida:

Comida: Carne

Cena: Pescado

Comida: Huevo

Cena: Pescado o carne semi-magra

Comida: Pescado

Cena: Carne semi-magra