

# Tu plato de comida saludable



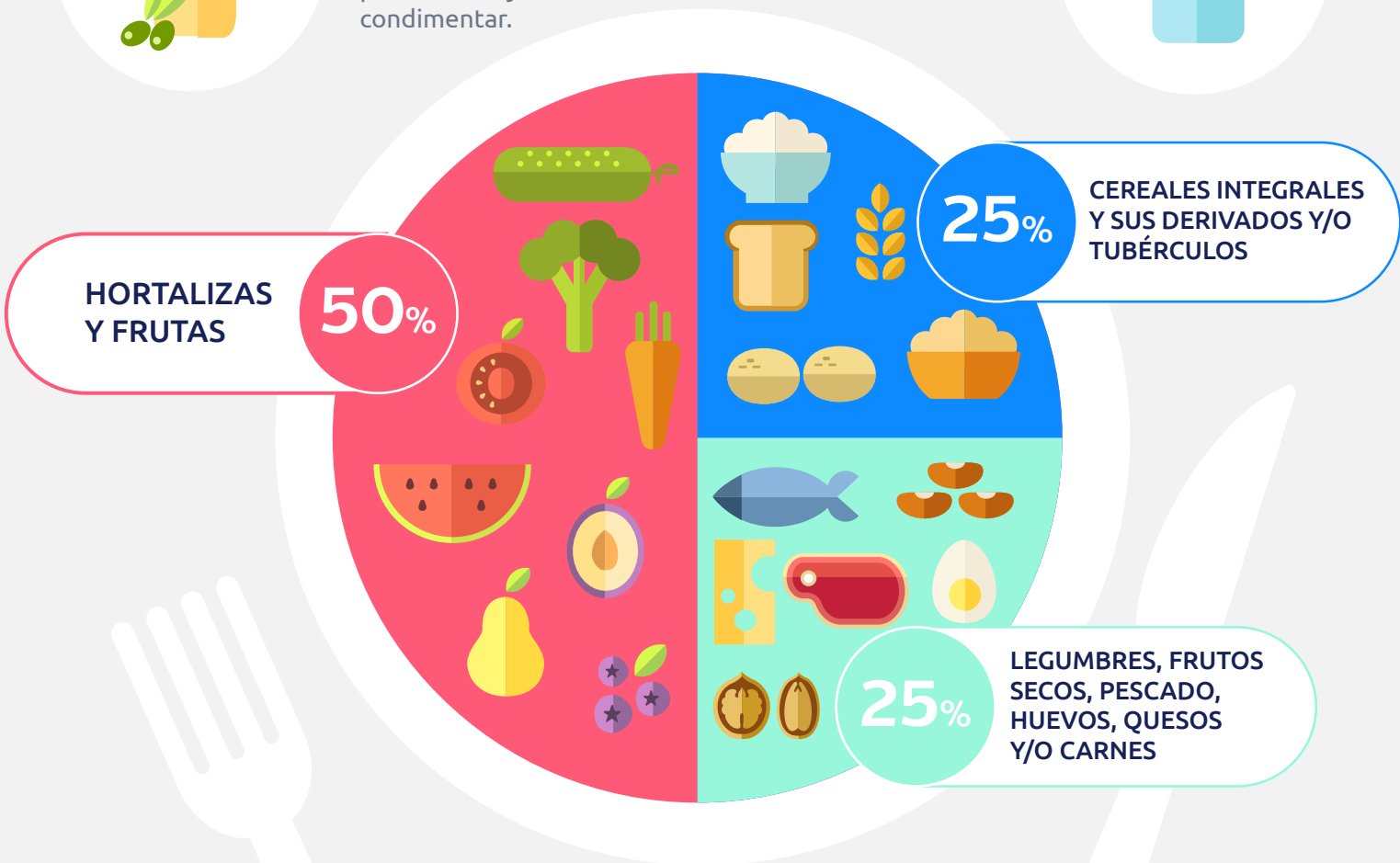
## Aceite de oliva

La grasa principal para cocinar y condimentar.



## Agua

La bebida recomendada.



## Las frutas

serán el postre o pueden formar parte del plato.

Los alimentos pueden estar en un único plato, en un entrante y un plato principal, o en los clásicos primer y segundo plato.

# Si el menú consta de dos platos y postre



## Menú 1

Berros con lascas de parmesano y vinagreta de cítricos y guiso de patatas, puerros, bacalao. Milhojas de piña con arándanos.



Agua

### Primer plato



### Segundo plato



### Postre



Hortalizas Cereales Proteicos Frutas

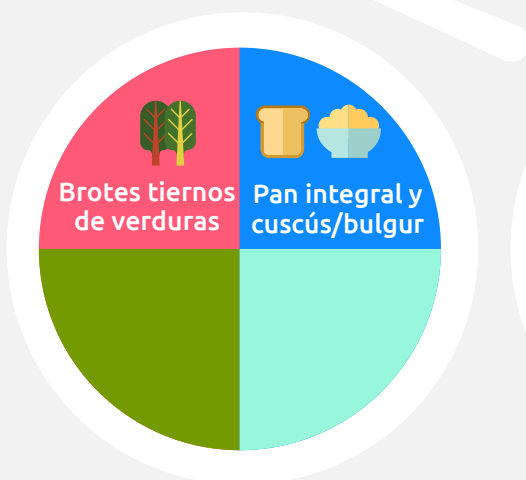
## Menú 2

Tabulé de brotes tiernos y dorada a la espalda con escalibada. Melocotón y mango salteado y aromatizado con especias.

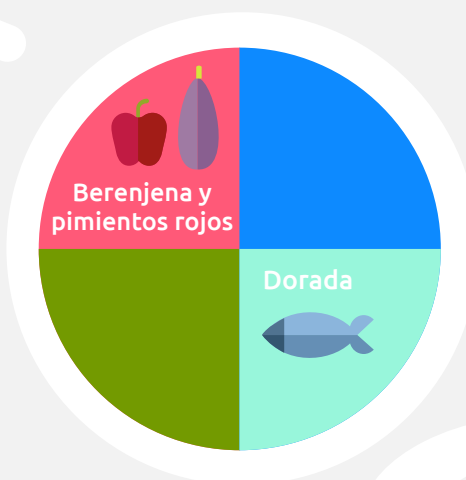


Agua

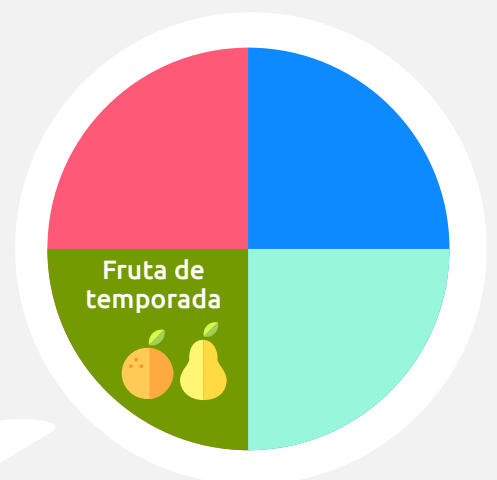
### Primer plato



### Segundo plato



### Postre



Hortalizas Cereales Proteicos Frutas

# Si el menú consta de un plato único y postre



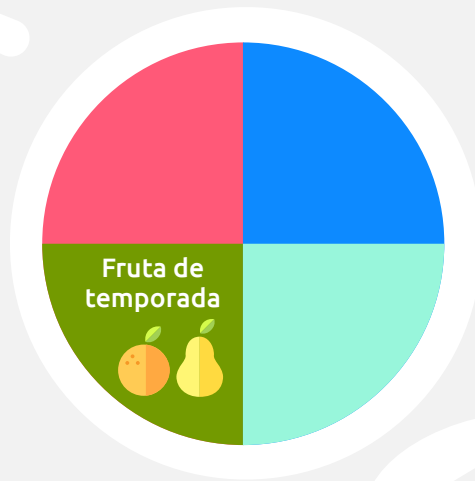
## Menú 1

Alubias blancas salteadas con verduras de la huerta. Ensalada de frutas de temporada.

Primer plato



Postre



Aqua



Hortalizas Cereales Proteicos Frutas

## Menú 2

Arroz de alcachofas y espárragos, con chipirones; palitos de pimiento verde y zanahoria morada. Fresas con zumo de naranja.

Primer plato



Postre



Aqua



Hortalizas Cereales Proteicos Frutas