

¿Qué comemos semanalmente en Andel?

Primeros platos

- Hortalizas (1-2)
- Legumbres (1-2)
- Arroz (1)
- Pasta (1)

Segundos platos

- Pescado (1-3)
- Huevos (1-2)
- Carne (máx. 3 rac/sem)
Máx. 1 de carne roja/sem
(ternera/cerdo)
Máx. 2 carnes procesadas/mes
- Proteína vegetal (1-5)
- Precocinados (1 vez/mes)
- Guarniciones

Guarniciones

- Ensaladas (3-4)
- Hortalizas o patatas (1-2)

Postres

- Fruta fresca (4-5)
- Lácteos (máx. 1)

Otros

- Pescado azul y blanco alternos
- Frituras (1 a la sem.)
- Agua, única bebida