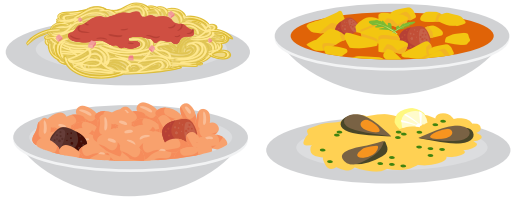


# EduCater

SI HEMOS COMIDO...

CENAMOS

## PRIMERO



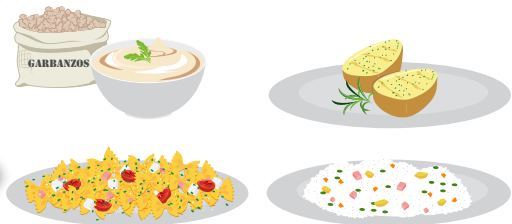
**Pasta, patatas,  
legumbres o arroz**



**Verdura o ensalada**  
(En cremas o entera, crudas o cocinadas)



**Verdura o ensalada**



**Pasta, patatas,  
legumbres o arroz**  
(con verduras)

## SEGUNDO



**Carne**



**Pescado o huevo**  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



**Pescado**



**Carne o huevo**  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



**Huevo**



**Pescado o carne**  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)

## GUARNICIÓN

Debemos complementar la cena según nuestra elección para que no se repita la comida, con guarniciones tipo: ensaladas, hortalizas, verduras o una pequeña cantidad de cereales o féculas.

## POSTRE

Podemos tomar siempre fruta, eligiendo una diferente a la del mediodía y que sea de temporada. Si hemos tomado fruta a mediodía ocasionalmente podemos tomar un postre lácteo.

