

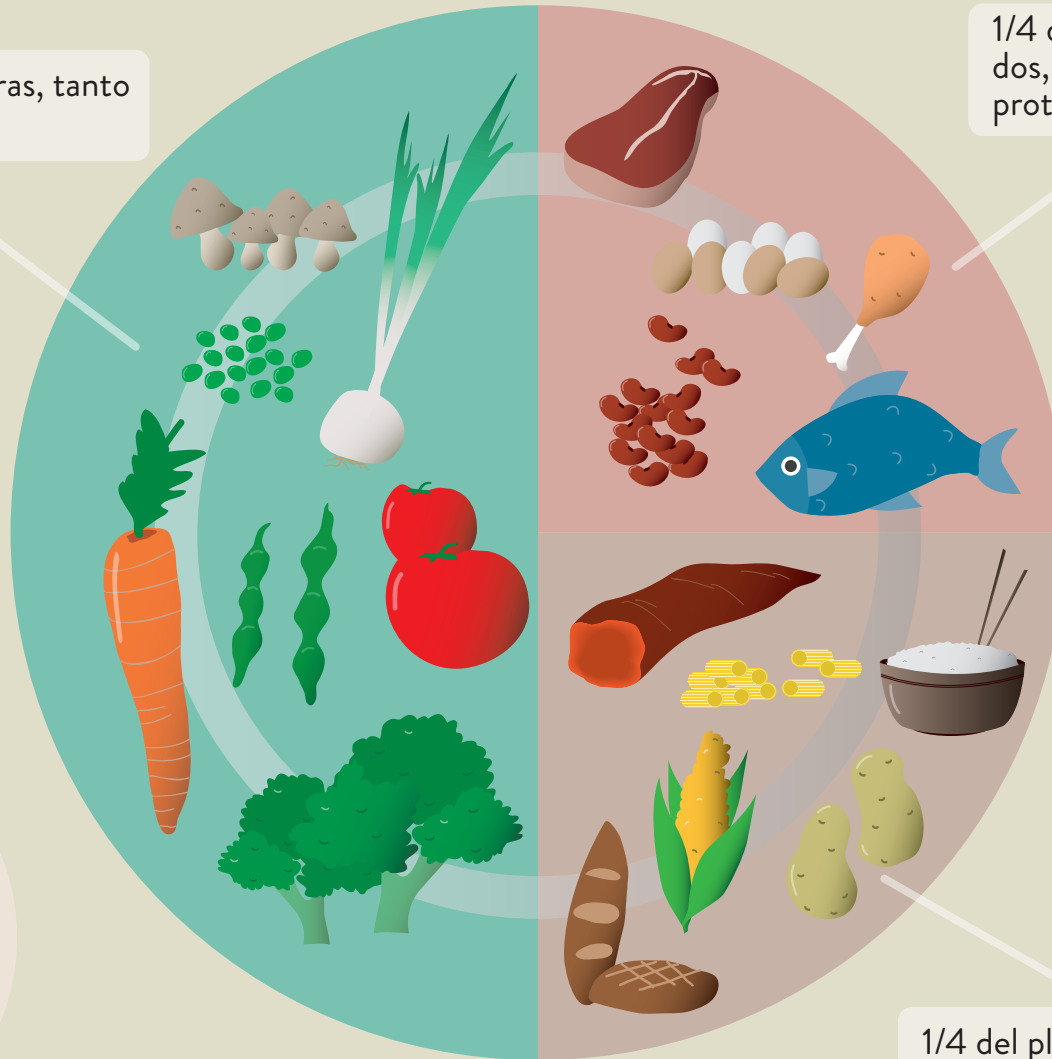


## Método del plato

1/2 del plato formado por verduras, tanto crudas como cocidas

1/4 del plato formado por carnes, pescados, mariscos, huevos, derivados lácteos o proteína vegetal

Y todo acompañado por una pieza de fruta y agua



1/4 del plato formado por arroz, cereales, patata, legumbres o pseudocereales