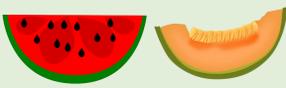


## RACIONES

GRUPO DE ALIMENTO	EJEMPLO	PREESCOLAR	PRIMARIA	TELESECUNDARIA	CARACTERÍSTICAS/ INDICACIONES
CARNES		50g	80g	80g	Magra, sin hueso
		50g	80g	80g	Desmenuzado, sin hueso
		50g	80g	80g	Filete
HUEVO		1 pieza	1 pieza	1 pieza	Fresco y cocido
CEREALES		1 pieza (30g)	2 piezas (60g)	2 piezas (60g)	Integral
		60g (2 piezas)	180g (3 piezas)	180g (3 piezas)	Integral, 8 cm de diámetro c/u
		1 pieza (30g)	2 piezas (60g)	2 piezas (60g)	De máquina
		½ pieza (85g)	1 pieza (170g)	1 pieza (170g)	Con cáscara
FRUTAS		½ pieza (65g)	1 pieza (130g)	1 pieza (130g)	Pieza mediana
		1 pieza/ 1/3	2 piezas/ ½	2 piezas/ ½	Dominico / tabasco
		80g (sin cáscara)	160g (sin cáscara)	160g (sin cáscara)	Rebanada
VERDURAS		½ taza	1 taza	1 taza	Con cáscara
		¼ taza	½ taza	½ taza	Con cáscara
		½ pieza (55g)	1 pieza (110g)	1 pieza (110g)	Con cáscara
LÁCTEOS Y DERIVADOS		45g	80g	80g	Pasteurizados
		200 ml	240 ml	240 ml	Descremada y pasteurizada
		60g	120g	120g	Estrictamente con cultivo lácteo.