

## TAMAÑO DE RACIÓN PARA NIÑOS DE HASTA 10-12 AÑOS

ALIMENTO		PLATO PRINCIPAL	GUARNICIÓN
Verduras y hortalizas		80-150 g	20-40 g
Patatas		80-150 g	20-38 g
Pasta		40-70 g	10-18 g
Arroz		40-70 g	10-18 g
Legumbres		35-50 g	9-12 g
Pan		25-50 g	
Carne	Sin huesos	50-85 g	
	Con huesos	65-110 g	
Pescado(limpio y sin espinas)		50-85 g	
Huevos		64 g	
Fruta		80-150 g	
Lácteos	Leche	100-200 g	
	Yogur	125 g	
	Queso	20-60 g	

- Los pesos indicados se refieren a peso neto crudo listo para cocinar.
- Fuente: Fundación Española de Nutrición