



Està segur que els menús de l'escola són sans i equilibrats?

L'experiència acumulada com a nutricionistes en la revisió de menús d'escoles ens ha permès veure quin són els principals errors que tenen els menús dels centres escolars pel que fa a la freqüència de consum d'aliments.

Llistat dels principals errors de freqüència de consum detectats per Cesnut Nutrició en els menús escolars:

Aliments	La freqüència de consum hauria de ser de com a mínim:
Peix	1 – 2 dies per setmana.
Guarnicions crues en forma d'amanida (enciam, pastanaga, tomàquet)	3 a 4 dies per setmana
Fruita fresca	4 dies per setmana
Fregits i arrebossats	1 – 2 per setmana

A part de tenir cura de la freqüència de consum dels aliments en els infants, existeixen altres ítems dietètics que cal valorar per tal d'assegurar que el menú sigui equilibrat i adequat.

Per aquest motiu Cesnut Nutrició posa a la vostra disposició un servei de correcció – validació del menú del vostre centre realitzat per dietistes-nutricionistes de la consultoria. No dubteu en contactar amb nosaltres.

CESNUT NUTRICIÓ BCN
Consultoria Nutricional
Especialitzada en Col·lectivitats i Empreses
+34 693 20 30 80
info@cesnutnutricio.com
www.cesnutnutricio.com

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional