



## Està segur que els menús de la seva escola bressol són sans i equilibrats?

Exemple de menú sencer per a una escola bressol o llar d'infants:

Exemple 1 Menú Sencer	Exemple 2 Menú Sencer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures ( patates, pastanagues, porro, oli)</li> <li>• Filet de lluç al forn amb tomàquet</li> <li>• Mandarines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenties guisades amb arròs</li> <li>• Filet de lluç al forn amb amanida</li> <li>• Iogurt</li> </ul>

Exemple de menú triturat per a una escola bressol o llar d'infants:

Exemple 1 Menú Triturat	Exemple 2 Menú Triturat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures (carbassó, pastanagues, porro, oli)</li> <li>• Pit de pollastre</li> <li>• Fruita triturada (poma, pera, plàtan)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verdures (carbassó, pastanagues, porro, oli)</li> <li>• Lluç</li> <li>• Fruita triturada (poma, pera, plàtan)</li> </ul>

Es recomana un repartiment dels aliments en cinc àpats diaris: tres principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i un altre a mitja tarda). Recordeu que el dinar ha de representar el 35% de les necessitats totals d'energia diària.

Si teniu dubtes sobre si les textures, la quantitat de fruita i verdura, o el repartiment calòric del menú són equilibrats, Cesnut Nutrició posa a la vostra disposició un servei complet de correcció- validació del menú realitzat per dietistes-nutricionistes. 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](http://www.cesnutnutricio.com)

**CESNUT**  
**NUTRICIÓ**  
 Consultoria Nutricional