



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

Exemple de menú per a centres escolars:

Exemple 1 Menú Escolar	Exemple 2 Menú Escolar
<ul style="list-style-type: none">• Arròs a la cassola• Llenguado al forn amb enciam, tomàquet i olives• Mandarines	<ul style="list-style-type: none">• Mongetes blanques guisades• Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro• Un iogurt

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 la quantitat total d'energia diària.

També cal assegurar que el vostre centre escolar disposi de menús adaptats a intolerants al gluten o celíacs, intolerants a la lactosa, diabètics o qualsevol altra al·lèrgia alimentària o requeriment especial.

Si teniu dubtes sobre si el tipus de cocció, la quantitat de fruita i verdura, o el repartiment calòric del menú de la vostra escola és equilibrat, 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

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional