



## ¿Sabe seguro si los menús de su escuela son sanos y equilibrados?

### Ejemplo de menú para centros escolares:

Ejemplo 1 Menú Escolar	Ejemplo 2 Menú Escolar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz a la cazuela</li><li>• Lenguado al horno con lechuga, tomate y aceitunas</li><li>• Mandarinas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alubias blancas guisadas</li><li>• Tortilla a la francesa con lechuga, tomate y maíz</li><li>• Un yogur</li></ul>

Se recomienda un reparto de los alimentos en cinco ingestas diarias: tres principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos complementarias (una a media mañana y otra a media tarde). Recuerde que la comida debe representar el 35% de las cantidades totales de energía diarias.

Es importante saber si su centro escolar dispone de menús adaptados para intolerantes al gluten o celíacos, intolerantes a la lactosa, diabéticos o cualquier otra alergia alimentaria o requerimiento dietético especial.

Si tiene dudas sobre si los tipos de cocción, la cantidad de fruta y verdura, o el reparto calórico del menú de su colegio es equilibrado, Cesnut Nutrición pone a su disposición un servicio completo de corrección-validación del menú realizado por dietistas -nutricionistas. No dude en contactar con nosotros.

#### **CESNUT NUTRICIÓN BARCELONA**

Consultoría Nutricional  
Especializada en Colectividades y Empresas  
+34 693 20 30 80  
info@cesnutnutricio.com  
[www.cesnutnutricio.com](http://www.cesnutnutricio.com)

