



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

Ejemplo de menú entero para una guardería o jardín de infancia:

Ejemplo 1 Menú Entero	Ejemplo 2 Menú Entero
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salteado de guisantes y patatas con jamón</li> <li>• Filete de merluza al horno con tomate</li> <li>• Mandarinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas guisadas con arroz</li> <li>• Tortilla a la francesa con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria rallada)</li> <li>• Yogur</li> </ul>

Ejemplo de menú triturado para una guardería o jardín de infancia:

Ejemplo 1 Menú Triturado	Ejemplo 2 Menú Triturado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verduras (calabacín, zanahorias, puerro, aceite)</li> <li>• Pechuga de pollo</li> <li>• Fruta triturada (manzana, pera, plátano)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verduras (judía tierna, patatas, zanahorias, aceite)</li> <li>• Merluza</li> <li>• Yogur</li> </ul>

Se recomienda repartir 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 la cantidad total de energía diaria.

Si tiene dudas sobre si las texturas, la cantidad de fruta y verdura, o el reparto calórico del menú de su guardería 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](mailto:info@cesnutnutricio.com)  
[www.cesnutnutricio.com](http://www.cesnutnutricio.com)

**CESNUT**  
**NUTRICIÓN**  
 Consultoría Nutricional