



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

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

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
www.cesnutnutricio.com

CESNUT
NUTRICIÓN
 Consultoría Nutricional