



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

La experiencia acumulada como nutricionistas en la revisión de menús de escuelas, nos ha permitido ver cuales son los principales errores que tienen los menús de los centros escolares en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos.

Listado de los principales errores de frecuencia de consumo detectados por Cesnut Nutrición en los menús escolares:

Alimentos	La frecuencia de consumo debería ser:
Pescado	Mínimo de 1 - 2 veces por semana
Guarniciones crudas en forma de ensalada (lechuga, zanahoria, tomate)	Entre 3 y 4 veces por semana
Fruta fresca	4 veces por semana
Fritos y rebozados	Máximo 1 - 2 veces por semana

Aparte de cuidar la frecuencia de consumo de los alimentos, existen otros ítems dietéticos que hay que valorar para asegurar que el menú sea equilibrado y adaptado.

Por este motivo Cesnut Nutrición pone a su disposición un servicio de corrección - validación del menú de su centro realizado por dietistas-nutricionistas de la consultoría. No dude en contactar con nosotros.

CESNUT NUTRICIÓ BARCELONA
Consultoría Nutricional
Especializada en Colectividades y Empresas
+34 693 20 30 80
info@cesnutnutricio.com
www.cesnutnutricio.com

