



¿Te gustan los cofres sorpresa? ¿Quieres disfrutar de una alimentación saludable? Pues vamos a contarte todo lo que contiene **Menuario** (Editorial Bold-Letters), y cómo lo puedes utilizar para llevar una dieta sana, de una forma organizada y entretenida. ¡Menuario es para ti! Vamos, abramos la caja.

Lo primero que nos encontramos es un libro con:

Conceptos básicos de nutrición, ¡seguir buenos hábitos alimentarios no es caro ni complicado si conocemos las propiedades de los alimentos!

Una buena planificación de menús en la que participan los peques, ¡por supuesto! Y consejos de cómo se pueden involucrar los niños en la cocina según su franja de edad.

Herramientas para que sea más fácil educar en buenos hábitos alimentarios.

Menuario es mucho más que un libro, en la caja también encontraremos una pizarra magnética para colocar en la nevera que nos servirá, junto con las 28 fichas magnéticas y un rotulador, para poder visualizar la organización de los menús semanales. Las fichas magnéticas que acompañan a la pizarra se corresponden con las raciones semanales recomendadas de los distintos tipos de alimentos que conforman una alimentación saludable.

Y además, no olvidemos que los consejos de compra y consumo de *Menuario* no solo nos servirán para mejorar alimentación y el bienestar de nuestras familias, sino que, también, ayudarán a la sostenibilidad de nuestro planeta evitando malgastar, reduciendo los alimentos procesados y recomendándonos productos de temporada y kilómetro cero.