



INFORME NUTRICIONAL

MARZO 2024

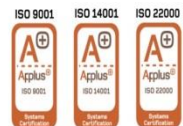
C/ Juan de la Cierva, 79
Elche Parque Empresarial | 03203 (Alicante)

Tel. 902 45 45 42 - Fax 965 68 23 54

www.catering45.com - info@catering45.com



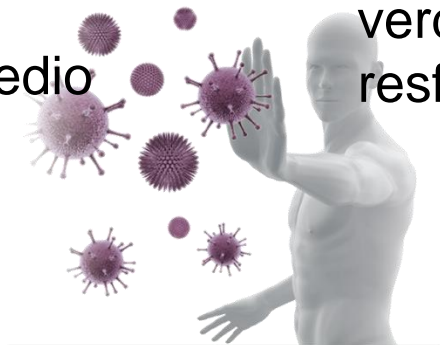
Premio a la Alimentación
Inteligente Fundación José Navarro



LA IMPORTANCIA DE LAS VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORDA

Las verduras de temporada cuidan de tu sistema inmunológico y del medio ambiente.

En invierno tenemos muchas verduras que nos protegen contra resfriados, típicos de esta estación



Además, tienen fibra y nutrientes como **VITAMINAS** Y **MINERALES** que nos hacen crecer fuertes y sanos.



Desde **CATERING 45** te animamos a probarlas en sopas, cremas, al vapor, en ensaladas, o como guarnición en tus platos favoritos

C/ Juan de la Cierva, 79
Elche Parque Empresarial 03203 (Alicante)

tel. 902 45 45 42 - fax 965 68 23 54

www.catering45.com - info@catering45.com



OPCIONES PARA COMER MÁS FRUTA Y VERDURA

1. Pon las verduras en la tortilla.
2. Combínalas con tu plato favorito. Por ejemplo: pollo al horno y verduras a la plancha.
3. Ofrécelas en diferentes formas: crema, salteado, base de pizza, hamburguesa de verdura, lasaña.
4. Cocina en familia y que los niños participen para que tomen conciencia.
5. Inclúyelas como ingrediente en los postres caseros.

Sugerencia de
presentación



**PESCADO AL
HORNO CON
BRÓCOLI, TOMATE
Y CEBOLLA
MORADA**



Ingredientes

- 100 g de lentejas rojas
- Una berenjena
- 100 g de setas shiitake
- 2 dientes de ajo
- Unas hojas de menta
- Un chorrito de zumo de limón
- Aceite de oliva virgen extra (preferiblemente)
- Sal
- Pimienta



PATÉ VEGETAL

Elaboración



1. Para preparar este paté necesitamos tener las lentejas hervidas (o bien ya vienen hervidas en conserva o, preferiblemente, las hervimos nosotros previamente).
2. Ponemos la berenjena a asar en el horno, precalentado a 180°C, durante una media hora, hasta que se quede blandita por dentro.
3. Mientras tanto, salteamos las setas shiitake junto con el ajo en una sartén hasta que ambos se pochén.
4. Una vez todo está listo, mezclamos las lentejas, ya escurridas, con la pulpa de la berenjena y las setas y el ajo pochados en un bol o vaso para batidora.
5. Trituramos todo hasta formar una pasta homogénea. Una vez triturado podemos aliñarlo con menta, zumo de limón, AOVE, sal y pimienta.
6. Como sugerencia, recomendamos acompañarlo con crudités (zanahoria, pepino o la verdura de preferencia en bastoncitos) o con picatostes o tostadas de harina integral.

CELEBRAR ALREDEDOR DE LA MESA

El mes de **marzo** está lleno de días especiales.

El día



es el día
de la mujer



El día



es el día
del padre



La semana del



es Semana
Santa



Este mes tenemos vacaciones y es un buen momento para aprovecharlas con la familia y amigos, y disfrutar de los momentos juntos y la gastronomía tradicional de estas fechas.



Desde CATERING **45** te animamos a...



Torrijas



Potaje de vigilia



Rosquillas de anís



Bacalao a la vizcaína

Preparar los **platos tradicionales** y típicos durante las vacaciones de Semana Santa.

Muchos de ellos son **opciones saludables**, como el potaje de vigilia. Puedes disfrutar de los **dulces** de esta época, siempre teniendo presente que la base de una buena alimentación es el **equilibrio**, y que no debemos abusar de ellos. Una propuesta diferente y divertida para hacer en familia, es cocinar **repostería** tratando de hacer una **versión saludable**.

Frutas y Verduras de Temporada Marzo



acelga alcachofa apio calabaza cebolla



cebolleta coles bruselas coliflor endibia trigueros



guisantes habas judía verde lechuga lombarda



nabo puerro remolacha repollo tomate zanahoria



aguacate fresas y fresones limón kiwi manzana



naranja pera amarilla piña plátano pomelo

¡Es esencial
comer frutas y
verduras de
temporada!

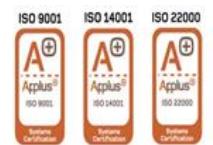


COMIDA		CENA	
Pasta-Arroz + Carne	Verdura + Pescado	Verdura + Pescado	Pescado
Pasta-Arroz + Pescado	Verdura + Huevo	Verdura + Huevo	Huevo
Pasta-Arroz + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Carne	Carne
Verdura + Carne	Pasta-Arroz + Pescado	Pasta-Arroz + Pescado	Pescado
Verdura + Pescado	Pasta-Arroz + Huevo	Pasta-Arroz + Huevo	Huevo
Verdura + Huevo	Pasta-Arroz + Carne	Pasta-Arroz + Carne	Carne
Legumbres + Carne	Verdura + Pescado	Verdura + Pescado	Pescado
Legumbres + Pescado	Verdura + Huevo	Verdura + Huevo	Huevo
Legumbres + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Carne	Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo
6 Lácteo	6 Fruta	6 Lácteo	6 Fruta

RECOMENDACIÓN CENAS



C/ Juan de la Cierva, 79
Elche Parque Empresarial | 03203 (Alicante)
Tel. 902 45 45 42 - Fax 965 68 23 54
www.catering45.com - info@catering45.com



Raciones de alimentos según la Guía de Menús Escolares:

ALIMENTOS	Principal(=1Ración)	Guarnición (=1/2 Ración)	Subtotal	Total raciones	Raciones Recomendadas
Verduras- Hortalizas	5	7		22	18-20
Ensaladas		20			
Arroz	4	1		10,5	8-10
Pasta, masa, pizza	5	3			
Patatas	4			4	4-8
Legumbres	4	2		5	6-8
Carnes				9.5	8-10
aves	3	3			
cerdo	2				
ternera					
embutidos	1				
fiambres					
carne picada	2				

Raciones de alimentos según la Guía de Menús Escolares:

ALIMENTOS	Principal(=1Ración)	Guarnición (=1/2 Ración)	Subtotal	Total raciones	Raciones Recomendadas
Pescados					
blanco	7			9	8-10
azul	2				
Huevos	4			4	4-8
Precocinados	1			1	0-6
Frituras	1			1	0-6
Lácteos					
yogur	6			8	8-10
Natillas, flan...	2				
Frutas					
natural	11			11	16-20
almíbar	1				

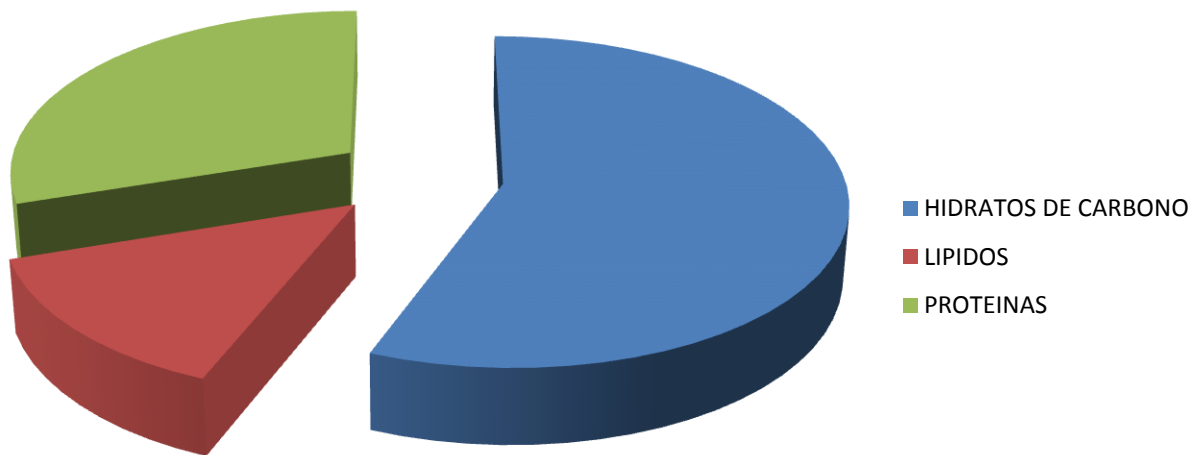
VALORACION NUTRICIONAL :

MES	Media de Hidratos Carbono/menú (g)	Aporte calórico	% del valor calórico del menú
Marzo 2024	94	369 Kcal	61 %

MES	Media de Proteínas/menú (g)	Aporte calórico	% del valor calórico del menú
Marzo 2024	22	91 Kcal	15.1 %

MES	Media de Lípidos/menú (g)	Aporte calórico	% del valor calórico del menú
Marzo 2024	22	198 Kcal	33%

VALORACION NUTRICIONAL : Macronutrientes.



C/ Juan de la Cierva, 79
Eliche Parque Empresarial | 03203 (Alicante)

Tel. 902 45 45 42 - Fax 965 68 23 54

www.catering45.com - info@catering45.com



Premio a la Alimentación
Inteligente
Por el profesionalismo
josé navarro



NUESTROS MEJORES DESEOS



PARA ESTE MES DE MARZO

CATERING 45
Enseñar a comer

