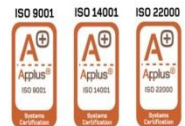


INFORME NUTRICIONAL

ABRIL 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





LAS FRUTAS DE PRIMAVERA

Ha llegado la primavera. En esta estación los días son más largos, las temperaturas son suaves y los campos se llenan de color y vida.



Otro regalo de la naturaleza que encontramos durante esta época son las **FRUTAS DE TEMPORADA**.



En abril tenemos frutas que nos aportan antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra.

Desde **CATERING 45** te animamos a consumir 5 piezas de frutas y verduras al día, ya sea por si solas, o en batidos, ensaladas... ¡Hay muchas opciones para disfrutarlas!

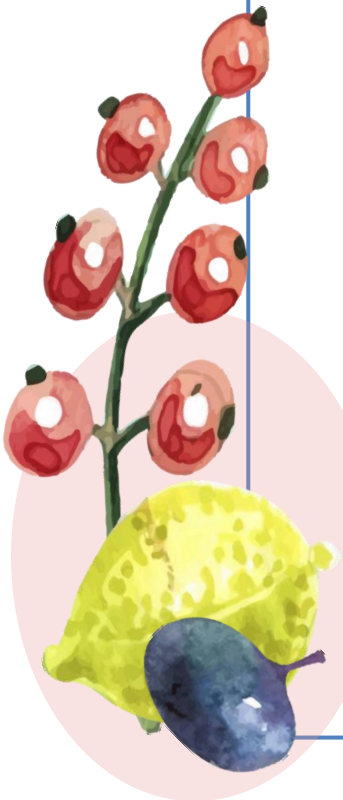
OPCIONES PARA COMER MÁS FRUTA Y VERDURA

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



**BATIDO DE
FRESA Y
PLÁTANO CON
LECHE**



Ingredientes

- 1 masa de hojaldre o masa quebrada (preferentemente elaborada en casa)
- 250g de espárragos frescos
- 1 taza de guisantes (preferiblemente frescos)
- 2 cebolletas
- 4 huevos grandes
- 1 taza de nata para cocinar
- 1 taza de queso rallado (recomendamos mozzarella)
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada (opcional)



Quiche de Espárragos, Guisantes y Cebolleta.

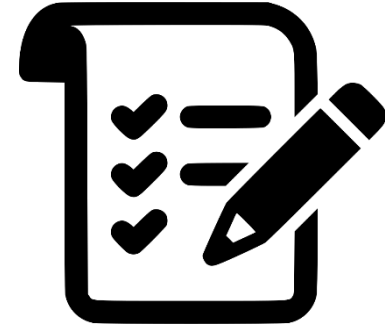


Elaboración

1. Engrasa con AOVE un molde con para quiche y extiende la masa sobre el molde, presionando suavemente contra el fondo y los lados y pincha el fondo con un tenedor. Con el horno precalentado a 180°C , introduce la base durante 10 minutos para pre-cocerla. Después, sácalo del horno.
2. Para el relleno de la quiche, corta los espárragos limpios en trozos pequeños, descartando las partes más duras del tallo, y haz mismo con las cebolletas. En una sartén con un poco de aceite, saltea las cebolletas y los espárragos durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos pero aún crujientes. A mitad de la cocción, añade los guisantes. Sazona con sal y pimienta al gusto. Deja enfriar un poco.
3. Para terminar con el relleno, bate en un bol grande los huevos con la nata para cocinar. Añade el queso rallado, una pizca de sal, pimienta y nuez moscada y mezcla bien todos los ingredientes. Después, termina de integrar el relleno añadiendo las verduras salteadas.
4. Por último, sirve la mezcla resultante sobre la base previamente horneada, y vuelve a cocinar en el horno la quiche a 180°C durante 25-30 minutos, o hasta que el relleno esté firme y la superficie dorada.
5. Sólo queda dejar enfriar unos minutos antes de servir, ¡y disfrutar!



Desde **CATERING 45** te recordamos que en una alimentación sostenible, también es importante



Evitar el desperdicio de alimentos

Algunas ideas para conseguirlo:

1. Planea tus comidas y compra solo lo que necesitas. Hacer la lista de la compra siempre ayuda a no coger productos innecesarios.
2. Aprovecha las partes de las verduras que a menudo se descartan, como los tallos de las hierbas y las hojas verdes de las zanahorias, para hacer caldos o añadirlos a tus recetas.
3. Compostar los desperdicios de alimentos también es una excelente manera de aprovechar restos de comida.



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





DÍAS DE MONA



Este año, los dos días de la mona se celebran en abril. Tanto si celebras la primera, la segunda o ambas...



Estos días son perfectos para hacer excursiones en familia por alguna de las maravillosas rutas que tenemos en Alicante.

Para comer, la tradición preferida es hacer una comida tipo picnic, con snacks saludables, pero la estrella del menú de ese día sin duda es... ¡la mona!



Desde CATERING 45 te animamos a preparar tu propia mona en casa. ¡Usa tu creatividad, utiliza tus ingredientes favoritos y dale la forma que más te guste!

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

- Abril -



acelga



alcachofa



apio



calabaza



cebolla



cebolleta



coles bruselas



coliflor



endibia



espárragos



espinacas



guisantes



habas



judías verdes



lechuga



nabo



pimiento verde



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!



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



COMIDA

CENA



Fruta

Lácteo



6

6

Lácteo

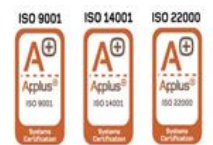
Fruta



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				

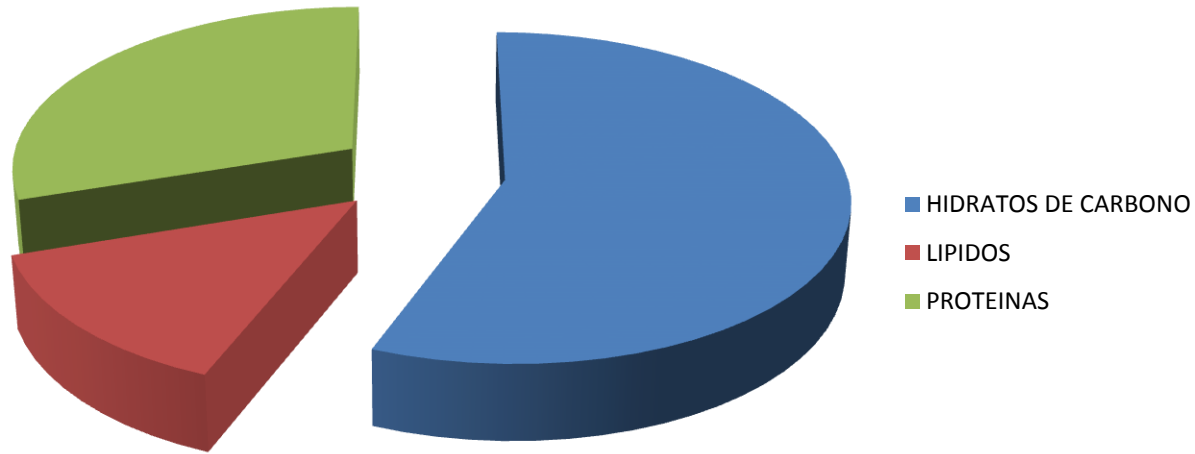
VALORACION NUTRICIONAL :

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

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

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

VALORACION NUTRICIONAL : Macronutrientes.



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
Instituto de Alimentación Inteligente



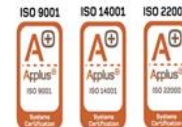
C/ Juan de la Cierva, 79
Elche Parque Empresarial 03203 (Alicante)

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

www.catering45.com - info@catering45.com



Premio a la Alimentación
Inteligente Por el profesionalismo
José Navarro



CATERING ⁴⁵ OS DESEA...

Enseñar a comer

¡¡UN FELIZ MES!!

