

INFORME NUTRICIONAL

MAYO 2024

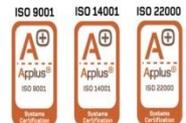
C/ Juan de la Cierva, 79
Elche Parque Empresarial | 03203 (Alicante)

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

www.catering45.com - info@catering45.com



Premio a la Alimentación
Inteligente Fundación José Navarro



OPCIONES PARA COMER MÁS FRUTA Y VERDURA

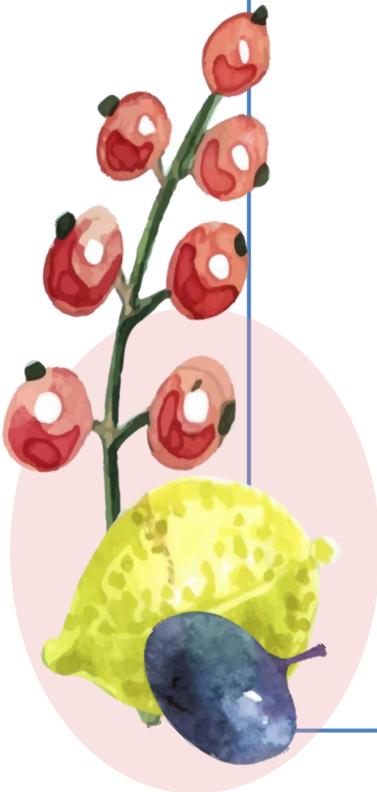
Sugerencia de
presentación



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.



**PIZZA VEGANA
CASERA CON
VERDURAS Y
PESTO**





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 mayo 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!

Ingredientes

- 1 calabacín
- 150 gramos de queso gruyere
- 1 ajo
- 40 gramos de harina
- 40 gramos de mantequilla
- 200ml de leche
- 100 gramos de pan rallado
- 1 huevo
- Albahaca
- Pimienta
- Aceite y sal



Elaboración

1. Lava, despunta y corta el calabacín en daditos. Pela y pica el ajo. Calienta la mantequilla en una sartén y sofríe ambos un par de minutos. Agrega la harina y dórala ligeramente durante 1 minuto. Vierte la leche caliente y cuece, sin dejar de remover, hasta que espese.
2. Vierte la preparación en una fuente y deja que se entibie. Añade el queso cortado en daditos, unas hojitas de albahaca lavada y picada y salpimienta, remueve y extiende bien la masa. Déjala reposar durante 4 horas en la nevera.
3. Forma las croquetas, pásalas por el huevo batido y el pan rallado y fríelas en abundante aceite caliente hasta que se doren. Escúrrelas y sírvelas con un poco más de albahaca.



CROQUETAS DE QUESO Y CALABACÍN



DÍA DE LA NUTRICIÓN



El 28 de mayo se le celebra el Día Nacional de la *Nutrición*.



Aprovechamos este día para recordar la importancia de los cereales en una dieta completa y equilibrada.

El trigo es el cereal mas usado en nuestro país. La pasta, cereales y galletas son elaboradas normalmente con este cereal.

Otros cereales son el arroz, el maíz, la avena, la quinoa y el mijo. Todos debemos consumirlos en su formato integral sin refinar.



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

- Mayo -



acelga alcachofa apio berenjena calabaza calabacín



cebolla cebolleta espárragos guisantes espinacas habas



judía verde lechuga nabo pimiento verde puerro remolacha



tomate zanahoria aguacate albaricoque breva cereza



ciruela grosella frambuesa fresas y fresones limón kiwi



manzana melocotón naranja níspero pera amarilla y de agua



piña plátano pomelo sandía

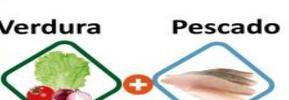


¡Es esencial
comer frutas y
verduras de
temporada!



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 | | | | |

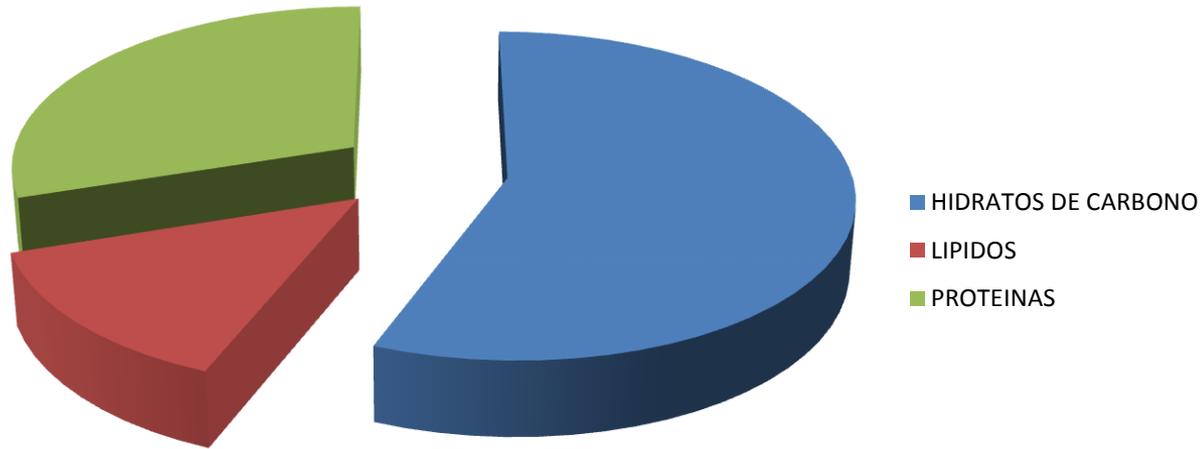
VALORACION NUTRICIONAL :

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

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

| MES | Media de Lípidos/menú (g) | Aporte calórico | % del valor calórico del menú |
|------------------|------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Mayo 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
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 Presidente de la Asociación Española de Dietistas Nutricionistas



CATERING ⁴⁵ OS DESEA...

Enseñar a comer

¡¡UN FELIZ MES!!

