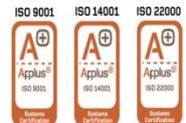


INFORME NUTRICIONAL

OCTUBRE 2023

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



IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Es muy importante comer fruta y verdura, ya que nos aporta muchos nutrientes (vitaminas, minerales, antioxidantes) y agua. Desde **CATERING 45** potenciamos menús en los que destacan las verduras y la fruta a diario.



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 José Navarro
El profesional de la alimentación inteligente



¡TODOS A LA COCINA!

OPCIONES PARA COMER MÁS VERDURA

1. Pon las verduras en la tortilla.
2. Combínalas con tu plato favorito. Por ejemplo: pescado al horno y verduras a la plancha. Ofrécelas en diferentes formas: cremas, salteados, bases de pizza, hamburguesas de verduras o legumbres, pastas integrales con verduras,...
4. Cocina en familia y que los niños participen para que tomen conciencia y se diviertan.

Sugerencia de
presentación



Tortilla con tomates



Ingredientes

- 9 huevos medianos
- 5 patatas medianas
- 80 g zanahoria
- 60 g pimiento rojo (1/2 pimiento pequeño)
- 60 g pimiento verde (1/2 pimiento pequeño)
- 175 g guisantes
- 1 cebolla mediana
- 150 g de setas de temporada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

TORTILLA CAMPESINA

Elaboración

- 1 Pelamos y cortamos las patatas en dados pequeños.
- 2 Lavamos y picamos a taquitos el pimiento rojo, el pimiento verde y la zanahoria.
- 3 Ponemos aceite en una sartén y añadimos los dados de patata, dejamos un par de minutos, removemos y añadimos los pimientos y zanahoria. Dejamos que se doren a fuego lento, removiendo de vez en cuando.
- 4 Por otra parte pelamos y picamos la cebolla. Laminamos también las setas.
- 5 En otra sartén añadimos la cebolla picada y las setas laminadas removemos y dejamos unos minutos. Añadimos los guisantes, removemos y dejamos que la mezcla se cocine.
- 6 Batimos los huevos en un bol.
- 7 Cuando estén listos los ingredientes, incorporamos la mezcla al bol y removemos con el huevo.
- 8 Dejamos reposar unos 10 minutos. Añadimos un poco de sal.
- 9 En una sartén caliente con aceite añadimos la mezcla. Dejamos que se cocine lentamente de forma que vaya cuajando y damos la vuelta.



DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

16 de octubre de 2023

Desde CATERING 45 queremos resaltar la importancia de una alimentación variada, equilibrada y saludable para todos



CATERING 45

gestión de cocinas escolares
y monitores de comedor

come sano
en tu cole



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

La alimentación saludable es vital para mantener una buena salud y el desarrollo en edades tempranas. En CATERING 45 nos aseguramos de que todos nuestros platos sean saludables ¡Y sabrosos!

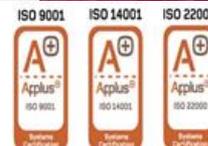
C/ Juan de la Cierva, 79
Elche Parque Empresarial 03203 (Alicante)

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

www.catering45.com - info@catering45.com



Premio a la Alimentación
Inteligente



CATERING

gestión de cocinas escolares
y monitores de comedor

45

come sano
en tu cole



COMIENZA EL NUEVO CURSO...

Y comienza un nuevo año de
buenos propósitos en cuanto a
alimentación y nosotros os
ayudaremos a conseguirlos!!

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



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

- Octubre -



alcachofa



acelga



apio



berenjena



boniato



calabacín



calabaza



cebolla



coliflor



endibia



espinacas



judía verde



lechuga



lombarda



pimiento verde



pimiento rojo



setas



tomate



zanahoria



aguacate



limón



ciruela



chirimoya



kiwi



mandarinas



manzana



melón



naranja



pera amarilla



piña



plátano



pomelo



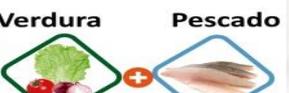
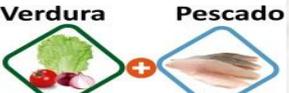
uvas



¡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			1	0-2

VALORACION NUTRICIONAL :

MES	Media de Hidratos Carbono/menú (g)	Aporte calórico	% del valor calórico del menú
Octubre 2023	94	369 Kcal	61 %

MES	Media de Proteínas/menú (g)	Aporte calórico	% del valor calórico del menú
Octubre 2023	22	91	15.1 %

MES	Media de Lípidos/menú (g)	Aporte calórico	% del valor calórico del menú
Octubre 2023	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 José Navarro



CATERING 45

OS DESEA...



¡¡UN FELIZ INICIO DE CURSO!!

