

INFORME NUTRICIONAL NOVIEMBRE 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



“SOMOS LO QUE COMEMOS”

Por ello es fundamental comer sano, variado y equilibrado.

Desde **CATERING 45** queremos transmitir la importancia de una alimentación saludable en la que predominen las frutas y verduras.



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



Premio a la Alimentación
Inteligente
Fundación José Navarro
Iniciativa promotor de la alimentación inteligente



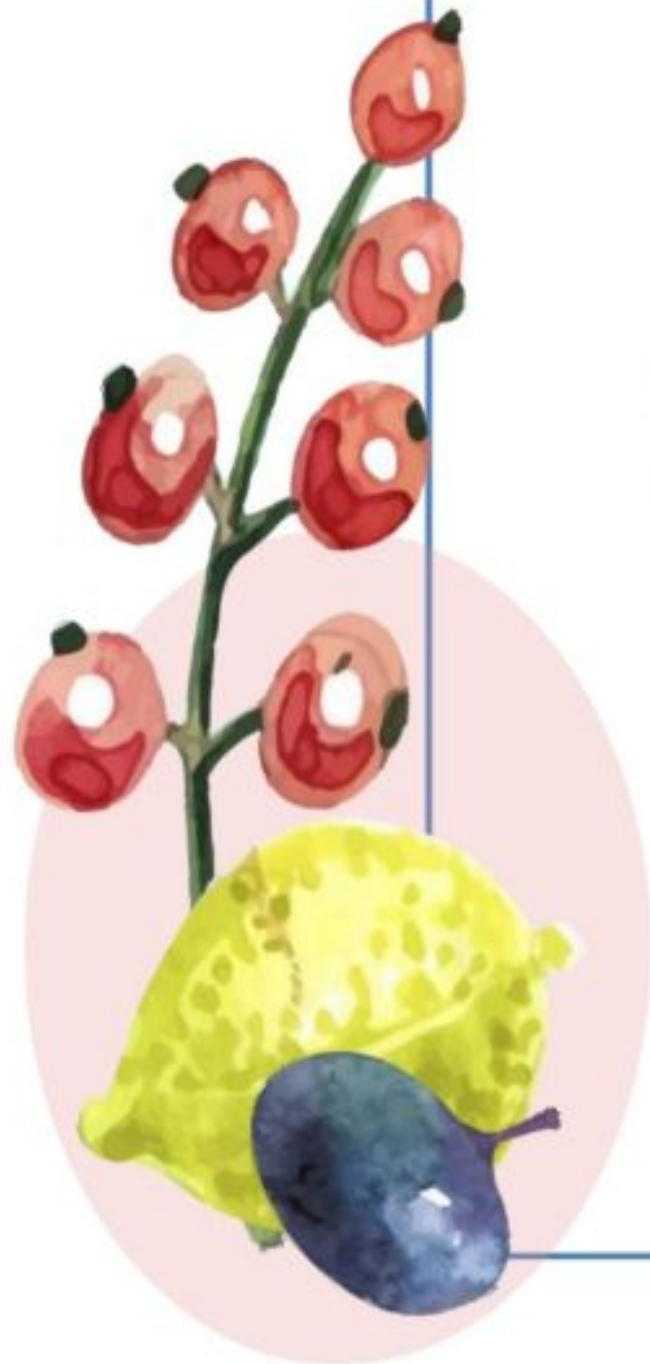
OPCIONES PARA COMER MÁS FRUTA Y VERDURA

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



YOGUR CON
FRUTA Y MUESLI
CASERO





PIZZA CASERA DE COLIFLOR Y PESTO

Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 huevo
- 1 manojo de albahaca
- Queso rallado
- Salsa tomate natural
- Queso mozzarella
- Sal

Elaboración

1. Lava la coliflor y trocéala pequeña. Cuécela en el microondas unos 8 min. Añade el huevo, queso mozzarella rallado y sal. Mezcla bien.
2. Extiende la masa en una bandeja de horno, cubierta con papel de horno, dándole forma de pizza.
3. Precalienta el horno a 180º y hornea la masa de pizza de coliflor durante 20 minutos.
4. Retira del horno. Espera un poco a que se enfríe.
5. Esparce por encima la salsa de tomate natural y añade el resto de ingredientes como tomatitos cherry, queso mozzarella y un poco de pesto.
6. Vuelve a meter la pizza en el horno 5 minutos más para que el queso se gratine. Saca del horno y decora con unas hojas de albahaca o rúcula.



Desde **CATERING 45** te recomendamos...



No olvides tomar 5 raciones de frutas y verduras al día. Toma vegetales frescos y piezas de fruta entera. Cuanto más colorido tengan los vegetales y las frutas, mayor número distinto de nutrientes incorporarás a tu alimentación.



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





LA COMIDA MÁS TERRORÍFICA DEL AÑO HALLOWEEN

Este mes del año llega el frío ¡y empieza con
Halloween!



¡Aprovecha las calabazas de
temporada para cocinar o
para hacer manualidades!



En **CATERING 45** estamos deseando celebrarlo con vosotros

UN POCO DE HISTORIA...

Los orígenes de esta festividad se remontan hace más de
3.000 años, según la *Universidad de Oxford*, cuando los
pueblos celtas de Europa celebraban su año nuevo,
llamado **SAMHAIN** (1 de noviembre), víspera de la cosecha...
por ejemplo, ¡de calabazas!



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



De temporada... NOVIEMBRE

CATERING
gestión de cocinas escolares
y monitores de comedor

45

come sano
en tu cole

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA - Noviembre -

alcachofa acelga apio berenjena boniato

calabaza cebolla coles bruselas coliflor endibia

escarolas espinacas lechuga lombarda nabo

patatas pimiento verde pimiento rojo puerro remolacha

repollo tomate zanahoria aguacate membrillo

limón chirimoya caqui kiwi mandarinas manzana

naranja pera amarilla piña plátano pomelo uvas

¡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	
Pasta-Arroz	Carne	Verdura	Pescado
Pasta-Arroz	Pescado	Verdura	Huevo
Pasta-Arroz	Huevo	Verdura	Carne
Verdura	Carne	Pasta-Arroz	Pescado
Verdura	Pescado	Pasta-Arroz	Huevo
Verdura	Huevo	Pasta-Arroz	Carne
Legumbres	Carne	Verdura	Pescado
Legumbres	Pescado	Verdura	Huevo
Legumbres	Huevo	Verdura	Carne
Fruta		Lácteo	
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				

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



Raciones de alimentos según la Guía de Menús Escolares:

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

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



VALORACION NUTRICIONAL :

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

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

MES	Media de Lípidos/menú (g)	Aporte calórico	% del valor calórico del menú
Noviembre 2023	22	198	33%

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

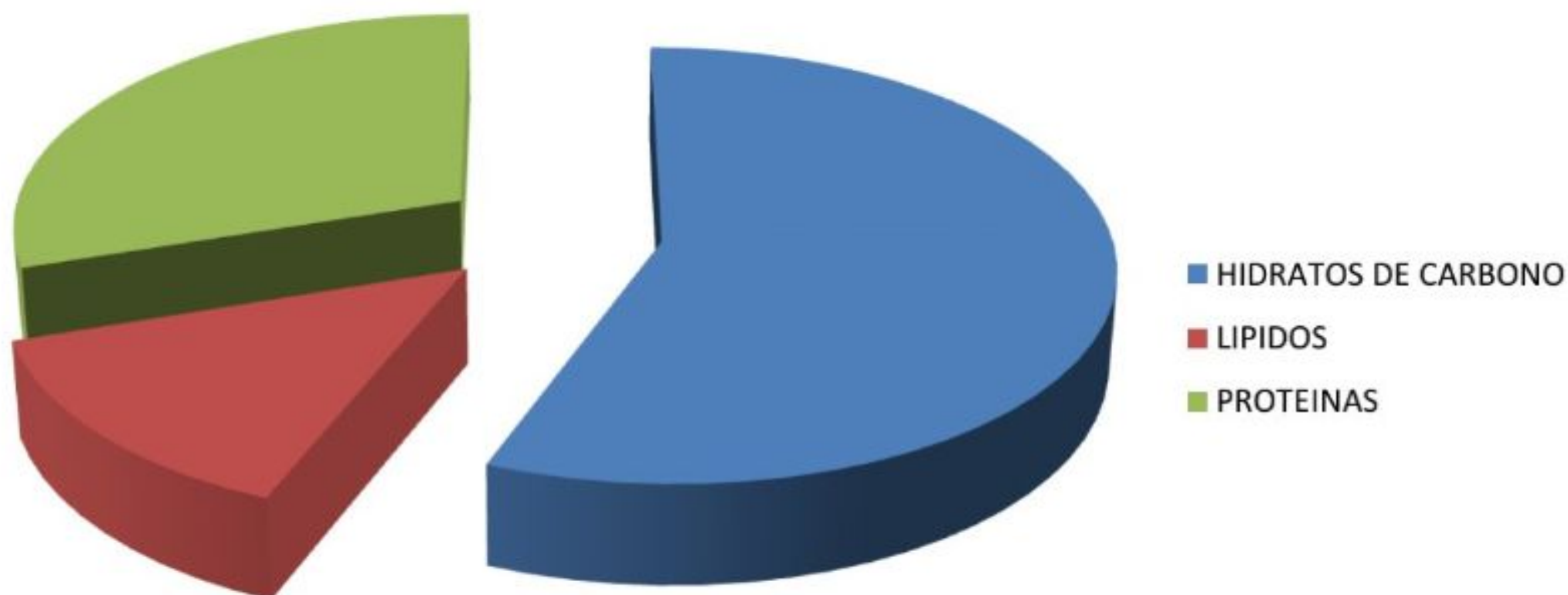
CATERING

gestión de cocinas escolares
y monitores de comedor

45

come sano
en tu cole

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



CATERING 45
Enseñar a comer

OS DESEA...



¡¡UN FELIZ MES!!