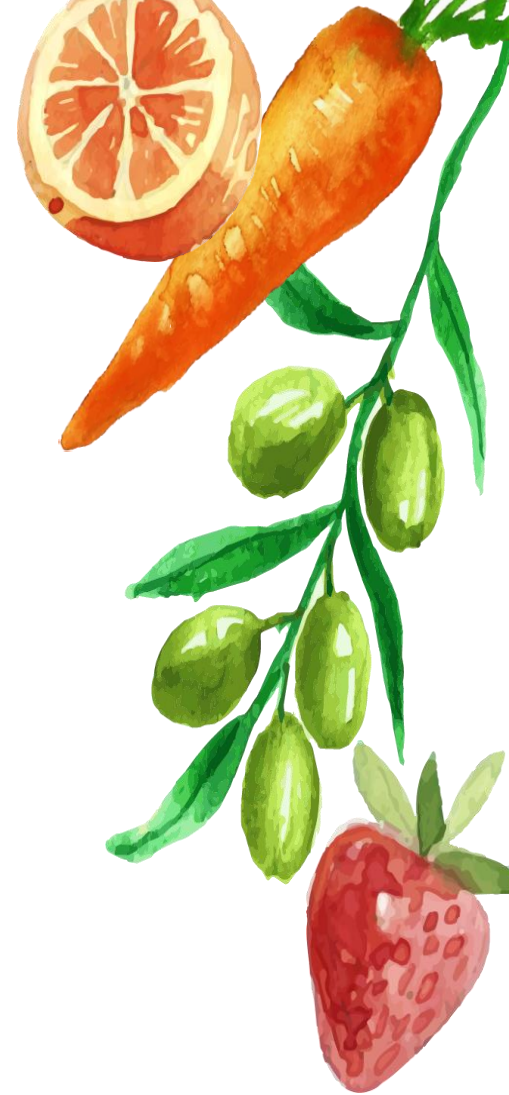


# INFORME NUTRICIONAL

Diciembre 2023



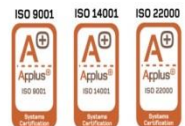
C/ Juan de la Cierva, 79  
Elche Parque Empresarial | 03203 (Alicante)

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

[www.catering45.com](http://www.catering45.com) - [info@catering45.com](mailto:info@catering45.com)



Premio a la Alimentación  
**Inteligente** Fundación José Navarro



# UNA EXPERIENCIA SALUDABLE

Bien es sabido por todos que la Navidad es una época complicada en cuanto a la relación con la comida y los buenos hábitos. Siempre se tiende a elegir las opciones más calóricas y azucaradas. Por eso, vamos a dar las claves para hacerla divertida y saludable.

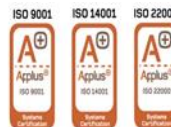


Desde **CATERING 45** queremos resaltar la importancia de que la fruta y verdura predomine en esta experiencia saludable. De esta forma, poder desarrollar unos buenos hábitos alimenticios.

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



## 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: pescado al horno y calabacín a la plancha.
3. Ofrécelas en diferentes formas: cremas, salteado, base de pizza, hamburguesa de verdura, lasaña vegetal.
4. Cocina en familia y que los niños participen para que tomen conciencia.
5. Inclúyelas como ingrediente en los postres caseros.



¡¡POKE!!







# GALLETAS DE JENGIBRE Y CANELA

## Ingredientes

- 120 g de Harina de espelta
- 1 cucharada sopera de Semillas de lino
- 60 g de panela
- 80 ml de Aceite de coco virgen extra
- 4 cucharadas soperas de Agua
- $\frac{1}{4}$  de cucharada Levadura
- 2 cucharadas de Canela
- $\frac{1}{2}$  cucharada de Jengibre
- $\frac{1}{4}$  de cucharada de Vainilla en polvo
- Una pizca de sal

## Elaboración

1. Primero se mezcla el lino y agua y se deja reposar 10 minutos
2. En otro bol, se mezcla el aceite y la panela con la mezcla anterior
3. Después se añade a parte la harina, canela, jengibre, levadura, vainilla y una pizca de sal y se mezcla hasta que quede uniforme.
4. Se junta el contenido de ambos recipientes y se mezclan hasta conseguir una masa consistente y se introduce en la nevera para que gane firmeza
5. Finalmente se estira la masa sobre papel de horno hasta darle un grosor de  $\frac{1}{2}$  centímetro aproximadamente y se procede a hacer formas con moldes de figuras al gusto.
6. Se hornea unos 12 minutos a 180°C.



# Diciembre: un mes mágico



En la época navideña siempre hay reuniones familiares que terminan en una larga sobremesa. Para hacerla más agradable y entretenida podemos proponer juegos de mesa. ¡Cuanta más gente mejor!



Otra forma de pasar tiempo con nuestros familiares es elaborar los dulces en casa, sobre todo en esta época del año. De esta manera, se pueden controlar las cantidades de azúcar u otros ingredientes grasos y seguir disfrutando de postres y dulces navideños.



Además... ¡cualquier excusa es buena para cocinar en familia y pasar un buen rato!



## FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

### - Diciembre -



¡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



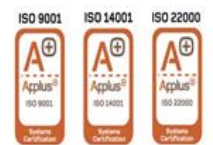


COMIDA		CENA	
Pasta-Arroz	Carne	Verdura	Pescado
Pasta-Arroz	Pescado	Verdura	Huevo
Pasta-Arroz	Huevo	Verdura	Carne
Verdura	Carne	Pasta-Arroz	Pescado
Verdura	Pescado	Pasta-Arroz	Huevo
Verdura	Huevo	Pasta-Arroz	Carne
Legumbres	Carne	Verdura	Pescado
Legumbres	Pescado	Verdura	Huevo
Legumbres	Huevo	Verdura	Carne
Fruta		Lácteo	
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
<b>Verduras- Hortalizas</b>	5	7		22	18-20
<b>Ensaladas</b>		20			
<b>Arroz</b>	4	1		10,5	8-10
<b>Pasta, masa, pizza</b>	5	3			
<b>Patatas</b>	4			4	4-8
<b>Legumbres</b>	4	2		5	6-8
<b>Carnes</b>				9.5	8-10
<b>aves</b>	3	3			
<b>cerdo</b>	2				
<b>ternera</b>					
<b>embutidos</b>	1				
<b>fiambres</b>					
<b>carne picada</b>	2				



## Raciones de alimentos según la Guía de Menús Escolares:

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

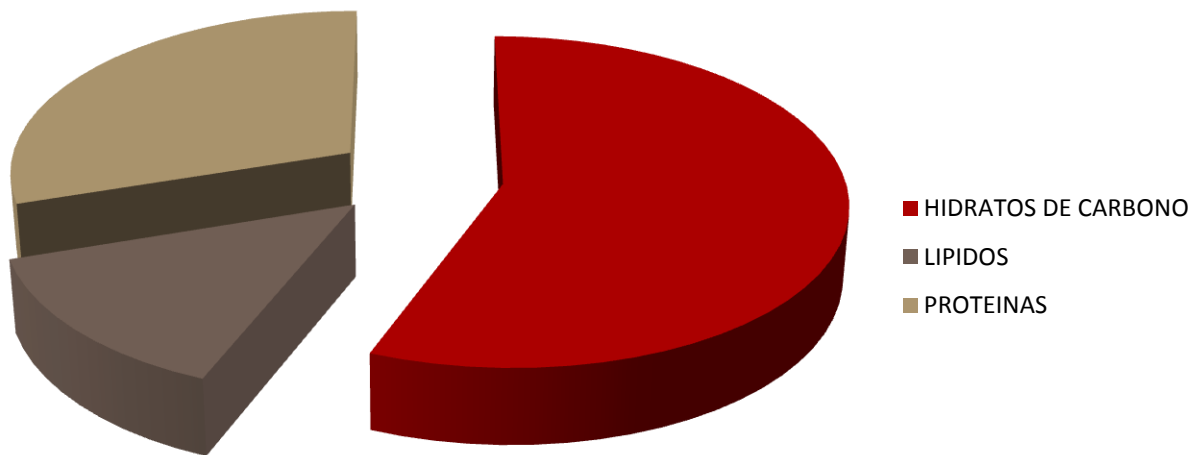
## VALORACION NUTRICIONAL :

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

MES	Media de Proteínas/menú (g)	Aporte calórico	% del valor calórico del menú
<b>Diciembre 2023</b>	<b>22</b>	<b>91</b>	<b>15.1 %</b>

MES	Media de Lípidos/menú (g)	Aporte calórico	% del valor calórico del menú
<b>Diciembre 2023</b>	<b>22</b>	<b>198</b>	<b>33%</b>

## 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 **josé navarro**  
Asociación Española de Gastronomía



**CATERING** (45)  
Enseñar a comer

OS DESEA...



*...Feliz Navidad y próspero Año Nuevo*

