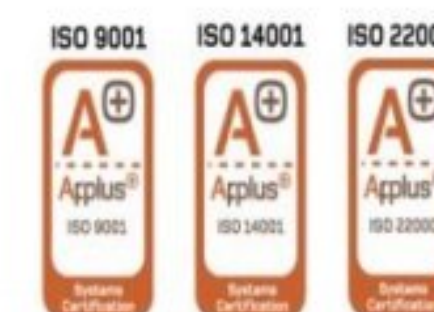


INFORME NUTRICIONAL MAYO 2024



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



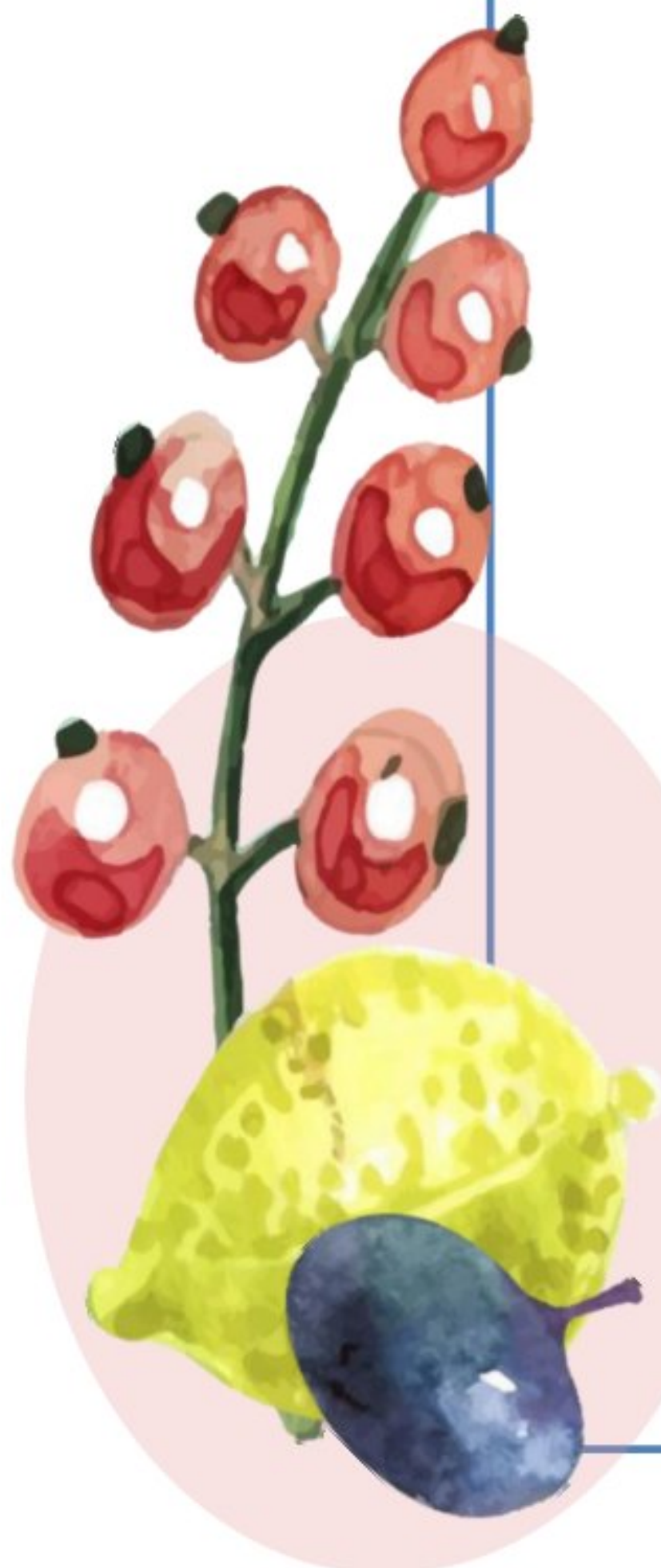
OPCIONES PARA COMER MÁS FRUTA Y VERDURA

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.



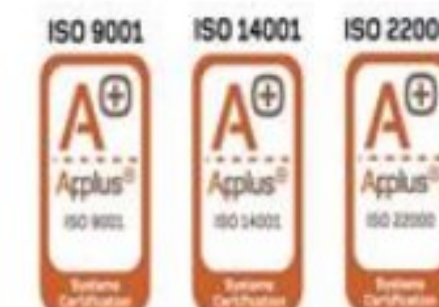
Otro regalo de la naturaleza que encontramos durante esta época son las **FRUTAS DE TEMPORADA**.



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!

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



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 más 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.



De temporada... MAYO

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



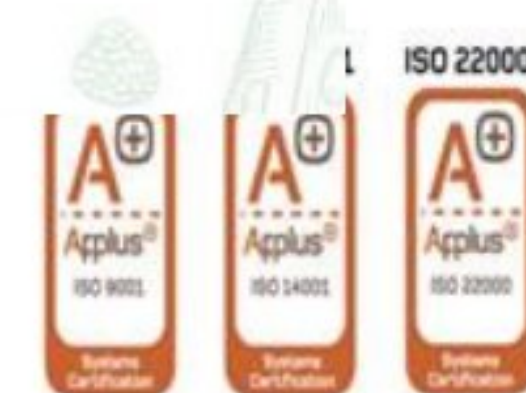
¡Es esencial
comer frutas y
verduras de
temporada!



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



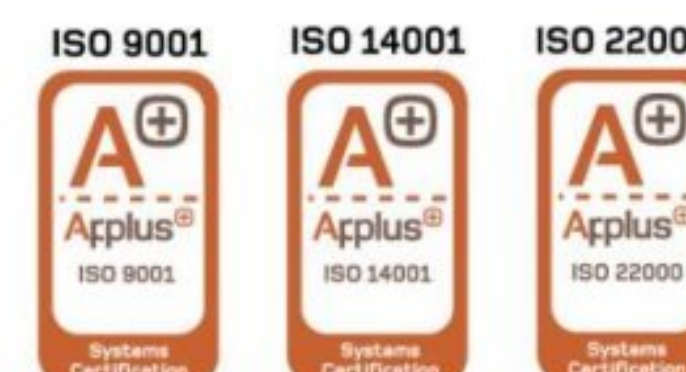
Raciones de alimentos según la Guía de Menús Escolares:

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



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

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 Innovación e Investigación



VALORACION NUTRICIONAL :

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

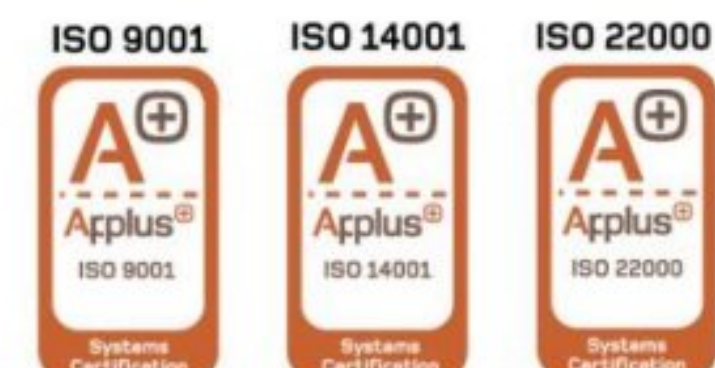
MES	Media de Proteínas/menú (g)	Aporte calórico	% del valor calórico del menú
Mayo 2024	22	91	15.1 %

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

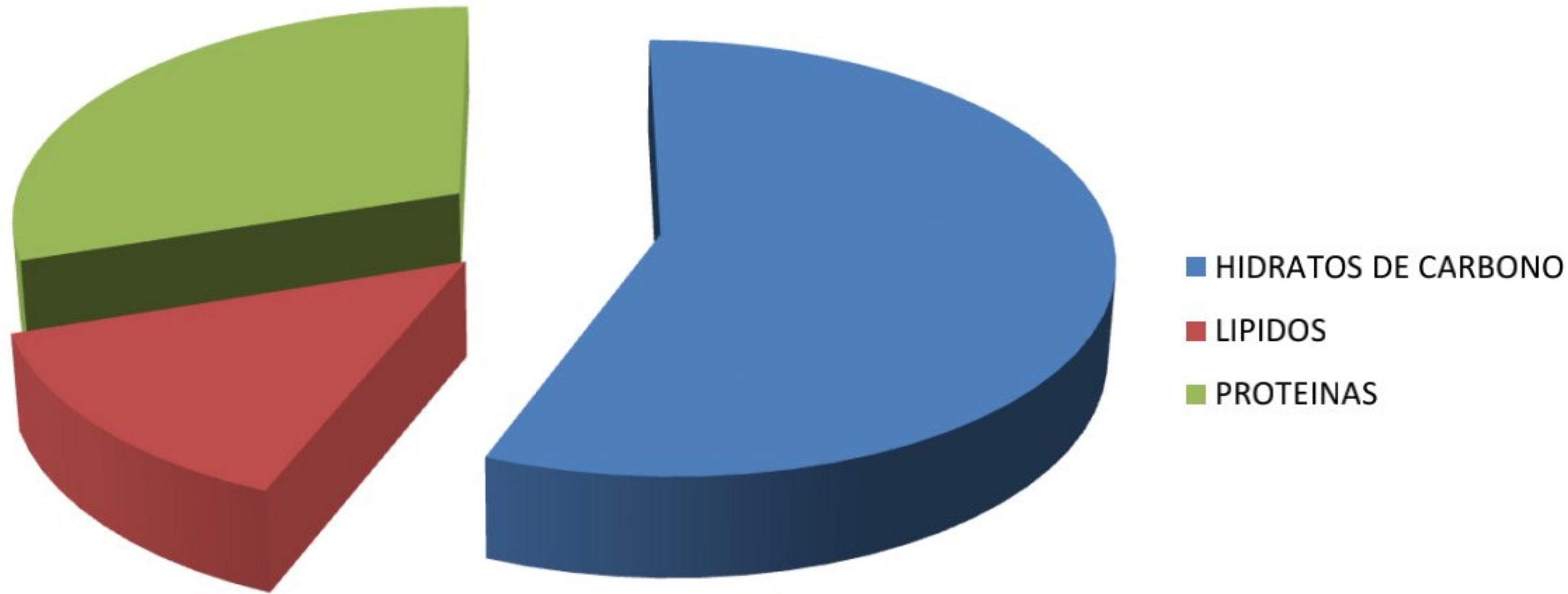
C/ Juan de la Cierva, 79
Elche Parque Empresarial 03203 (Alicante)

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

www.catering45.com - info@catering45.com



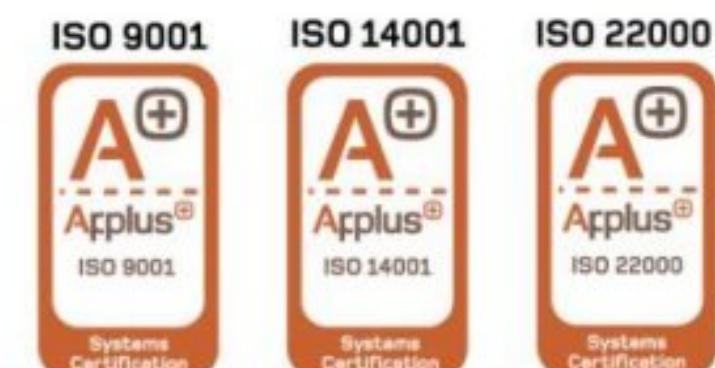
VALORACION NUTRICIONAL : Macronutrientes.



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



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



CATERING ⁴⁵ OS DESEA...

Enseñar a comer

¡¡UN FELIZ MES!!

