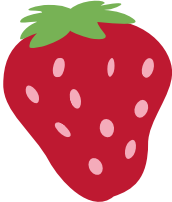
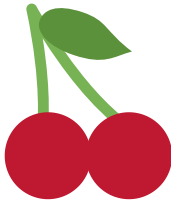
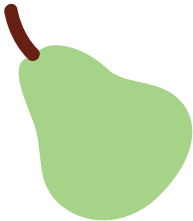
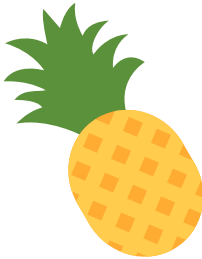
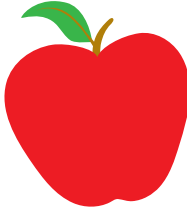
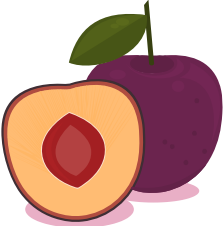


Mayo

Fruta de temporada

 Fresa Strawberry	 Cereza Cherries
 Pera Pear	 Melocotón Peach
 Plátano Banana	 Piña Pineapple
 Limón Lemon	 Manzana Apple
 Ciruela Plum	

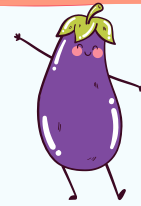


MAYO

Verduras de temporada

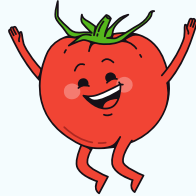


Coliflor

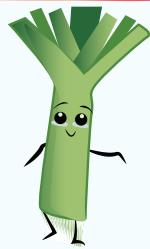


Berenjena

Tonate



Patata



Puerro



Rabano

Habas



Pepino



Habas



PARA SABER UN POCO MÁS....

¿SABES RECONOCER LOS ALIMENTOS SALUDABLES?

1 LÁCTEOS

Sin azúcares añadidos ni saborizantes.

Priorizar fermentados.

Menos de 5 ingredientes en su etiqueta

Yogur natural/ kéfir/ queso fresco/ leche entera o semi



2 FRUTA

Piezas enteras de fruta fresca.

Cortada en porciones.

Preferible local y de temporada

Tupper con fruta cortada con canela/ cacao puro/ chocolate negro



3 ZUMOS

100% Fruta exprimida.

Sin azúcares añadidos.

No son recomendables los néctares, tienen mucha azúcar.

Caseros, combinando frutas

Zumo de fruta natural sin azúcar



4 DULCES, GALLETAS Y BOLLERÍA

Siempre caseros.

Evitar los industriales.

Mejor sin azúcares añadidos (endulzar con dátiles, plátano...).

Utilizar chocolate >70% de pureza

Integrales preferiblemente.

Galletas de avena y plátano/ Bizcocho de fruta y dátiles/ con frutos secos



5 BOCADILLOS

Pan integral.

Evitar embutidos, preferible alimentos frescos.

De jamón cocido o serrano/ atún/ huevo/vegetal/ crema de cacahuete



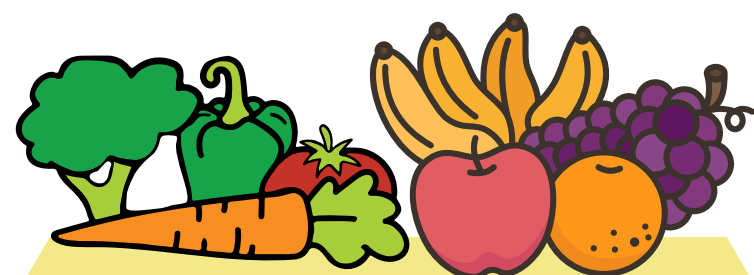
EL PLATO SALUDABLE

Plato de harvard

Aprender a comer de forma saludable es vital para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo en cualquier etapa de la vida



hnosGONZÁLEZ



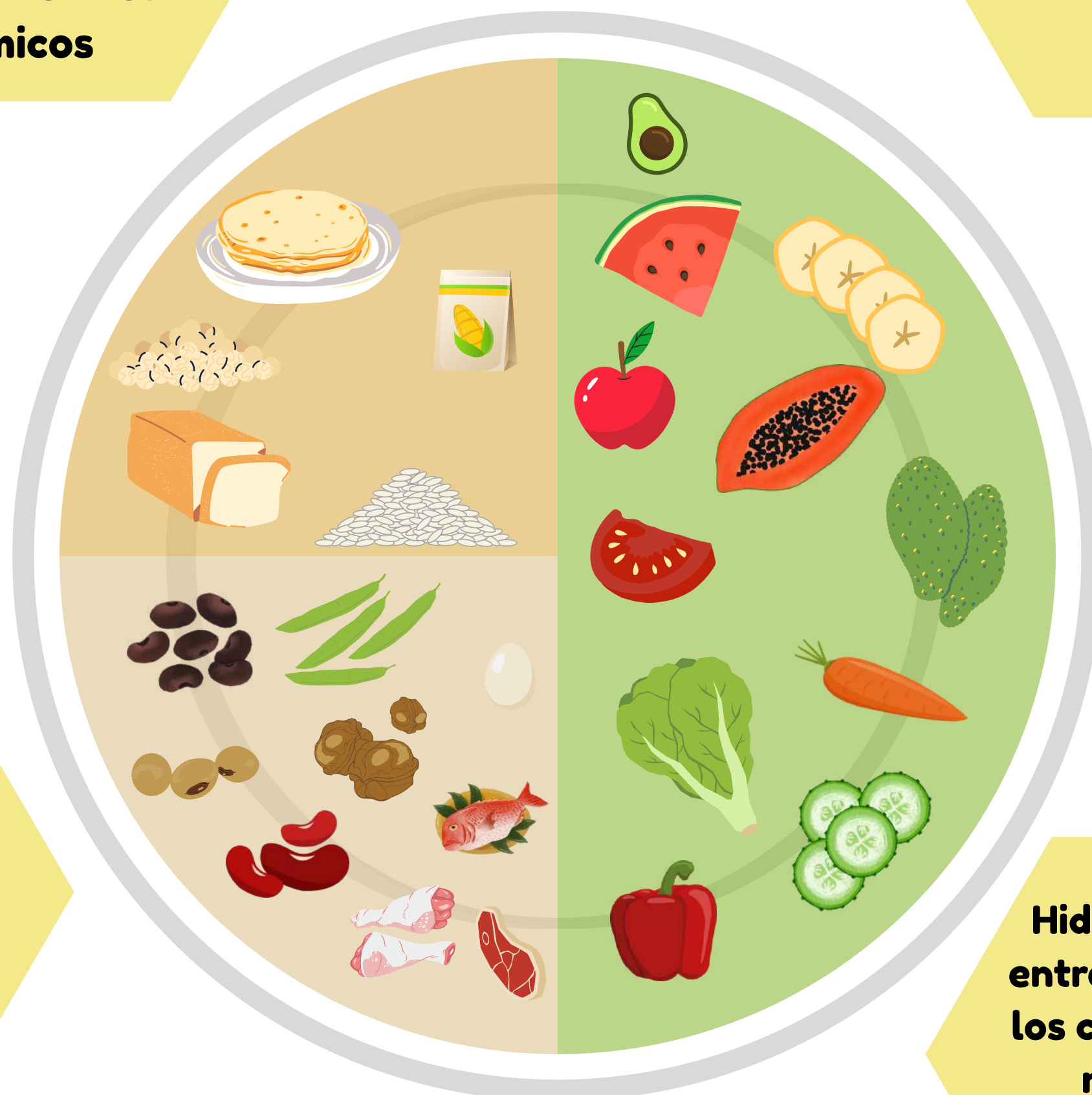
La mitad del plato o el primer plato debe ser de verduras y frutas ya que son ricos en agua, vitaminas, minerales y fitoquímicos



La proteína nos ayuda a mantener un buen estado de nuestros músculos y a proteger nuestros huesos



La proteína de origen vegetal se encuentra en alimentos como: legumbres, cereales, frutos secos y semillas.



¡Come frutas y verduras de todos los colores, cuanto más variedad, mejor!



Hidratos de carbono entre los que destacan los cereales integrales ricos en fibra y minerales que nos aportan energía.



Las grasas saludables también son importantes.



Recuerda beber mucha agua y realizar ejercicio físico, ¡múévete!



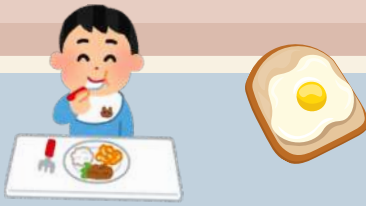


hnosGONZÁLEZ

HÁBITOS SALUDABLES

CUIDA TU SALUD PARA ESTAR SANO Y FUERTE

01.



REALIZA 5 COMIDAS AL DÍA. HAZ ESPECIALMENTE EL DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA SENTADO.

02.



PROCURA BEBER ENTRE 8-10 VASOS DE AGUA AL DÍA ELIGE AGUA, ZUMO DE FRUTAS NATURALES Y LECHE ANTES QUE BEBIDAS CON GAS Y/O AZUCARADAS

03.



MAÑTÉN UNA DIETA VARIADA: COME DE TODO EN CANTIDADES ADECUADAS PARA MANTENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN



04.



TEN UNA RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA COMBINANDO EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD

05.



COMPARTE TU TIEMPO LIBRE PARA HACER EJERCICIO Y JUGAR CON FAMILIARES Y AMIGOS



06.

NO PASES MÁS DE DOS HORAS AL DÍA DELANTE DE UNA PANTALLA



07.

TEN BUENAS POSTURAS, SIÉNTATE BIEN, LA ESPALDA LO AGRADECERÁ



08.

PROCURA DESCANSAR BIEN DURMIENDO ENTRE 8- 10 HORAS



09.



RECUERDA DUCHARTE Y CEPILLARTE LOS DIENTES DIARIAMENTE Y LÁVATE LAS MANOS ANTES DE COMER Y DESPUÉS DE IR AL SERVICIO

Departamento de Nutrición y Dietética.

 nutricion@cateringhgonzalez.com



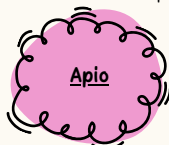
LISTADO DE ALÉRGENOS

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRARLOS?



Altramuces

Altramuces y productos a base de altramuces:
Se encuentran además en semillas y harinas, en algunos tipos de pan, pasteles....



Apio

Apio y productos derivados:
Incluye tallos, hojas, semillas y raíces. Además se pueden encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas....



Cacahuetes

Cacahuetes y productos a base de cacahuetes:
Además de en las semillas, pastas y aceites, se pueden encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas....



Crustáceos

Crustáceos y productos a base de crustáceos:
Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas....
Además también pueden encontrarse en cremas, salsas, platos preparados....



Dióxido de azufre y sulfitos

Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vinos, cervezas....



Frutos secos

Frutos de cáscara y productos derivados:
Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia.
Pueden encontrarse en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites.



Gluten

Incluye trigo (también trigo espelta y trigo Khorasan, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados:
Lo podemos encontrar en alimentos elaborados con harinas, masas, panes, tartas, levaduras para hornear, cuscús, bulgur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados....



Sésamo

Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo:
Además de en las semillas (granos, pasta (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, grisines, humus....



Huevos

Huevo y productos a base de huevo:
Además de en el huevo y derivados, se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousse, pasta, quiches, platos preparados, postre, alimentos rebozados, salsa, aliños, ensaladas....



Lácteos

Leche y derivados (incluida la lactosa):
Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures... Se puede encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas fiambre, postres, helados....



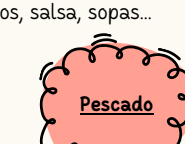
Moluscos

Moluscos y productos a base de moluscos:
Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, pulpo, calamar... Además se pueden encontrar en cremas, salsas, platos preparados....



Mostaza

Mostaza y productos derivados:
Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsa, sopas....



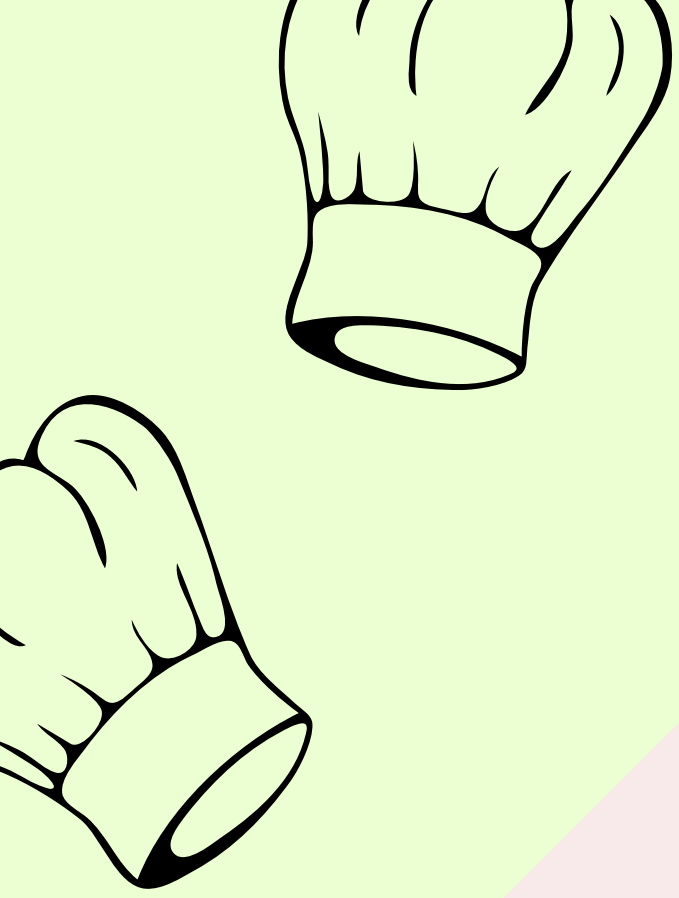
Pescado

Pescado y productos a base de pescado:
Además de en el pescado y derivados, se puede encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas....



Soja

Soja y productos a base de soja:
Además de en las semillas (habas), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsa, productos para vegetarianos....



MÉTODOS DE ELABORACIÓN

Salteado:

Frito a fuego vivo un alimento crudo o previamente cocido, de forma que queda dorado por fuera y jugoso por dentro.

Horneado:

Poner en un horno un alimento u otra cosa para que con la acción del calor, pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.

Guisado:

Cocinar un alimento con otros ingredientes y diversos condimentos, en especial cuando se sehoga y después se cuece en su salsa.

Hervido

Cocinar un alimento dentro de un líquido en ebullición (normalmente agua).

Estofado

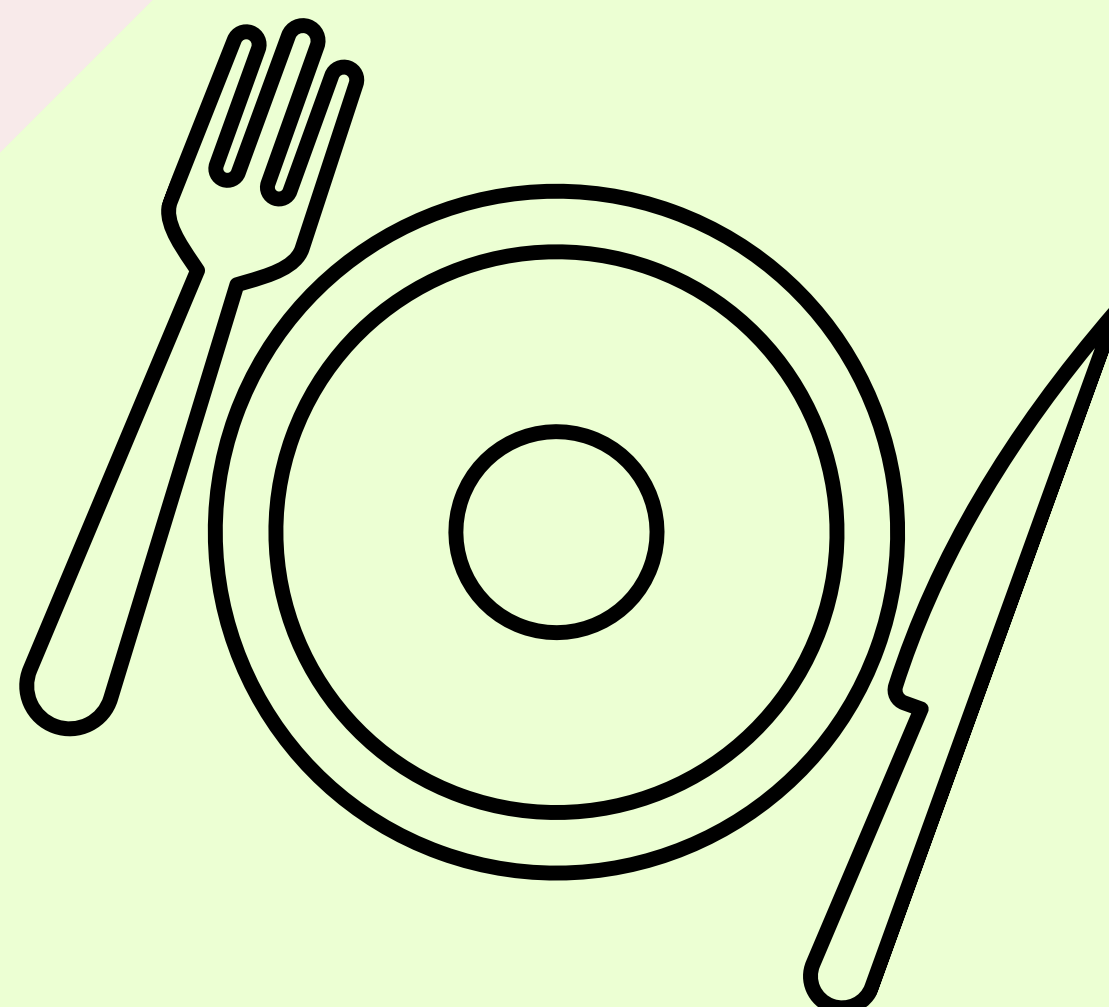
Cocina carne u otro alimento previamente rehogado a fuego lento y en un recipiente bien tapado con agua, vino u otro líquido al que se añade ajo, cebolla y diversas especias.

Plancha

Técnica de cocina que emplea la distribución del calor sobre los alimentos debido a la conductividad de una plancha de metal caliente. Los alimentos puestos sobre la placa de metal, reciben calor y se van cocinando

Cocción

Mantener un alimento crudo en agua u otro líquido en ebullición hasta que se quede tierno o blando.



GRAMAJES ACTUALIZACIÓN 8º PERÍODO

rev. 20/04/2026

Plato	Infantil Ciclo 2	Primaria (gramos)	Secundaria (gramos)
Pan integral 100% ecológico	20,00	20,00	60,00
Pan blanco rev.2	20,00	20,00	60,00
Abadejo al horno en salsa de verduras rev.3	77,00	109,00	164,00
Albóndigas de pollo guisadas en salsa española rev.1	105,00	165,00	230,00
arroz salteado al ajillo	60,00	70,00	95,00
Arroz salteado con salsa de tomate rev.3	169,00	203,00	271,00
Arroz salteado rev.	45,00	65,00	85,00
Arroz tres delicias salteado	140,00	160,00	210,00
Atún guisado en salsa de tomate rev.4	80,00	114,00	153,00
Churrasquito de pollo al limón al horno rev.3	84,00	135,00	185,00
Crema de calabacín y patata ECOLÓGICA	187,00	249,00	312,00
Crema de calabaza y patata ECOLÓGICA	181,00	249,00	312,00
Crema de siete verduras	200,00	315,00	435,00
<u>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo</u>	145,00	145,00	238,00
Tomate	80,00	80,00	130,96
Ensalada	30,00	30,00	49,11
maíz	20,00	20,00	32,74
Huevo cocido	10,00	10,00	16,37
aove	4,00	4,00	6,55
vinagre	1,00	1,00	1,64
sal	0,10	0,10	0,16
<u>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún</u>	132,00	132,00	221,00
Tomate	80,00	80,00	134,00
Ensalada cuatro estaciones	28,00	28,00	46,90
Maíz	10,00	10,00	16,75
Atún	6,00	6,00	10,05
aceite de oliva	6,00	6,00	10,05
vinagre	2,00	2,00	3,35
sal	0,10	0,10	0,17
Estofado de patatas con verduras rev.3	215,00	258,00	258,00
<u>Guarnición de remolacha y cebolla</u>	61,00	92,00	95,00
Remolacha	40,00	60,00	62,00
Cebolla	20,00	30,00	31,00
aceite de oliva	1,00	1,50	1,55
Sal	0,10	0,15	0,16
Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón rev.2	171,00	196,00	265,00
Guiso de arroz con verduras	160,00	240,00	245,00
Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias	100,00	160,00	220,00
Lasaña boloñesa con pollo y ternera rev.2	156,00	178,00	200,00
<u>Lechuga y maíz</u>	55,00	55,00	94,00
Lechuga	48,00	48,00	80,00
Maíz	5,00	5,00	8,30
AOVE	4,00	4,00	6,60

Plato	Infantil Ciclo 2	Primaria (gramos)	Secundaria (gramos)
Sal yodada	0,10	0,10	0,20
<u>Lechuga y tomate</u>	55,00	55,00	95,00
Lechuga	24,00	24,00	40,00
Tomate	24,00	24,00	40,00
AOVE	8,00	8,00	13,40
Sal yodada	0,10	0,10	0,20
Lentejas estofadas con verduras ECOLÓGICAS rev.6	140,00	280,00	280,00
Lomo de cerdo al horno encebollado rev.2	70,00	105,00	120,00
Magro de cerdo salteado en salsa	70,00	110,00	150,00
Manzana	86,00	161,00	161,00
Merluza a la plancha al ajillo rev.3	82,00	117,00	176,00
Naranja	98,00	184,00	184,00
Pasta con salsa boloñesa rev.3	193,00	232,00	309,00
Pasta con salsa de tomate y orégano ECOLÓGICA rev.2	134,00	187,00	214,00
Pasta salteada con salsa de verduras ECOLÓGICA rev.3	174,00	209,00	279,00
Patatas al horno rev.3	80,00	120,00	128,00
Pavo salteado en salsa	97,00	156,00	214,00
Pera	82,00	154,00	154,00
Plátano	121,00	204,00	204,00
Potaje de alubias con patatas y verduras ECOLÓGICO rev.2	144,00	288,00	288,00
Potaje de garbanzos con verduras y chorizo rev.2	159,00	317,00	317,00
Puchero de garbanzos con verduras ECOLÓGICO rev.4	138,00	275,00	275,00
Puchero de garbanzos con verduras y pollo rev.2	146,00	291,00	291,00
Salmón al horno rev.8	60,00	85,00	105,00
<u>Tomate y maíz aliñados</u>	58,00	58,00	96,00
Tomate	48,00	48,00	80,00
Maíz	5,00	5,00	8,30
AOVE	5,00	5,00	8,30
Sal	0,10	0,11	0,15
Tortilla de patatas y calabacín rev.3	130,00	160,00	255,00
Tortilla de patatas rev.1	135,00	135,00	265,00
Tortilla francesa rev.5	75,00	75,00	150,00
Yogur natural Azucarado	125,00	125,00	125,00
<u>Zanahoria y maíz</u>	65,00	85,00	112,00
Zanahoria	48,00	60,00	80,00
Maíz	10,00	12,50	16,80
AOVE	9,00	11,30	15,10
Sal	0,10	0,10	0,20
<u>Zanahoria</u>	61,00	91,00	94,00
Zanahoria	60,00	90,00	93,00
AOVE	1,00	1,50	1,55
Sal	0,10	0,15	0,16