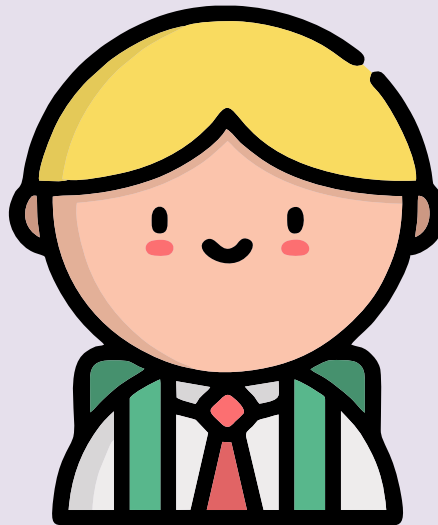
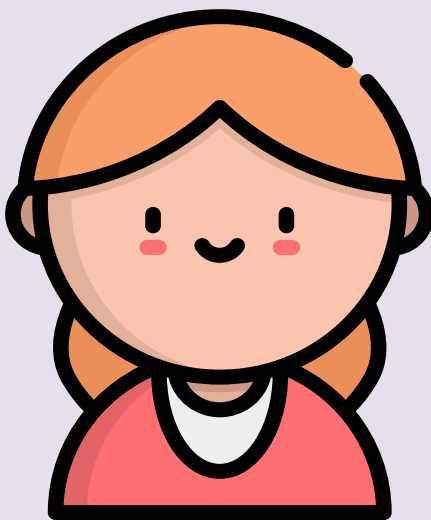
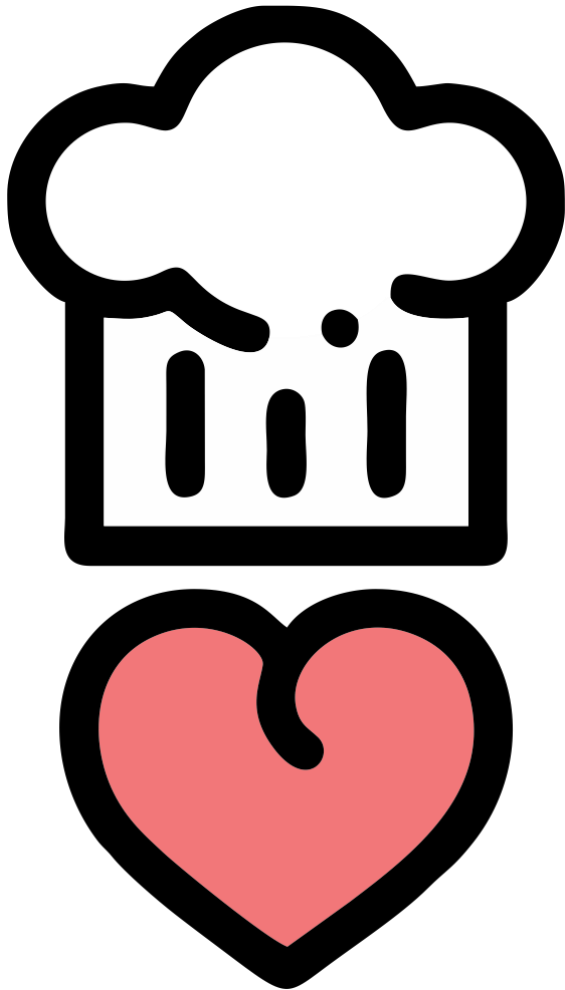




Por un *comedor saludable*





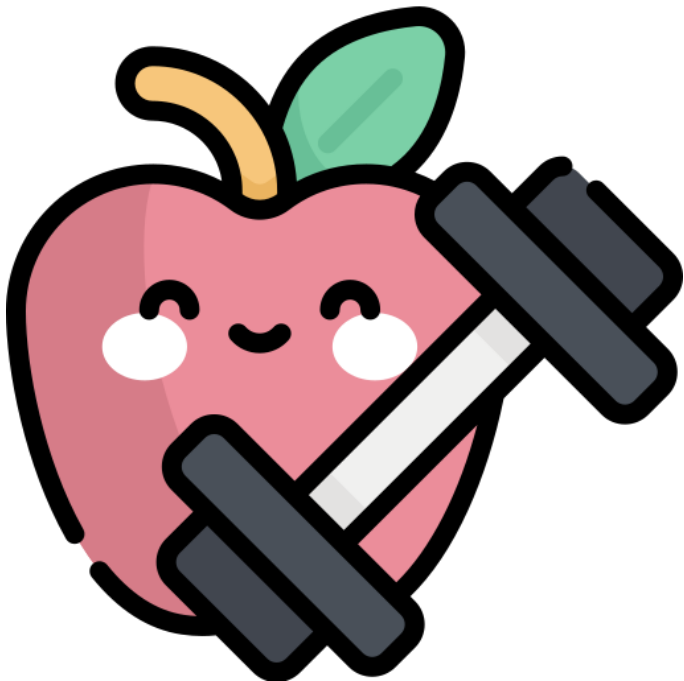
Ponemos el ***corazón***

En **CATERING CARBEN** llevamos más de 25 años implicados en la alimentación de **escuelas, colegios y residencias**.

Somos una empresa canaria formada por **personas comprometidas** con la calidad y la atención personalizada en busca de la mayor satisfacción de comensales, familias y centros.

Para **diseñar, elaborar y servir nuestros menús** en los comedores, nos basamos en:

- Variedad de alimentos y platos
- Equilibrio nutricional
- Uso de productos frescos y de temporada
- Adaptación al comensal, edad o necesidad
- Sostenibilidad
- Seguridad alimentaria



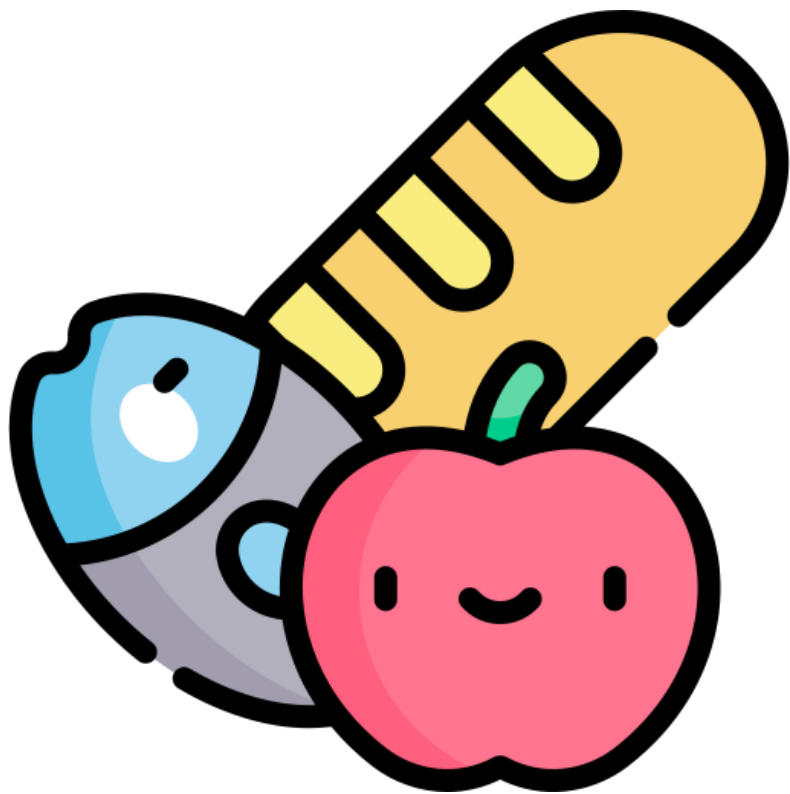
Vida sana. Un reto diario

La **alimentación** de la sociedad actual **parece no ser la más adecuada** ya que se fundamenta en:

- Bajo consumo de verduras o ensaladas
- Bajo consumo de pescados
- Abuso de ultra procesados
- Abuso de harinas refinadas
- Abuso de productos azucarados
- Abuso de productos fritos

Una **mala alimentación**, junto con un **estilo de vida inadecuado** (sedentarismo) son las principales causas de la proliferación de enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Anemia



Comer bien. Crecer sano

En los últimos años, los **criterios nutricionales** y las **normas sanitarias** han ido evolucionando con el propósito de **fomentar una alimentación más saludable** desde edades tempranas.

- Más harinas integrales
- Más ensaladas frescas y verduras
- Más pescados, carnes blancas y huevos
- Menos carnes rojas
- Menos azúcar
- Menos sal
- Menos salsas industriales
- Menos fritos

Es posible cambiar los hábitos alimentarios con la colaboración y el esfuerzo de todas las partes implicadas en la alimentación y la educación.

Las recomendaciones y normas establecidas por las **autoridades sanitarias** quedan recogidas en el RD 315/2025 para el *“fomento de una alimentación saludable y sostenible en los centros educativos”*



Alimentación saludable
Un esfuerzo conjunto

Queremos **seguir contribuyendo en la mejora de la alimentación**. Para ello nuestro menú implementa actuaciones entre las que destacan:

- **Aumentar** las harinas integrales (*pastas, arroces y pan*), los pescados, los huevos, las carnes blancas y las frutas de temporada.
- **Reducir** las carnes rojas, las procesadas y los fritos.
- **Eliminar** el ketchup y salsas industriales.
- **Promover** el consumo de lácteos sin azúcar

Plan Específico Infantil (de 1 a 5 años)

Los **hábitos alimentarios** se adquieren desde edades **tempranas**, por lo que vamos a actuar directamente sobre los más peques del comedor:

- Se ofrecerá exclusivamente **pan integral**
- Los **lácteos serán naturales sin azúcar añadido** o se sustituirán por fruta fresca

Qué y cuando servimos

Diseñamos **nuestros menús saludables** con estas características y cantidades (RC/SM: ración por semana)

INGREDIENTES	RC/SM	CARACTERÍSTICAS
Verduras	>4	Siempre hay verduras frescas en potajes y cremas
Legumbres	>2	Garbanzos, lentejas o judías en primeros y segundos platos
Ensaladas	>1	Frescas, variadas y sin salsas (no mayonesas). Se recomienda el consumo de >3rc/sm
Pastas/Arroces	>1	Menos harinas refinadas y más integrales. Las pastas se acompañan de queso rallado
Pescados	>1	Cocinamos con fogonero, merluza, palometa, abadejo o atún. No usamos tilapia o panga
Huevos	>1	En tortilla o como huevo duro (ensaladas o pastas)
Carnes	<3	Más carnes blancas (pollo, pavo, cerdo) y menos carnes rojas (ternera). Las carnes procesadas (hamburguesas o albóndigas) <2rc/mes
Frutas	>4	Frutas de temporada: manzana, plátano, naranja, papaya, melón, sandía, etc.
Lácteos	<1	Siempre yogur. Se recomienda sólo lácteos sin azúcares añadidos (yogur natural). <i>Para infantil, sólo ofrecemos yogur natural o fruta.</i>
Gofio	>4	Gofio de millo para potajes, purés o cremas
Pan integral	>5	Siempre a disposición hay pan integral. <i>Para infantil, sólo ofrecemos pan integral</i>
Fritos	<1	Más horneados y menos fritos
Aceites	Usamos aceite de oliva (cocinar), AOVE (aliñar) y aceite de girasol alto oleico (freír)	
Azúcar	Menos azúcar. Evitamos el uso de salsas industriales (kétchup) y promovemos el consumo de lácteos s/a	
Sal	Menos sal en nuestros platos (sólo sal marina y sal fina iodada). No usamos potenciadores de sabor	
Bebida	Sólo agua. No servimos en los almuerzos zumos, refrescos o batidos	

FIESTAS: En ocasiones especiales y **de forma esporádica**, se pueden servir en el comedor otros platos como pizzas, empanadas, natillas, helados, queque, etc.



Calle de la Cizalla, 27 - P3 Norte - P.I. de Arinaga – 35118 - Agüimes
(+34) 928 785 202- cc@cateringcarben.com
www.cateringcarben.com