



# ALIMENTA TUS SUEÑOS

"Cuanto más sana es la dieta, mejor es el rendimiento académico."



\*Estudio publicado en *Journal of Nutrition* por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad de Cádiz y el CSIC

"Entre los universitarios, se observa una relación entre comer fuera del hogar y un mayor IMC."



\* Estudio de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid"

"Las comidas con un alto contenido en grasa y azúcar provocan una falsa sensación de energía."



\* Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cantabria

**La Universidad Europea del Atlántico quiere facilitar los hábitos de vida saludable de sus estudiantes y la tranquilidad de sus familias.** Para ello, ofrece el servicio a domicilio de un catering con una trayectoria amplia en Cantabria unida a la calidad y a la sostenibilidad. Unos menús que equilibran sabor con salud basados en la dieta mediterránea con productos de nuestra tierra.

La vida del estudiante requiere de mucha dedicación y suele ocurrir que la mayoría de jóvenes no dediquen todo el tiempo que debieran a planificar y llevar a cabo una dieta lo suficientemente sana y variada, a pesar de ser fundamental para un buen rendimiento académico. El día a día en la Universidad exige una respuesta eficiente que supone un desgaste físico e intelectual, de ahí que las necesidades energéticas aumenten y, con ellas, el consumo de nutrientes. En demasiadas ocasiones los estudiantes recurren a las comidas rápidas, con un alto contenido calórico, y en época de exámenes estos malos hábitos empeoran.

Depersonas cocinando con sentido es un catering que colabora con la Universidad Europea del Atlántico para ofrecer a sus estudiantes un servicio de calidad en su residencia o domicilio que garantice su correcta alimentación. Una cocina casera, natural y variada **para que se sientan como en casa.**



## COMIDA **CASERA** CON LOS MEJORES PRODUCTOS LOCALES, ECOLÓGICOS Y/O FRESCOS

# UN CATERING DE 10



1. Solo cocinamos con aceite de oliva virgen extra
2. La legumbre es de Castilla y León y ecológica
3. Compramos directamente el pescado en la lonja de Santander
4. Todas las salsas son caseras
5. Los huevos que utilizamos son camperos
6. Carne de vacuno ecológica o IGP de Cantabria
7. Yogures artesanos de Cantabria
8. El menú está supervisado por una especialista en nutrición
9. Tenemos nuestros propios huertos ecológicos
10. Es un proyecto con un fin social

### MENÚ SEMANAL

(mínimo 5 menús)

SOLO COMIDA 6,25 €

COMIDA Y CENA 10,25 €

### MENÚ MENSUAL

(mínimo 20 menús)

SOLO COMIDA 5,75 €

COMIDA Y CENA 9,75 €



Información: **659 948 913**  
e-mail: [cocinas@ampros.org](mailto:cocinas@ampros.org)

**ampros**  
creando  
oportunidades  
para las personas

**depersonas**  
cocinando con sentido

[www.depersonas.com](http://www.depersonas.com)

**ES VERDAD ESO ES LABOR VERTIS**  
**A**  
Universidad  
Europea  
del Atlántico