



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**DÍA 6**

FESTIVO/ *HOLIDAY*

**DÍA 13**

- Puré de verduras
  - Filete de cerdo a la plancha con ensaladilla rusa
  - Fruta, vaso de leche y pan
- Vegetable purée  
Grilled pork loin with russian salad  
Fruit, milk and bread*
- Kcal: 839 H. Carb.: 100 g Prot.: 36 g Lip.: 34 g AGS: 8 g

**DÍA 20**

- Judías verdes a la provenzal
  - Tortellinis de queso con tomate y carne
  - Fruta y pan
- Green beans provençal-style  
Cheese tortellini with tomato and meat  
Fruit and bread*
- Kcal: 790 H. Carb.: 115 g g Prot.: 30 g Lip.: 23 g AGS: 5 g

**DÍA 7**

FESTIVO/ *HOLIDAY*

**DÍA 14**

- Sopa de cocido con fideos
  - Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras
  - Natillas y pan
- Soup with noodles  
Cocido (chickpeas beef, sausage and vegetables)  
Custard and bread*
- Kcal: 938 H. Carb.: 127 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g AGS: 8 g

**DÍA 21**

- Arroz tres delicias con gambas, guisantes, huevo y jamón york
  - Albóndigas (burguer meat mixta) con tomate
  - Fruta y pan
- Three delights rice (prawns, peas, egg and ham)  
Meatballs (mixed burger meat) with tomato  
Fruit and bread*
- Kcal: 868 H. Carb.: 121 g Prot.: 35 g Lip.: 29 g AGS: 5 g

**DÍA 1**

- Sopa de picadillo de pollo con fideos
  - Quiche de huevo y bacon con ensalada
  - Yogur y pan
- Soup with chicken and noodles  
Egg and bacon quiche with salad  
Yogurt and bread*
- Kcal: 867 H. Carb.: 96 g Prot.: 35 g Lip.: 40 g AGS: 17 g

**DÍA 8**

FESTIVO/ *HOLIDAY*

**DÍA 15**

- Macarrones con queso y salsa de tomate
  - Lomo de merluza rebozada con ensalada
  - Fruta y pan
- Macaroni with cheese and tomato sauce  
Battered hake with salad  
Fruit and bread*
- Kcal: 811 H. Carb.: 114 g Prot.: 33 g Lip.: 27 g AGS: 3 g

**DÍA 22**

**COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD Y DULCES NAVIDEÑOS**  
*SPECIAL CHRISTMAS LUNCH AND CHRISTMAS SWEETS*

**DÍA 2**

- Arroz con verduras
  - Salmón a la plancha con eneldo y ensalada
  - Fruta, vaso de leche y pan
- Rice with vegetables  
Grilled salmon with dill and salad  
Fruit, milk and bread*
- Kcal: 1.010 H. Carb.: 133 g Prot.: 33 g Lip.: 38 g AGS: 7 g

**DÍA 9**

- Crema de calabaza
  - Tortilla de patata con fritada de verduras
  - Fruta y pan
- Pumpkin cream  
Potato omelette and fried vegetables  
Fruit and bread*
- Kcal: 838 H. Carb.: 103 g Prot.: 27 g Lip.: 37 g AGS: 7 g

**DÍA 16**

- Coliflor con bechamel
  - Filete de burguer meat mixto casero a la plancha con ketchup y patatas fritas
  - Fruta, vaso de leche y pan
- Cauliflower with béchamel sauce  
Homemade mixed burger meat with ketchup and fried potatoes  
Fruit, milk and bread*
- Kcal: 940 H. Carb.: 130 g Prot.: 46 g Lip.: 40 g AGS: 9 g

**DÍA 3**

- Alubias blancas con zanahorias
  - Croquetas de jamón con ensalada
  - Fruta y pan
- White beans with carrots  
Ham croquettes with salad  
Fruit and bread*
- Kcal: 853 H. Carb.: 118 g Prot.: 26 g Lip.: 33 g AGS: 4 g

**DÍA 10**

- Tallarines con carne y salsa de tomate
  - Merluza a la plancha con ensalada
  - Fruta y pan
- Pasta with meat and tomato sauce  
Grilled hake and salad  
Fruit and bread*
- Kcal: 742 H. Carb.: 113 g Prot.: 33 g Lip.: 19 g AGS: 3 g

**DÍA 17**

- Lentejas con calabaza y zanahoria
  - Tortilla de patata y jamón con ensalada
  - Fruta y pan
- Lentils with pumpkin and carrot  
Potato and ham omelette with salad  
Fruit and bread*
- Kcal: 947 H. Carb.: 109 g Prot.: 38 g Lip.: 41 g AGS: 7 g



## Recomendaciones para la cena

La cena debe ser complementaria a la comida, teniendo siempre en cuenta los alimentos que se han consumido para no repetirlos. Procura cocinarlos de una forma sencilla, y moderar el consumo de grasas y azúcares.



### Si comes

### Puedes cenar

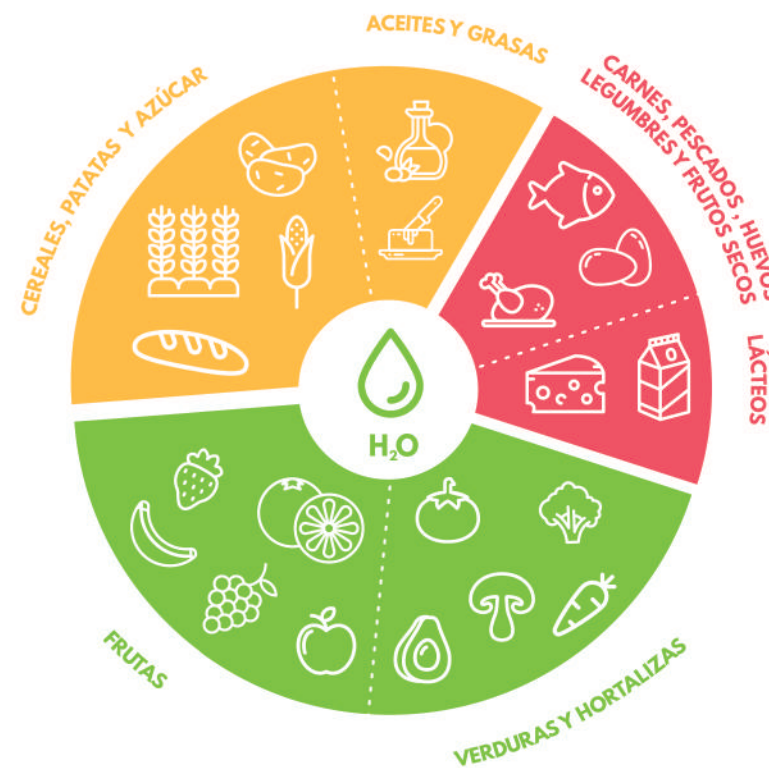
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- De postre una pieza de fruta y/o un lácteo, cuando no se hayan consumido las tres raciones de cada uno de ellos a lo largo del día.
- Acompaña tu cena con pan y agua para beber.
- En caso de alergia o intolerancia alimentaria elabora la cena sustituyendo el alimento no apto en cada caso por otro tolerado del mismo grupo de alimentos, siempre que el tipo de alergia lo permita, garantizando una alimentación variada y equilibrada.

# catergest



## La rueda de los alimentos



- Formadores: permiten el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo
- Energéticos: aportan el combustible necesario
- Reguladores: necesarios para que el metabolismo funcione correctamente



www.catergest.com | 902 181 946

Av. de la Industria 8, oficina 3, 2ºD, 28108 Alcobendas, Madrid

Empresa con el sistema de gestión certificado por DNV.GL = ISO 9001 = = ISO 14001 =