



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 1

- Ensalada de lazos (pasta) de colores
  - Bacalao a la romana con ensalada
  - Fruta y pan
- Pasta salad*  
*Battered cod with salad*  
*Fruit and bread*
- Kcal: 903 H. Carb.: 119 g Prot.: 41 g Lip.: 32 g

DÍA 8

- Puré de zanahoria
  - Arroz con pollo, calabacín, pimiento y cebolla
  - Sandía y pan
- Carrot puree*  
*Rice with chicken, zucchini, pepper and onion*  
*Watermelon and bread*
- Kcal: 829 H. Carb.: 130 g Prot.: 32 g Lip.: 22 g

DÍA 15

- Judías verdes rehogadas
  - Pollo empanado con puré de patata
  - Yogur y pan
- Sautéed green beans*  
*Breaded chicken with potato purée*  
*Yogurt and bread*
- Kcal: 891 H. Carb.: 100 g Prot.: 42 g Lip.: 36 g

DÍA 22

- Crema de puerros
  - Pizza de jamón york y queso mozzarella con ensalada
  - Yogur y pan
- Leek cream*  
*Ham and mozzarella pizza with salad*  
*Yogurt and bread*
- Kcal: 791 H. Carb.: 118 g Prot.: 29 g Lip.: 25 g

DÍA 2

- 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

DÍA 9

- Alubias blancas con chorizo
  - Empanadillas de atún con ensalada
  - Yogur y pan
- White beans with chorizo*  
*Tuna pies with salad*  
*Yogurt and bread*
- Kcal: 917 H. Carb.: 115 g Prot.: 31 g Lip.: 38 g

DÍA 16

- Guiso de patatas con verduras
  - Tortilla de jamón y queso con ensalada
  - Fruta, vaso de leche y pan
- Stewed potatoes with vegetables*  
*Ham and cheese omelette with salad*  
*Fruit, milk and bread*
- Kcal: 894 H. Carb.: 101 g Prot.: 41 g Lip.: 38 g

DÍA 23

- Ensaladilla rusa de patatas y verduras
  - Ragout de ternera con verduras
  - Fruta y pan
- Russian salad with potatoes and vegetables*  
*Veal ragout with vegetables*  
*Fruit and bread*
- Kcal: 825 H. Carb.: 104 g Prot.: 36 g Lip.: 30 g

DÍA 3

- Guisantes salteados con jamón
  - Filete de burguer meat mixto casero a la plancha con ketchup y patatas al vapor
  - Fruta y pan
- Sautéed peas with ham*  
*Homemade mixed burger meat with ketchup and steamed potatoes*  
*Fruit and bread*
- Kcal: 818 H. Carb.: 107 g Prot.: 42 g Lip.: 27 g

DÍA 10

- Patatas gratinadas con bechamel
  - Merluza con aceitunas negras y ensalada
  - Fruta, vaso de leche y pan
- Potatoes au gratin with bechamel*  
*Hake with black olives and salad*  
*Fruit, milk and bread*
- Kcal: 895 H. Carb.: 113 g Prot.: 32 g Lip.: 37 g

DÍA 17

- Sopa de fideos con picadillo
  - Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada
  - Fruta y pan
- Soup with noodles and mince*  
*Grilled marinated pork loin with salad*  
*Fruit and bread*
- Kcal: 754 H. Carb.: 94 g Prot.: 37 g Lip.: 27 g

DÍA 24

- Alubias blancas con verduras
  - Pollo asado a las finas hierbas con patatas
  - Fruta y pan
- White beans with vegetables*  
*Roast chicken with herbs and potatoes*  
*Fruit and bread*
- Kcal: 864 H. Carb.: 114 g Prot.: 41 g Lip.: 28 g

DÍA 4

- Lentejas con verduras
  - Huevos con bechamel empanados y ensalada
  - Fruta, vaso de leche y pan
- Lentils with vegetables*  
*Breaded eggs with bechamel and salad*  
*Fruit, milk and bread*
- Kcal: 982 H. Carb.: 111 g Prot.: 41 g Lip.: 44 g

DÍA 11

- Garbanzos con verduras
  - Huevos cocidos con pisto de verduras
  - Fruta y pan
- Chickpeas with vegetables*  
*Boiled eggs with lightly fried vegetables*  
*Fruit and bread*
- Kcal: 730 H. Carb.: 95 g Prot.: 32 g Lip.: 26 g

DÍA 18

- Arroz blanco con salsa de tomate
  - Filete de merluza a la plancha con perejil y ensalada
  - Fruta y pan
- Rice with tomato sauce*  
*Grilled hake with parsley and salad*  
*Fruit and bread*
- Kcal: 801 H. Carb.: 126 g Prot.: 26 g Lip.: 24 g

DÍA 25

**MENÚ ESPECIAL DE FIN DE CURSO**  
**SPECIAL MENU END OF YEAR**

DÍA 7

- Ensalada de espirales (pasta) de colores con hortalizas
  - Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras
  - Fruta y pan
- Pasta salad*  
*Meatballs (mixed burger meat) with vegetables*  
*Fruit and bread*
- Kcal: 881 H. Carb.: 120 g Prot.: 40 g Lip.: 29 g

DÍA 14

- Lentejas con verduras
  - Lomo de merluza con tomate y queso gratinado con ensalada
  - Fruta, vaso de leche y pan
- Lentils with vegetables*  
*Baked hake with cheese and salad*  
*Fruit, milk and bread*
- Kcal: 849 H. Carb.: 105 g Prot.: 45 g Lip.: 30 g

DÍA 21

- Sopa de estrellas
  - Tortilla de patata y atún con ensalada
  - Fruta, vaso de leche y pan
- Pasta soup*  
*Tuna and potato omelette with salad*  
*Fruit, milk and bread*
- Kcal: 933 H. Carb.: 111 g Prot.: 42 g Lip.: 38 g

Fruta y verdura de temporada en el mes de junio/ *Seasonal fruit and vegetables in june*



Menús elaborados y confeccionados por Catergest. Revisados por María Barbero Ferrer, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

La información sobre los ingredientes de las comidas y declaración de alérgenos se encuentra a disposición de los interesados, según Reglamento UE 1169/2011

La empresa se reserva el derecho de cambiar alguno de los menús, si por causas ajenas a su voluntad se viera obligado a ello.

## 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

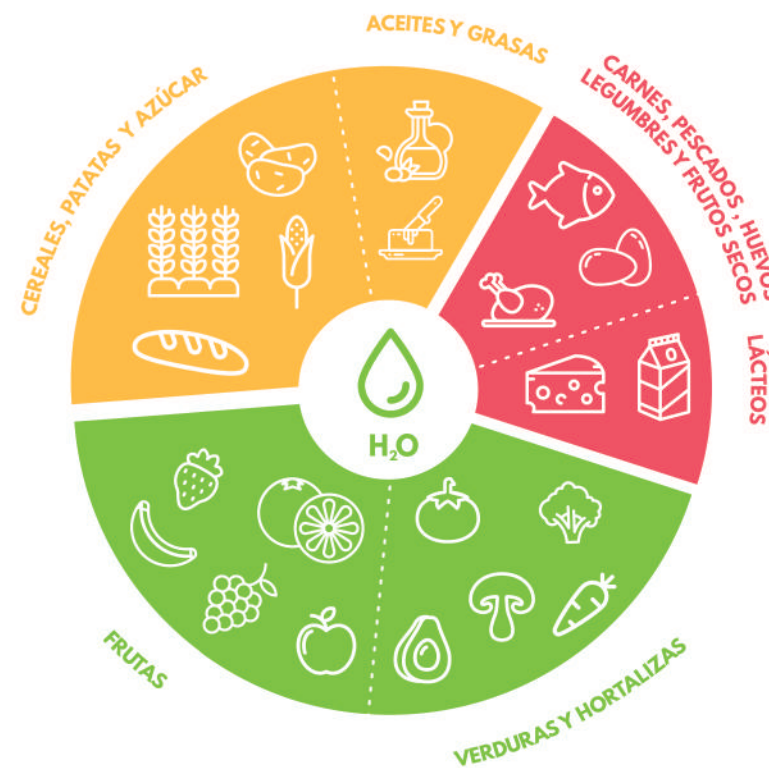
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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](http://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 =