



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 1

- 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

DÍA 8

- Crema de verduras
 - Tortilla de patata en salsa con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Vegetable cream*
Potato omelette with sauce and salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 970 H. Carb.: 121 g Prot.: 32 g Lip.: 42 g

DÍA 15

- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Filete de lomo a la plancha con verduras
 - Fruta y pan
- White rice with tomato sauce*
Grilled pork loin with vegetables
Fruit and bread

Kcal: 927 H. Carb.: 134 g Prot.: 32 g Lip.: 32 g

DÍA 22

- Lentejas con verduras
 - Lomo de merluza a la romana con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Lentils with vegetables*
Battered hake with salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 913 H. Carb.: 111 g Prot.: 45 g Lip.: 34 g

DÍA 29

FESTIVO/ HOLIDAY

DÍA 2

- 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 9

- Sopa de cocido con fideos
 - Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras
 - Flan y pan
- Soup with noodles*
Cocido (chickpeas, beef, chorizo and vegetables)
Crème caramel and bread

Kcal: 938 H. Carb.: 127 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g

DÍA 16

- Puré de zanahoria
 - Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada
 - Fruta y pan
- Carrot purée*
Baked beef lasagne with salad
Fruit and bread

Kcal: 827 H. Carb.: 116 g Prot.: 27 g Lip.: 31 g

DÍA 23

- Judías verdes con tomate
 - Albóndigas (burger meat mixta) con verduras y patatas dado
 - Fruta y pan
- Green beans with tomato*
Meatballs (mixed burger meat) with vegetables and potatoes
Fruit and bread

Kcal: 798 H. Carb.: 104 g Prot.: 38 g Lip.: 28 g

DÍA 30

FESTIVO/ HOLIDAY

DÍA 3

- Patatas gratinadas con bechamel y bacon
 - Ragout de ternera con verduras
 - Fruta y pan
- Potatoes au gratin with béchamel and bacon*
Veal ragout with vegetables
Fruit and bread

Kcal: 825 H. Carb.: 104 g Prot.: 36 g Lip.: 30 g

DÍA 10

- Guisantes caldosos con huevo duro
 - Filete ruso a la plancha con ketchup y patatas fritas
 - Fruta y pan
- Peas with egg*
Breaded hamburger with ketchup and potato.
Fruit and bread

Kcal: 916 H. Carb.: 119 g Prot.: 43 g Lip.: 32 g

DÍA 17

- Garbanzos con verduras
 - Muslos de pollo en pepitoria con patatas fritas
 - Yogur y pan
- Chickpeas with vegetables*
Chicken thighs in "pepitoria" with fried potatoes
Yogurt and bread

Kcal: 907 H. Carb.: 108 g Prot.: 46 g Lip.: 33 g

DÍA 24

- 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

DÍA 31

FESTIVO/ HOLIDAY

DÍA 4

- 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 11

- Arroz tres delicias con gambas, huevo y guisantes
 - Jamón braseado con zanahoria y ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Three delights rice (prawns, egg and peas)*
Roast ham with carrots and salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 974 H. Carb.: 125 g Prot.: 40 g Lip.: 38 g

DÍA 18

- Macarrones con bacon y salsa de tomate
 - Merluza empanada con ensalada
 - Fruta y pan
- Macaroni with bacon and tomato sauce*
Breaded hake with salad
Fruit and bread

Kcal: 886 H. Carb.: 122 g Prot.: 34 g Lip.: 31 g

DÍA 25

- Alubias blancas con zanahorias
 - Croquetas de jamón con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- White beans with carrots*
Ham croquettes with salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 931 H. Carb.: 126 g Prot.: 32 g Lip.: 36 g

DÍA 5

- Espaguetis con queso y tomate
 - Lomo de merluza a la romana con ensalada
 - Fruta y pan
- Spaguetti with cheese and tomato sauce*
Battered hake with salad
Fruit and bread

Kcal: 869 H. Carb.: 129 g Prot.: 36 g Lip.: 27 g

DÍA 12

- Lentejas con verduras
 - Filete de merluza a la plancha con salsa ligera y guarnición de tomate natural
 - Fruta y pan
- Lentils with vegetables*
Grilled hake with light sauce and tomato
Fruit and bread

Kcal: 772 H. Carb.: 107 g Prot.: 34 g Lip.: 24 g

DÍA 19

FESTIVO/ HOLIDAY

DÍA 26

FESTIVO/ HOLIDAY



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

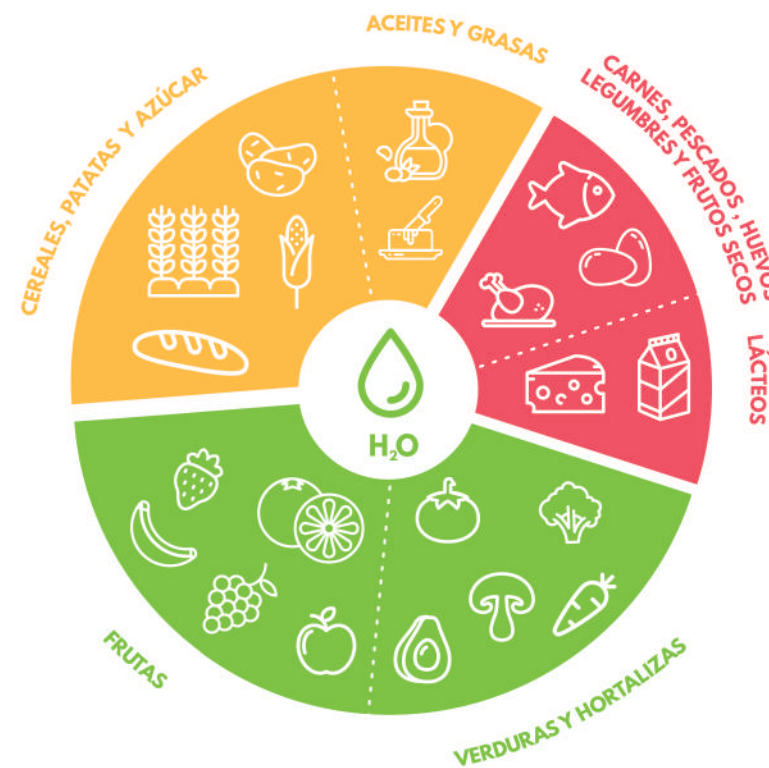
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =