



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 1

FESTIVO/ HOLIDAY

DÍA 8

- 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 AGS: 8 g

DÍA 15

- 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 AGS: 9 g

DÍA 22

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Muslos de pollo al curry con cebolla perla

• Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Curry chicken thighs with onions
Fruit and bread

Kcal: 900 H. Carb.: 127 g Prot.: 32 g Lip.: 30 g AGS: 4 g

DÍA 29

- 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 AGS: 6 g

DÍA 2

- Guiso de patatas con magro
- Tortilla de jamón y queso con ensalada

• Yogur y pan
Stewed potatoes with lean pork
Ham and cheese omelette with salad
Yogurt and bread

Kcal: 825 H. Carb.: 89 g Prot.: 46 g Lip.: 38 g AGS: 7 g

DÍA 9

- 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 AGS: 8 g

DÍA 16

- Lentejas con verduras
- Jamón braseado en su jugo con ensalada

• Flan y pan
Lentils with vegetables
Roast ham with salad
Crème caramel and bread

Kcal: 832 H. Carb.: 101 g Prot.: 43 g Lip.: 30 g AGS: 4 g

DÍA 23

- 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 AGS: 8 g

DÍA 30

- Judías verdes con tomate
- Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado

• Fruta y pan
Green beans with tomato
Meatballs with vegetables and potatoes
Fruit and bread

Kcal: 798 H. Carb.: 104 g Prot.: 38 g Lip.: 28 g AGS: 4 g

DÍA 3

- Judías verdes rehogadas
- Pollo empanado con puré de patata

• Fruta, vaso de leche y pan
Sautéed green beans
Breaded chicken with potato purée
Fruit, milk and bread

Kcal: 861 H. Carb.: 96 g Prot.: 46 g Lip.: 35 g AGS: 6 g

DÍA 10

- 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 AGS: 6 g

DÍA 17

- Guisantes caldosos con huevo
- Filete ruso a la plancha con ketchup y patatas fritas

• Fruta y pan
Peas with egg
Breaded hamburger w/ketchup and potatoes
Fruit and bread

Kcal: 916 H. Carb.: 119 g Prot.: 43 g Lip.: 32 g AGS: 5 g

DÍA 24 JORNADA MALAGUEÑA

- Berza de garbanzos malagueña
- Plato de los montes (lomo de cerdo, chorizo y patatas)

• Yogur y pan
Málaga chickpeas stew
pork loin, chorizo and potatoes
Yogurt and bread

Kcal: 967 H. Carb.: 106 g Prot.: 48 g Lip.: 41 g AGS: 9 g

DÍA 4

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras

• Fruta y pan
Soup with noodles
Cocido
Fruit and bread

Kcal: 895 H. Carb.: 125 g Prot.: 38 g Lip.: 29 g AGS: 8 g

DÍA 11

- 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 AGS: 4 g

DÍA 18

- Arroz con pollo
- Merluza a la plancha con salsa ligera y guarnición de tomate natural

• Fruta, vaso de leche y pan
Rice with chicken
Grilled hake with light sauce and natural tomato
Fruit, milk and bread

Kcal: 902 H. Carb.: 135 g Prot.: 37 g Lip.: 27 g AGS: 6 g

DÍA 25

- 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: 850 H. Carb.: 115 g Prot.: 33 g Lip.: 31 g AGS: 5 g

DÍA 5

- 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 AGS: 3 g

DÍA 12

- Espaguetis con carne y tomate
- Lomo de merluza a la romana con ensalada

• Fruta y pan
Spaguetti with meat and tomato sauce
Battered hake with salad
Fruit and bread

Kcal: 822 H. Carb.: 116 g Prot.: 37 g Lip.: 26 g AGS: 3 g

DÍA 19

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras

• Fruta y pan
Soup with noodles
Cocido
Fruit and bread

Kcal: 895 H. Carb.: 125 g Prot.: 38 g Lip.: 29 g AGS: 8 g

DÍA 26

- Patatas guisadas con magro
- Tortilla de calabacín con ensalada

• Fruta, vaso de leche y pan
Stewed potatoes with lean pork
Zucchini omelette with salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 881 H. Carb.: 105 g Prot.: 37 g Lip.: 37 g AGS: 8 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

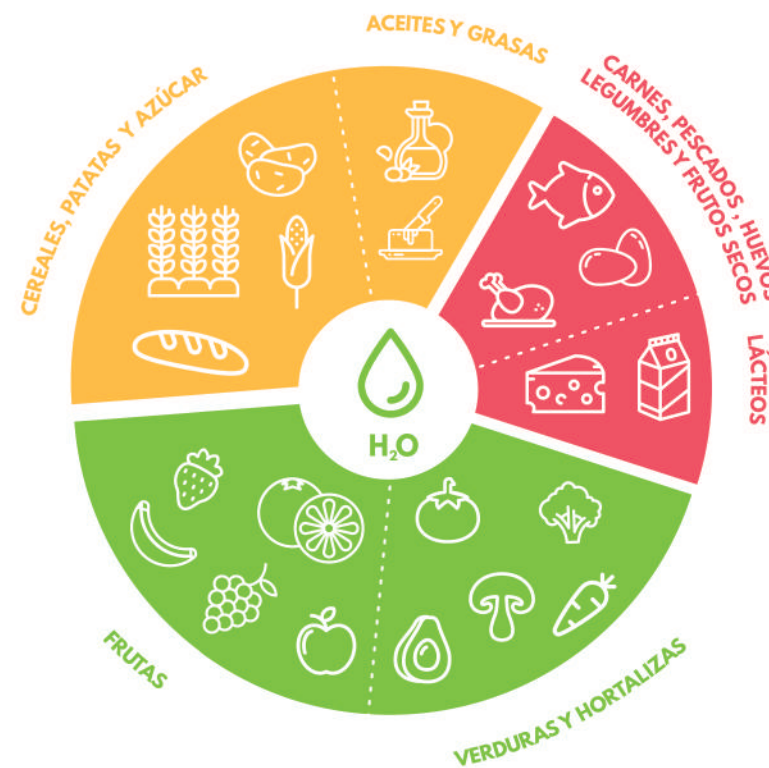
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =