



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 1

FESTIVO / HOLIDAY

DÍA 8

- Sopa de estrellas
 - Tortilla de patata y atún con ensalada
 - Fruta y pan
- Pasta soup*
Tuna and potato omelette with salad
Fruit and bread
- Kcal: 473 H. Carb.: 54 g Prot.: 19 g Lip.: 20 g AGS: 3 g

DÍA 15

- Crema de verduras
 - Tortilla de patata en salsa con ensalada
 - Fruta y pan
- Vegetable cream*
Potato omelette with sauce and salad
Fruit and bread
- Kcal: 463 H. Carb.: 53 g Prot.: 14 g Lip.: 22 g AGS: 3 g

DÍA 22

- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Pollo al horno con verduras
 - Fruta y pan
- Rice with tomato sauce*
Baked chicken with vegetables
Fruit and bread
- Kcal: 496 H. Carb.: 67 g Prot.: 18 g Lip.: 18 g AGS: 2 g

DÍA 29

- Lentejas con verduras
 - Lomo de merluza a la romana con ensalada
 - Fruta y pan
- Lentils with vegetables*
Battered hake with salad
Fruit and bread
- Kcal: 456 H. Carb.: 53 g Prot.: 21 g Lip.: 19 g AGS: 2 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: 458 H. Carb.: 37 g Prot.: 22 g Lip.: 25 g AGS: 6 g

DÍA 9

- Crema de puerros
 - Albóndigas (burguer meat mixta) con salsa de tomate
 - Yogur y pan
- Leek cream*
Meatballs (mixed burger meat) with tomato sauce
Yogurt and bread
- Kcal: 412 H. Carb.: 35 g Prot.: 20 g Lip.: 21 g AGS: 3 g

DÍA 16

- Lentejas con verduras
 - Jamón braseado en su jugo con ensalada
 - Yogur y pan
- Lentils with vegetables*
Roast ham with salad
Yogurt and bread
- Kcal: 460 H. Carb.: 50 g Prot.: 23 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

DÍA 23

- Puré de zanahoria
 - Filete de burguer meat de ternera en salsa y ensalada
 - Fruta y pan
- Carrot puree*
Beef burger meat with sauce and salad
Fruit and bread
- Kcal: 427 H. Carb.: 48 g Prot.: 18 g Lip.: 18 g AGS: 2 g

DÍA 30

- Puré de verduras
 - Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado fritas
 - Fruta y pan
- Vegetable puree*
Meatballs with vegetables and potatoes
Fruit and bread
- Kcal: 493 H. Carb.: 60 g Prot.: 19 g Lip.: 20 g AGS: 2 g

DÍA 3

- Puré de verduras
 - Pollo empanado con puré de patata
 - Fruta y pan
- Vegetable puree*
Breaded chicken with potato purée
Fruit and bread
- Kcal: 461 H. Carb.: 54 g Prot.: 20 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

DÍA 10

- Patatas guisadas con zanahorias
 - Lomo de cerdo en salsa con verduras
 - Fruta y pan
- Stewed potatoes with carrots*
Pork loin with sauce and vegetables
Fruit and bread
- Kcal: 471 H. Carb.: 59 g Prot.: 18 g Lip.: 19 g AGS: 3 g

DÍA 17

- Puré de guisantes
 - Filete ruso en salsa con patatas fritas
 - Fruta y pan
- Pea puree*
Breaded hamburger with sauce and potatoes
Fruit and bread
- Kcal: 530 H. Carb.: 67 g Prot.: 22 g Lip.: 20 g AGS: 3 g

DÍA 24

- Berza de garbanzos malagueña
 - Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas
 - Yogur y pan
- Chickpeas with vegetables*
Grilled pork loin with fried potatoes
Yogurt and bread
- Kcal: 487 H. Carb.: 48 g Prot.: 23 g Lip.: 23 g AGS: 2 g

DÍA 4

- Sopa de cocido con fideos
 - Cocido de garbanzos, morcillo, pollo y verduras
 - Fruta y pan
- Soup with noodles*
Cocido (chickpeas, beef, chicken and vegetables)
Fruit and bread
- Kcal: 426 H. Carb.: 62 g Prot.: 19 g Lip.: 12 g AGS: 2 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 fried potatoes
Fruit and bread
- Kcal: 480 H. Carb.: 60 g Prot.: 22 g Lip.: 18 g AGS: 2 g

DÍA 18

- Arroz con pollo
 - Lomo de merluza a la plancha con salsa ligera y tomate natural
 - Fruta y pan
- Rice with chicken*
Grilled hake with light sauce and natural tomato
Fruit and bread
- Kcal: 464 H. Carb.: 67 g Prot.: 17 g Lip.: 15 g AGS: 2 g

DÍA 25

- Macarrones con salsa de tomate
 - Varitas de merluza empanada con ensalada
 - Fruta y pan
- Macaroni with tomato sauce*
Hake sticks with salad
Fruit and bread
- Kcal: 442 H. Carb.: 59 g Prot.: 18 g Lip.: 16 g AGS: 1 g

DÍA 5

- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Lomo 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: 445 H. Carb.: 65 g Prot.: 14 g Lip.: 15 g AGS: 1 g

DÍA 12

- Espaguetis con carne y salsa de 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: 453 H. Carb.: 73 g Prot.: 27 g Lip.: 24 g AGS: 2 g

DÍA 19

- Sopa de cocido con fideos
 - Cocido de garbanzos, morcillo, pollo y verduras
 - Fruta y pan
- Soup with noodles*
Cocido
Fruit and bread
- Kcal: 426 H. Carb.: 62 g Prot.: 19 g Lip.: 12 g AGS: 2 g

DÍA 26

- Patatas guisadas con magro
 - Tortilla de calabacín con ensalada
 - Fruta y pan
- Stewed potatoes with lean pork*
Zucchini omelette with salad
Fruit and bread
- Kcal: 456 H. Carb.: 53 g Prot.: 16 g Lip.: 20 g AGS: 3 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

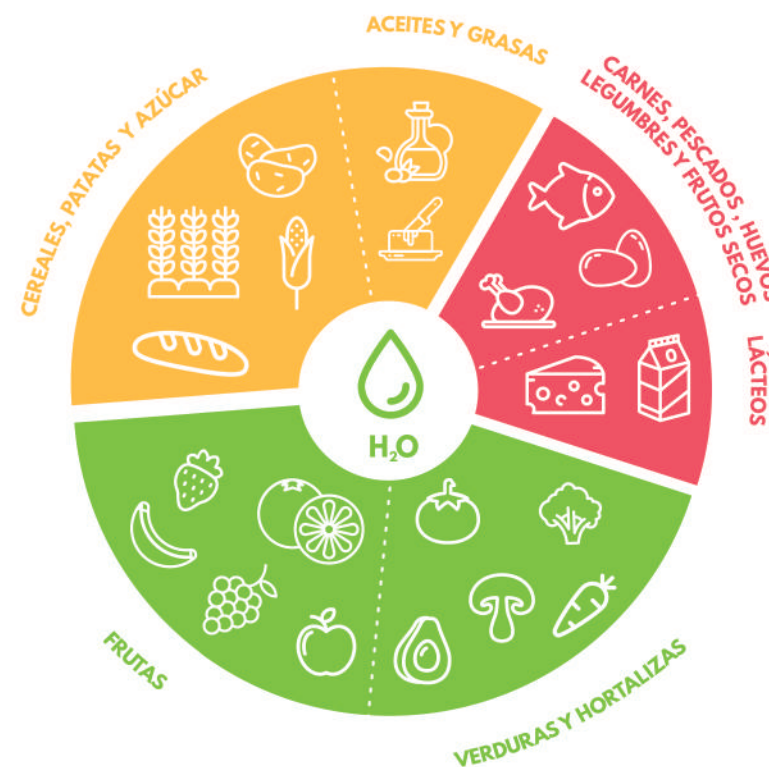
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =