



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 7

- Tallarines con salsa de tomate
 - Merluza a la valenciana con aceitunas, huevo duro picado y ensal.
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Italian pasta with tomatoe sauce*
Valencian hake w/olive, boiled egg and salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 929 H. Carb.: 125 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g

DÍA 14

- Puré de zanahoria
 - Tortilla de patata con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Carrot purée*
Potatoe omelette with salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 942 H. Carb.: 108 g Prot.: 32 g Lip.: 44 g

DÍA 21

- Judías verdes rehogadas
 - Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Lightly fried green beans*
Pork loin fillet with fried potatoes
Fruit, milk and bread

Kcal: 904 H. Carb.: 104 g Prot.: 38 g Lip.: 39 g

DÍA 28

- Ensalada de espirales y hortalizas
 - Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras
 - Fruta y pan
- Pasta salad*
Meatballs (mixed burger meat) with vegetab.
Fruit and bread

Kcal: 881 H. Carb.: 120 g Prot.: 40 g Lip.: 29 g

DÍA 1

- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Lomo de merluza al pesto con tomate natural
 - Fruta y pan
- Rice with tomatoe sauce*
Baked hake with pesto and natural tomatoe
Fruit and bread

Kcal: 849 H. Carb.: 119 g Prot.: 33 g Lip.: 29 g

DÍA 8

- Lentejas con verduras y chorizo
 - Croquetas de jamón con ensalada
 - Yogur y pan
- Lentils with vegetables and sausage*
Ham croquettes with salad
Yogurt and bread

Kcal: 881 H. Carb.: 108 g Prot.: 30 g Lip.: 38 g

DÍA 15 JORNADA RIOJANA

- Patatas guisadas con chorizo
 - Pollo a la riojana con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Stewed potatoes with sausage*
Chicken "riojana-style" with salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 923 H. Carb.: 114 g Prot.: 45 g Lip.: 34 g

DÍA 22

- Macarrones con queso y salsa de tomate
 - Bacalao a la romana con ensalada
 - Fruta y pan
- Macaroni with cheese and tomatoe sauce*
Battered cod with salad
Fruit and bread

Kcal: 872 H. Carb.: 126 g Prot.: 37 g Lip.: 27 g

DÍA 29

- Crema de puerros
 - Pollo al ajillo con patatas fritas
 - Fruta y pan
- Leek cream*
Chicken with garlic and fried potatoes
Fruit and bread

Kcal: 825 H. Carb.: 110 g Prot.: 33 g Lip.: 29 g

DÍA 2

- Patatas guisadas con magro
 - Tortilla de jamón york con ensalada
 - Yogur y pan
- Stewed potatoes with lean pork*
Ham omelette with salad
Yogurt and bread

Kcal: 809 H. Carb.: 84 g Prot.: 37 g Lip.: 38 g

DÍA 9

- Judías verdes rehogadas
 - Filete ruso a la plancha con ketchup patatas fritas
 - Fruta y pan
- Lightly fried green beans*
Breaded hamburger w/ketchup and potatoes
Fruit and bread

Kcal: 858 H. Carb.: 107 g Prot.: 35 g Lip.: 34 g

DÍA 16

- Arroz a la milanesa con queso
 - Lomo de merluza empanada con tomate natural
 - Yogur y pan
- Milanesa-style rice with cheese*
Breaded hake with natural tomatoe
Yogurt and bread

Kcal: 889 H. Carb.: 108 g Prot.: 38 g Lip.: 36 g

DÍA 23

- Sopa de cocido con fideos
 - Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y chorizo con ensalada
 - Natillas y pan
- Cocido soup with noodles*
Cocido (chickpeas, vegetables, beef, sausage) with salad
Custard and bread

Kcal: 910 H. Carb.: 122 g Prot.: 36 g Lip.: 33 g

DÍA 30

- Alubias blancas con chorizo
 - Empanadillas de atún con ensalada
 - Yogur y pan
- White beans with sausage*
Tuna pies with salad
Yogurt and bread

Kcal: 917 H. Carb.: 115 g Prot.: 31 g Lip.: 38 g

DÍA 3

- Lazos (pasta) de colores con salsa de tomate y huevo duro picado
 - Filete de lomo empanado con ensal.
 - Fruta y pan
- Italian pasta with tomatoe sauce and boiled egg*
Breaded pork steak with salad
Fruit and bread

Kcal: 910 H. Carb.: 119 g Prot.: 36 g Lip.: 34 g

DÍA 10

- Alubias blancas con verduras
 - Quiche de huevo y bacalao con ensalada
 - Fruta y pan
- White beans with vegetables*
Egg and cod quiche with salad
Fruit and bread

Kcal: 922 H. Carb.: 110 g Prot.: 31 g Lip.: 42 g

DÍA 17

- Garbanzos con hierbabuena
 - Ternera asada en su jugo con verduras
 - Fruta y pan
- Chickpeas with peppermint*
Roast beef in its own juice with vegetables
Fruit and bread

Kcal: 852 H. Carb.: 99 g Prot.: 40 g Lip.: 34 g

DÍA 24

- Menestra de verduras
 - Filete de hamburguesa (ternera/cerdo) casero a la plancha con ketchup y patatas fritas
 - Fruta y pan
- Vegetable stew*
Homemade hamburger w/ketchup and potat.
Fruit and bread

Kcal: 857 H. Carb.: 106 g Prot.: 36 g Lip.: 34 g

DÍA 31

FESTIVO/ HOLIDAY

DÍA 4

- Garbanzos con verduras
 - Muslos de pollo asados al limón con patatas fritas
 - Fruta y pan
- Chickpeas with vegetables*
Roast chicken thighs with lemon and potatoes
Fruit and bread

Kcal: 972 H. Carb.: 126 g Prot.: 42 g Lip.: 35 g

DÍA 11

- Sopa de estrellas
 - Salmón a la plancha con salsa de soja y ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Pasta soup*
Grilled salmon with soy sauce and salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 847 H. Carb.: 101 g Prot.: 42 g Lip.: 32 g

DÍA 18

- Espaguetis con carne y tomate
 - San Jacobo con ensalada
 - Fruta y pan
- Italian pasta with meat and tomatoe sauce*
"San Jacobo" with salad
Fruit and bread

Kcal: 911 H. Carb.: 140 g Prot.: 25 g Lip.: 31 g

DÍA 25

- 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



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

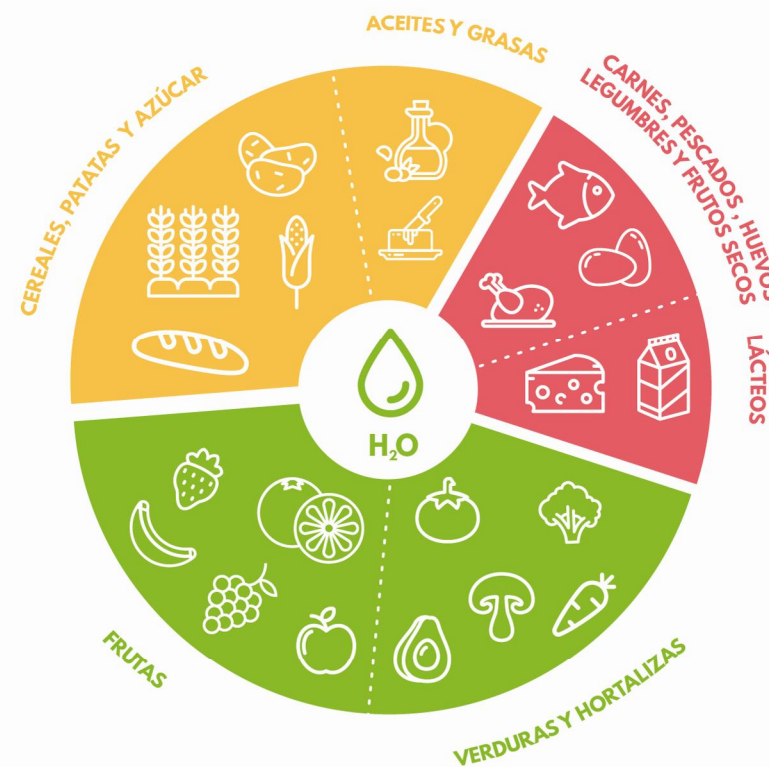
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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



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 =



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