



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 4

- Tallarines con salsa de tomate
 - Merluza a la valenciana con aceitunas, huevo duro picado y ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Pasta with tomato sauce
Valencian hake with olives, egg and salad
Fruit, milk and bread*

Kcal: 910 H. Carb.: 115 g Prot.: 40 g Lip.: 35 g AGS: 7 g

DÍA 11

FESTIVO / HOLIDAY

DÍA 18

- Judías verdes a la provenzal
 - Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Green beans provençal-style
Pork loin fillet with potatoes
Fruit, milk and bread*

Kcal: 944 H. Carb.: 95 g Prot.: 41 g Lip.: 45 g AGS: 8 g

DÍA 25

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

Kcal: 790 H. Carb.: 117 g Prot.: 35 g Lip.: 22 g AGS: 5 g

DÍA 5

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

Kcal: 881 H. Carb.: 108 g Prot.: 30 g Lip.: 38 g AGS: 7 g

DÍA 12

FESTIVO / HOLIDAY

DÍA 19

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

Kcal: 814 H. Carb.: 114 g Prot.: 34 g Lip.: 27 g AGS: 3 g

DÍA 26

- Crema de calabacín
 - Pollo al ajillo con patatas fritas
 - Fruta y pan
- Zucchini cream
Garlic chicken with fried potatoes
Fruit and bread*

Kcal: 811 H. Carb.: 107 g Prot.: 33 g Lip.: 29 g AGS: 6 g

DÍA 6

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

Kcal: 769 H. Carb.: 94 g Prot.: 36 g Lip.: 29 g AGS: 4 g

DÍA 13

- 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 tomato
Yogurt and bread*

Kcal: 889 H. Carb.: 108 g Prot.: 38 g Lip.: 36 g AGS: 6 g

DÍA 20

- 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 AGS: 8 g

DÍA 27

- 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 AGS: 8 g

DÍA 7

- Alubias blancas con verduras
 - Quiche de huevo, calabacín y tomate con albahaca y ensalada
 - Fruta y pan
- White beans with vegetables
Tomato and zucchini quiche w/basil and salad
Fruit and bread*

Kcal: 915 H. Carb.: 111 g Prot.: 29 g Lip.: 42 g AGS: 8 g

DÍA 14

- Garbanzos con hierbabuena
 - Jamón asado en su jugo con verduras
 - Fruta y pan
- Chickpeas with peppermint
Roast ham with vegetables
Fruit and bread*

Kcal: 850 H. Carb.: 96 g Prot.: 38 g Lip.: 36 g AGS: 7 g

DÍA 21

- Guisantes salteados con jamón
 - Filete de burger meat mixto casero a la plancha c/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 AGS: 5 g

DÍA 28

- Paella de verduras, magro y marisco
 - Merluza con aceitunas negras y ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Paella with vegetables, lean pork and seafood
Hake with black olives and salad
Fruit, milk and bread*

Kcal: 956 H. Carb.: 125 g Prot.: 36 g Lip.: 37 g AGS: 6 g

DÍA 1 JORNADA VEGETARIANA

- Garbanzos con verduras
 - Hamburguesa de quinoa y cilantro con salsa y patatas fritas
 - Fruta y pan
- Chickpeas with vegetables
Quinoa and coriander burger with sauce and fried potatoes
Fruit and bread*

Kcal: 881 H. Carb.: 139 g Prot.: 30 g Lip.: 25 g AGS: 2 g

DÍA 8

- Judías verdes rehogadas
 - Filete ruso a la plancha con ketchup y patatas al vapor
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Sautéed green beans
Breaded hamburger w/ketchup and potatoes
Fruit, milk and bread*

Kcal: 922 H. Carb.: 111 g Prot.: 42 g Lip.: 36 g AGS: 7 g

DÍA 15

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

Kcal: 886 H. Carb.: 132 g Prot.: 25 g Lip.: 31 g AGS: 6 g

DÍA 22

- 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 AGS: 9 g

DÍA 29

- Garbanzos con verduras
 - Huevos cocidos c/pisto de verdur.
 - 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 AGS: 5 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

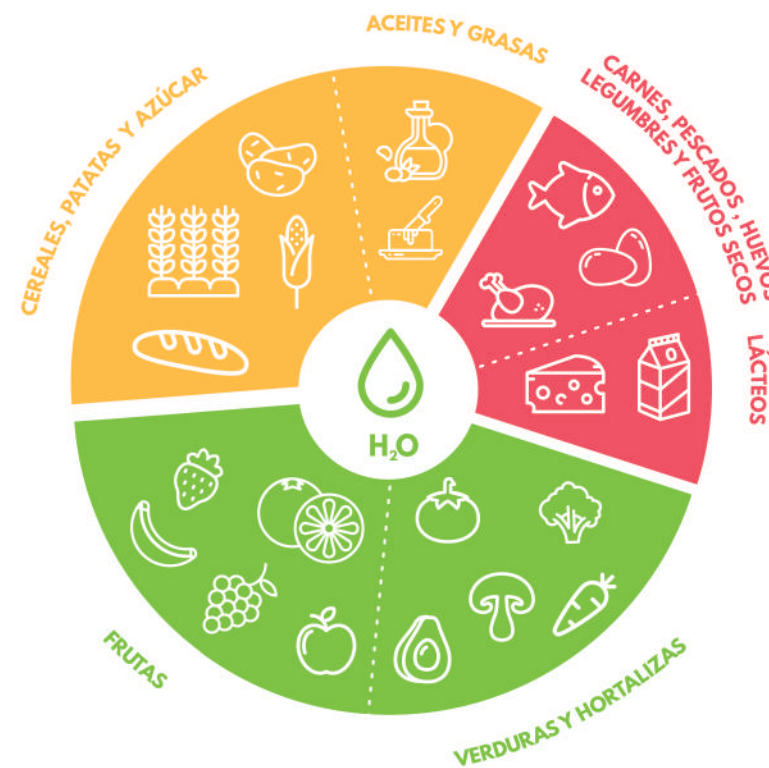
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =