



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 4

- Tallarines con salsa de tomate
- Merluza en salsa de laurel y cebolla con ensalada
- Fruta y pan

Pasta with tomato sauce
Hake with laurel and onion sauce with salad
Fruit and bread

Kcal: 433 H. Carb.: 65 g Prot.: 16 g Lip.: 12 g AGS: 1 g

DÍA 11

- Puré de zanahoria
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta y pan

Carrot puree
Potato omelette with salad
Fruit and bread

Kcal: 484 H. Carb.: 53 g Prot.: 14 g Lip.: 24 g AGS: 3 g

DÍA 18

- Puré de verduras
- Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
- Fruta y pan

Vegetable puree
Grilled pork loin with potatoes
Fruit and bread

Kcal: 445 H. Carb.: 58 g Prot.: 17 g Lip.: 17 g AGS: 3 g

DÍA 25

- Espirales con tomate
- Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras
- Fruta y pan

Pasta with tomatoe
Meatballs (mixed b. meat) with vegetables
Fruit and bread

Kcal: 440 H. Carb.: 61 g Prot.: 19 g Lip.: 14 g AGS: 2 g

DÍA 5

- Lentejas con verduras
- Croquetas de jamón con ensalada
- Yogur y pan

Lentils with vegetables
Ham croquettes with salad
Yogurt and bread

Kcal: 475 H. Carb.: 49 g Prot.: 18 g Lip.: 24 g AGS: 2 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: 453 H. Carb.: 60 g Prot.: 19 g Lip.: 16 g AGS: 1 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: 449 H. Carb.: 56 g Prot.: 18 g Lip.: 17 g AGS: 3 g

DÍA 6

- Sopa de estrellas
- Dados de pescado blanco (merluza/abadejo) con tomate y ensalada
- Fruta y pan

Pasta soup
White fish with tomato sauce and salad
Fruit and bread

Kcal: 459 H. Carb.: 60 g Prot.: 18 g Lip.: 17 g AGS: 2 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: 489 H. Carb.: 51 g Prot.: 21 g Lip.: 23 g AGS: 2 g

DÍA 20

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, morcillo, pollo y verduras
- Yogur y pan

Soup with noodles
Cocido (chickpeas, beef, chicken and vegetables)
Yogurt and bread

Kcal: 429 H. Carb.: 50 g Prot.: 22 g Lip.: 16 g AGS: 2 g

DÍA 27

- Alubias blancas con verduras
- Filete de burguer meat de ternera en salsa con zanahorias
- Yogur y pan

White beans with vegetables
Beef burger meat in sauce with carrots
Yogurt and bread

Kcal: 475 H. Carb.: 40 g Prot.: 24 g Lip.: 24 g AGS: 2 g

DÍA 7

- Alubias blancas con verduras
- Quiche de huevo, calabacín y tomate con albahaca y ensalada
- Fruta y pan

White beans with vegetables
Egg, tomato and zucchini quiche with basil and salad
Fruit and bread

Kcal: 501 H. Carb.: 57 g Prot.: 16 g Lip.: 24 g AGS: 6 g

DÍA 14

- Garbanzos rehogados
- Jamón asado en su jugo con verduras
- Fruta y pan

Sautéed chickpeas
Roast ham with vegetables
Fruit and bread

Kcal: 448 H. Carb.: 51 g Prot.: 20 g Lip.: 19 g AGS: 2 g

DÍA 21

- Puré de guisantes
- Filete de burguer meat mixto casero a la plancha con patatas al vapor
- Fruta y pan

Peas puree
Homemade mixed burger meat with steamed potatoes
Fruit and bread

Kcal: 462 H. Carb.: 61 g Prot.: 21 g Lip.: 15 g AGS: 2 g

DÍA 28

- Arroz con verduras
- Lomo de merluza con aceitunas negras y ensalada
- Fruta y pan

Rice with vegetables
Hake with black olives and salad
Fruit and bread

Kcal: 567 H. Carb.: 69 g Prot.: 16 g Lip.: 20 g AGS: 2 g

DÍA 1

- Garbanzos con verduras
- Jamón braseado con zanahorias
- Fruta y pan

Chickpeas with vegetables
Roast ham with carrots
Fruit and bread

Kcal: 444 H. Carb.: 53 g Prot.: 20 g Lip.: 17 g AGS: 2 g

DÍA 8

- Puré de verduras
- Filete ruso en salsa con patatas fritas
- Fruta y pan

Vegetable puree
Breaded hamburger with sauce and fried potatoes
Fruit and bread

Kcal: 476 H. Carb.: 60 g Prot.: 19 g Lip.: 19 g AGS: 3 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: 475 H. Carb.: 67 g Prot.: 14 g Lip.: 18 g AGS: 2 g

DÍA 22

- Lentejas con verduras
- Huevos con bechamel empanados y ensalada
- Fruta y pan

Lentils with vegetables
Breaded eggs with béchamel and salad
Fruit and bread

Kcal: 488 H. Carb.: 53 g Prot.: 18 g Lip.: 23 g AGS: 2 g

DÍA 29

- Garbanzos con verduras
- Tortilla francesa con salsa de pisto de verduras
- Fruta y pan

Chickpeas with vegetables
Omelette with lightly fried vegetables
Fruit and bread

Kcal: 416 H. Carb.: 49 g Prot.: 17 g Lip.: 17 g AGS: 2 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 =