



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 7

- Arroz blanco con tomate
 - Merluza empanada con ensalada
 - Yogur y pan
- Rice with tomato
Breaded hake with salad
Yogurt and bread*
- Kcal.: 874 H. Carb.: 115 g Prot.: 34 g Lip.: 33 g AGS: 5 g

DÍA 14

- Alubias blancas con zanahorias
 - Tortilla de patata y chorizo con tomate natural
 - Fruta y pan
- White beans with carrots
Potato and sausage omelette with natural tomato
Fruit and bread*
- Kcal.: 877 H. Carb.: 106 g Prot.: 37 g Lip.: 35 g AGS: 7 g

DÍA 21

- Brócoli rehogado
 - Magro de cerdo guisado con tomate y arroz
 - Flan y pan
- Lightly fried broccoli
Lean pork stew with tomato and rice
Crème caramel and bread*
- Kcal.: 882 H. Carb.: 101 g Prot.: 39 g Lip.: 37 g AGS: 6 g

DÍA 28

- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Lomo de merluza al pesto con tomate natural
 - Fruta y pan
- Rice with tomato sauce
Baked hake with pesto and natural tomato
Fruit and bread*
- Kcal.: 849 H. Carb.: 119 g Prot.: 33 g Lip.: 29 g AGS: 3 g

DÍA 8

- Patatas gratinadas con bechamel y bacon
 - Pollo a la plancha con ensalada
 - Fruta y pan
- Potatoes au gratin with bechamel and bacon
Grilled chicken with salad
Fruit and bread*
- Kcal.: 793 H. Carb.: 97 g Prot.: 34 g Lip.: 31 g AGS: 6 g

DÍA 15

- Crema reina de puerros
 - Pizza de jamón y queso mozzarella con ensalada
 - Yogur y pan
- Leek cream
Ham and mozzarella pizza with salad
Yogurt and bread*
- Kcal.: 794 H. Carb.: 116 g Prot.: 31 g Lip.: 25 g AGS: 9 g

DÍA 22

- Crema de calabacín
 - Tortilla de patata en salsa con ensalada
 - Fruta y pan
- Zucchini cream
Potato omelette with sauce and salad
Fruit and bread*
- Kcal.: 835 H. Carb.: 101 g Prot.: 26 g Lip.: 38 g AGS: 9 g

DÍA 29

- 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 AGS: 8 g

DÍA 9

- Lentejas con verduras
 - Croquetas de jamón con ensalada
 - Fruta y pan
- Lentils with vegetables
Ham croquettes with salad
Fruit and bread*
- Kcal.: 857 H. Carb.: 118 g Prot.: 27 g Lip.: 33 g AGS: 4 g

DÍA 16

- Arroz blanco con tomate
 - Redondo de pavo asado con verduras
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Rice with tomato sauce
Roast turkey with vegetables
Fruit, milk and bread*
- Kcal.: 992 H. Carb.: 143 g Prot.: 41 g Lip.: 32 g AGS: 6 g

DÍA 23

- Sopa de cocido con fideos
 - Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Soup with noodles
Cocido (chickpeas, beef, sausage and vegetables)
Fruit, milk and bread*
- Kcal.: 973 H. Carb.: 133 g Prot.: 41 g Lip.: 32 g AGS: 10 g

DÍA 30

- Macarrones con salsa de tomate y huevo duro picado
 - Muslos de pollo asados al limón con ensalada
 - Fruta y pan
- Pasta with tomato sauce and boiled egg
Roast chicken thighs with lemon and salad
Fruit and bread*
- Kcal.: 843 H. Carb.: 116 g Prot.: 36 g Lip.: 27 g AGS: 4 g

DÍA 10

- Ensalada de lazos (pasta) de colores
 - Ragout de pavo con verduras
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Pasta salad
Turkey ragout with vegetables
Fruit, milk and bread*
- Kcal.: 993 H. Carb.: 128 g Prot.: 47 g Lip.: 34 g AGS: 6 g

DÍA 17

- Patatas con verduras
 - Filete de pollo a la plancha con ensalada
 - Fruta y pan
- Potatoes with vegetables
Grilled chicken with salad
Fruit and bread*
- Kcal.: 791 H. Carb.: 101 g Prot.: 35 g Lip.: 30 g AGS: 4 g

DÍA 24

- Espaguetis con picadillo y salsa de tomate
 - Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras
 - Fruta y pan
- Spaghetti with mince and tomato sauce
Meatballs (mixed burger meat) with vegetables
Fruit and bread*
- Kcal.: 812 H. Carb.: 117 g Prot.: 38 g Lip.: 23 g AGS: 4 g

DÍA 13

- Macarrones con queso y salsa de tomate
 - Merluza orly con ensalada
 - Fruta y pan
- Macaroni with cheese and tomato sauce
Hake orly-style with salad
Fruit and bread*
- Kcal.: 828 H. Carb.: 119 g Prot.: 31 g Lip.: 28 g AGS: 3 g

DÍA 20

- Lentejas con verduras
 - Lomo de merluza empanado con mahonesa y ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Lentils with vegetables
Breaded hake with mayonnaise and salad
Fruit, milk and bread*
- Kcal.: 969 H. Carb.: 107 g Prot.: 45 g Lip.: 42 g AGS: 7 g

DÍA 27

- Puré de verduras
 - Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Vegetable purée
Baked beef lasagne with salad
Fruit, milk and bread*
- Kcal.: 891 H. Carb.: 120 g Prot.: 33 g Lip.: 33 g AGS: 11 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 =