

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>DÍA 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con tomate Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado fritas Fruta y pan <p>Kcal: 798 H. Carb.: 104 g Prot.: 38 g Lip.: 28 g</p>	<p>DÍA 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo de pollo con fideos Quiche de huevo y bacon con ensalada Yogur y pan <p>Kcal: 867 H. Carb.: 96 g Prot.: 35 g Lip.: 40 g</p>	<p>DÍA 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Paella de arroz, verduras, magro y marisco Salmón a la plancha con eneldo y ensalada Fruta, vaso de leche y pan <p>Kcal: 991 H. Carb.: 120 g Prot.: 44 g Lip.: 40 g</p>	<p>DÍA 4</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con zanahorias Croquetas de jamón con ensalada Fruta y pan <p>Kcal: 853 H. Carb.: 118 g Prot.: 26 g Lip.: 33 g</p>
<p>DÍA 7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>DÍA 8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>DÍA 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Tortilla de patata con fritada de verduras Yogur y pan <p>Kcal: 846 H. Carb.: 93 g Prot.: 31 g Lip.: 40 g</p>	<p>DÍA 10</p> <ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos con judías verdes y magro Empanada gallega y tomate natural con albahaca Fruta y pan <p>Kcal: 841 H. Carb.: 119 g Prot.: 27 g Lip.: 30 g</p>	<p>DÍA 11</p> <ul style="list-style-type: none"> Tallarines con picadillo y salsa de tomate Filete de merluza en salsa de espárragos con ensalada Fruta y pan <p>Kcal: 854 H. Carb.: 122 g Prot.: 32 g Lip.: 29 g</p>
<p>DÍA 14</p> <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Filete de cerdo a la plancha con ensaladilla rusa Fruta, vaso de leche y pan <p>Kcal: 839 H. Carb.: 100 g Prot.: 36 g Lip.: 34 g</p>	<p>DÍA 15</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido con fideos Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras Natillas y pan <p>Kcal: 938 H. Carb.: 127 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g</p>	<p>DÍA 16</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con queso y salsa de tomate Lomo de merluza rebozada con ensalada Fruta y pan <p>Kcal: 869 H. Carb.: 126 g Prot.: 36 g Lip.: 27 g</p>	<p>DÍA 17</p> <ul style="list-style-type: none"> Coliflor con bechamel Filete de burguer meat mixto casero a la plancha con ketchup y patatas fritas Fruta, vaso de leche y pan <p>Kcal: 940 H. Carb.: 130 g Prot.: 46 g Lip.: 40 g</p>	<p>DÍA 18</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con calabaza y zanahoria Tortilla de patata y jamón con ensalada Fruta y pan <p>Kcal: 947 H. Carb.: 109 g Prot.: 38 g Lip.: 41 g</p>
<p>DÍA 21</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes a la provenzal Tortellinis de queso con tomate y carne Fruta y pan <p>Kcal: 790 H. Carb.: 115 g Prot.: 30 g Lip.: 23 g</p>	<p>DÍA 22</p> <p>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD Y DULCES NAVIDEÑOS</p>			



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

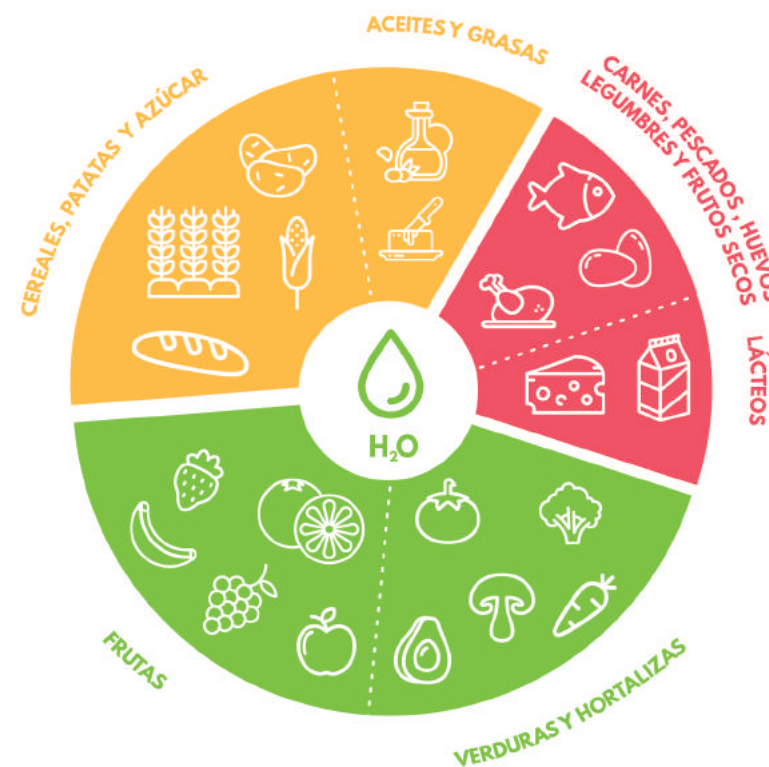
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =