



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## DÍA 11

- Lentejas con verduras
- Lomo de merluza empanado con mahonesa y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 969 H. Carb.: 107 g Prot.: 45 g Lip.: 42 g

## DÍA 12

- Brócoli rehogado
- Magro de cerdo guisado con tomate y arroz
- Flan y pan

Kcal: 882 H. Carb.: 101 g Prot.: 39 g Lip.: 37 g

## DÍA 13

- Crema de calabacín
- Tortilla de patata en salsa con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 835 H. Carb.: 101 g Prot.: 26 g Lip.: 38 g

## DÍA 14

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 973 H. Carb.: 133 g Prot.: 44 g Lip.: 32 g

## DÍA 15

- Espaguetis con picadillo y salsa de tomate
- Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 886 H. Carb.: 123 g Prot.: 39 g Lip.: 29 g

## DÍA 18

- Puré de verduras
- Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 891 H. Carb.: 120 g Prot.: 33 g Lip.: 33 g

## DÍA 19

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Lomo de merluza al pesto con tomate natural
- Fruta y pan

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

## DÍA 20

- Patatas guisadas con magro
- Tortilla de jamón york con ensalada
- Yogur y pan

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

## DÍA 21

- Macarrones con salsa de tomate y huevo duro picado
- Filete de lomo a la plancha con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 885 H. Carb.: 120 g Prot.: 35 g Lip.: 32 g

## DÍA 22

- Garbanzos con verduras
- Muslos de pollo asados al limón con patatas fritas
- Fruta y pan

Kcal: 879 H. Carb.: 121 g Prot.: 41 g Lip.: 29 g

## DÍA 25

- Tallarines con bacon y salsa de tomate
- Merluza a la valenciana con aceitunas, huevo duro picado y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 966 H. Carb.: 125 g Prot.: 41 g Lip.: 36 g

## DÍA 26

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

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

## DÍA 27

- Sopa de estrellas
- Salmón a la plancha con salsa de soja y ensalada
- Fruta y pan

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

## DÍA 28

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

Kcal: 915 H. Carb.: 115 g Prot.: 29 g Lip.: 42 g

## DÍA 29

- Judías verdes rehogadas
- Filete ruso en salsa con patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 922 H. Carb.: 111 g Prot.: 42 g Lip.: 36 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](http://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 =