

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de estrellas</li> <li>Tortilla de patata y atún con ensalada</li> <li>Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>Kcal: 933 H. Carb.: 111 g Prot.: 42 g Lip.: 38 g</p>	<p><b>DÍA 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de puerros</li> <li>Pizza de jamón york y queso mozzarella con ensalada</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p>Kcal: 791 H. Carb.: 118 g Prot.: 29 g Lip.: 25 g</p>	<p><b>DÍA 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas gratinadas con bechamel y bacon</li> <li>Ragout de ternera con verduras</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 825 H. Carb.: 104 g Prot.: 36 g Lip.: 30 g</p>	<p><b>DÍA 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas con verduras</li> <li>Pollo asado a las finas hierbas con patatas</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 864 H. Carb.: 114 g Prot.: 41 g Lip.: 28 g</p>	<p><b>DÍA 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis con queso y salsa de tomate</li> <li>Lomo de merluza a la romana con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 869 H. Carb.: 129 g Prot.: 36 g Lip.: 27 g</p>
<p><b>DÍA 8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Tortilla de patata en salsa con ensalada</li> <li>Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>Kcal: 970 H. Carb.: 121 g Prot.: 32 g Lip.: 42 g</p>	<p><b>DÍA 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido con fideos</li> <li>Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras</li> <li>Flan y pan</li> </ul> <p>Kcal: 938 H. Carb.: 127 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g</p>	<p><b>DÍA 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guisantes caldosos con huevo duro</li> <li>Filete ruso en salsa con patatas fritas</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 916 H. Carb.: 119 g Prot.: 43 g Lip.: 32 g</p>	<p><b>DÍA 11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz tres delicias con gambas, huevo y guisantes</li> <li>Jamón braseado con zanahoria y ensalada</li> <li>Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>Kcal: 974 H. Carb.: 125 g Prot.: 40 g Lip.: 38 g</p>	<p><b>DÍA 12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Filete de merluza a la plancha con salsa ligera y guarnición de tomate natural</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 772 H. Carb.: 107 g Prot.: 34 g Lip.: 24 g</p>
<p><b>DÍA 15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco con salsa de tomate</li> <li>Filete de lomo a la plancha con verduras</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 927 H. Carb.: 134 g Prot.: 32 g Lip.: 32 g</p>	<p><b>DÍA 16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de zanahoria</li> <li>Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 827 H. Carb.: 116 g Prot.: 27 g Lip.: 31 g</p>	<p><b>DÍA 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con verduras</li> <li>Muslos de pollo en pepitoria con patatas fritas</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p>Kcal: 907 H. Carb.: 108 g Prot.: 46 g Lip.: 33 g</p>	<p><b>DÍA 18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con bacon y salsa de tomate</li> <li>Merluza empanada con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 886 H. Carb.: 122 g Prot.: 34 g Lip.: 31 g</p>	<p><b>DÍA 19</b></p> <p>FESTIVO</p>
<p><b>DÍA 22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Lomo de merluza a la romana con ensalada</li> <li>Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>Kcal: 913 H. Carb.: 111 g Prot.: 45 g Lip.: 34 g</p>	<p><b>DÍA 23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes con tomate</li> <li>Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 798 H. Carb.: 104 g Prot.: 38 g Lip.: 28 g</p>	<p><b>DÍA 24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de picadillo de pollo con fideos</li> <li>Quiche de huevo y bacon con ensalada</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p>Kcal: 867 H. Carb.: 96 g Prot.: 35 g Lip.: 40 g</p>	<p><b>DÍA 25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas con zanahorias</li> <li>Croquetas de jamón con ensalada</li> <li>Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>Kcal: 931 H. Carb.: 126 g Prot.: 32 g Lip.: 36 g</p>	<p><b>DÍA 26</b></p> <p>FESTIVO</p>
<p><b>DÍA 29</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>DÍA 30</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>DÍA 31</b></p> <p>FESTIVO</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

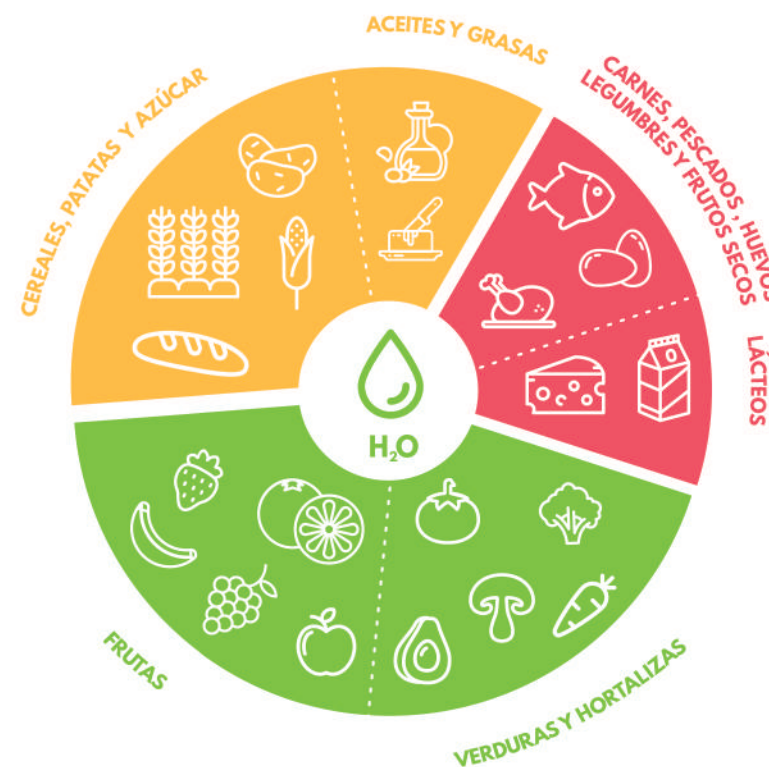
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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](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 =