



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 1

FESTIVO

DÍA 2

FESTIVO

DÍA 5

FESTIVO

DÍA 6

- Macarrones con queso y salsa de tomate
- Lomo de merluza rebozada con ensalada
- Natillas y pan

Kcal: 854 H. Carb.: 116 g Prot.: 35 g Lip.: 30 g

DÍA 7

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

Kcal: 895 H. Carb.: 125 g Prot.: 38 g Lip.: 29 g

DÍA 8

- Coliflor con bechamel
- Filete de burguer meat mixto casero a la plancha con ketchup y patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 940 H. Carb.: 130 g Prot.: 46 g Lip.: 40 g

DÍA 9

- Lentejas con calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata y jamón con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 947 H. Carb.: 109 g Prot.: 38 g Lip.: 41 g

DÍA 12

- Judías verdes a la provenzal
- Tortellinis de queso con tomate y carne
- Fruta y pan

Kcal: 790 H. Carb.: 115 g Prot.: 30 g Lip.: 23 g

DÍA 13

- Arroz tres delicias con gambas, guisantes, huevo y jamón york
- Ragout de ternera con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 920 H. Carb.: 125 g Prot.: 38 g Lip.: 31 g

DÍA 14

- Alubias pintas con chorizo
- Huevos cocidos con pisto de verduras
- Yogur y pan

Kcal: 805 H. Carb.: 90 g Prot.: 40 g Lip.: 33 g

DÍA 15

- Sopa de estrellas
- Muslos de pollo al curry con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 745 H. Carb.: 97 g Prot.: 38 g Lip.: 23 g

DÍA 16

- Garbanzos salteados
- Lomo de merluza mediterránea con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 908 H. Carb.: 111 g Prot.: 43 g Lip.: 34 g

DÍA 19

- Puré de zanahoria
- Lomo de cerdo adobado a la plancha con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 930 H. Carb.: 118 g Prot.: 38 g Lip.: 37 g

DÍA 20

- Lentejas con verduras
- Bacalao a la romana con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 846 H. Carb.: 94 g Prot.: 44 g Lip.: 34 g

DÍA 21

- Patatas con verduras y huevo
- Pollo empanado con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 849 H. Carb.: 104 g Prot.: 37 g Lip.: 33 g

DÍA 22

- Arroz a la milanesa con queso
- Merluza con salsa de tomate y ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 847 H. Carb.: 117 g Prot.: 32 g Lip.: 30 g

DÍA 23

- 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 26

- Macarrones con queso y salsa de tomate
- Merluza orly con ensalada
- Fruta y pan

Kcal: 828 H. Carb.: 119 g Prot.: 31 g Lip.: 28 g

DÍA 27

- Alubias blancas con zanahorias
- Tortilla de patata y chorizo con tomate natural
- Fruta y pan

Kcal: 877 H. Carb.: 106 g Prot.: 37 g Lip.: 35 g

DÍA 28

- Crema reina de puerros
- Pizza de jamón y queso mozzarella con ensalada
- Yogur y pan

Kcal: 794 H. Carb.: 116 g Prot.: 31 g Lip.: 25 g

DÍA 29 JORNADA JAPONESA

- Yakimeshi (arroz frito con cerdo y verduras)
- Pollo japonés macerado con soja y miel con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 908 H. Carb.: 122 g Prot.: 43 g Lip.: 30 g

DÍA 30

- Patatas gratinadas con bechamel y bacon
- Ternera asada con verduras
- Fruta y pan

Kcal: 823 H. Carb.: 106 g Prot.: 36 g Lip.: 30 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

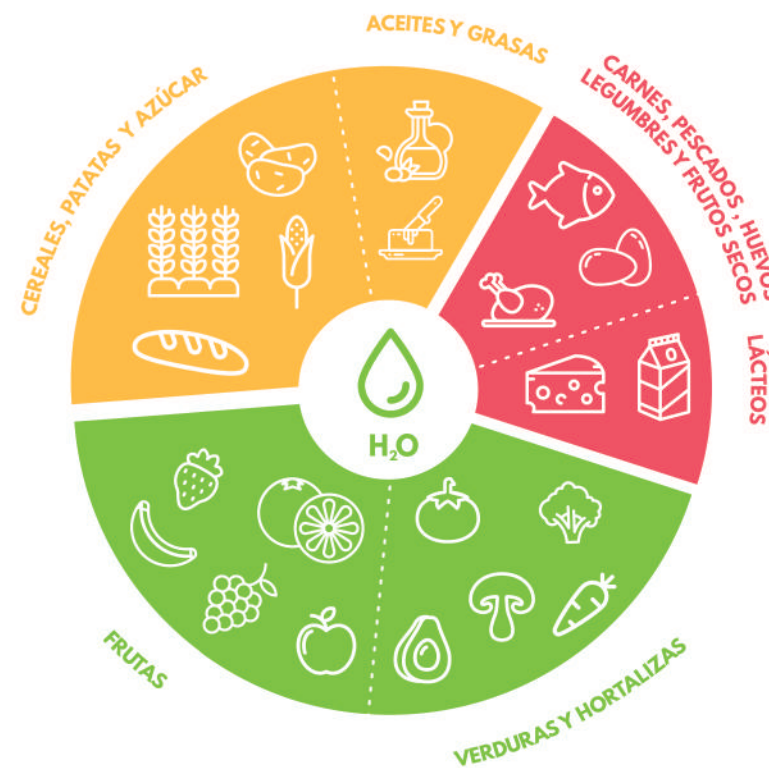
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =