

 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DÍA 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Canelones de atún Garcimar al horno con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco con salsa de tomate</li> <li>• Lomo de merluza al pesto con tomate natural</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas guisadas con magro</li> <li>• Tortilla de jamón york con ensalada</li> <li>• Yogur y pan</li> </ul>	<b>DÍA 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con verduras</li> <li>• Muslos de pollo asados al limón con patatas fritas</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lazos (pasta) de colores con crema de calabaza</li> <li>• Filete de lomo empanado con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>
<b>DÍA 8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tallarines con bacon y s. de tomate</li> <li>• Merluza a la valenciana con aceitunas, huevo duro picado y ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras y chorizo</li> <li>• Croquetas de jamón con ensalada</li> <li>• Yogur y pan</li> </ul>	<b>DÍA 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes rehogadas</li> <li>• Filete ruso a la plancha con patatas fritas</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias blancas con verduras</li> <li>• Atún con salsa de tomate</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 12</b> FESTIVO
<b>DÍA 15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de zanahoria</li> <li>• Tortilla de patata con pimientos</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas con verduras</li> <li>• Pollo al chilindrón con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la milanesa con queso</li> <li>• Merluza de cola azul empanada con tomate natural</li> <li>• Yogur y pan</li> </ul>	<b>DÍA 18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con bacalao</li> <li>• Ternera asada en su jugo con verduras</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coditos (pasta) con atún y tomate</li> <li>• San Jacobo con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>
<b>DÍA 22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes rehogadas</li> <li>• Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con calabacín y salsa de tomate</li> <li>• Bacalao a la romana con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de cocido con fideos</li> <li>• Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y chorizo con ensalada</li> <li>• Natillas y pan</li> </ul>	<b>DÍA 25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestra de verduras</li> <li>• Filete de burger meat mixto casero a la plancha con patatas fritas</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Huevos con bechamel empanados y ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>
<b>DÍA 29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirales con tomate</li> <li>• Albóndigas (burger meat mixta) con verduras</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de puerros</li> <li>• Pollo al ajillo con patatas fritas</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul>	<b>DÍA 31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias blancas con chorizo</li> <li>• Empanadillas de atún con ensalada</li> <li>• Yogur y pan</li> </ul>		



## 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

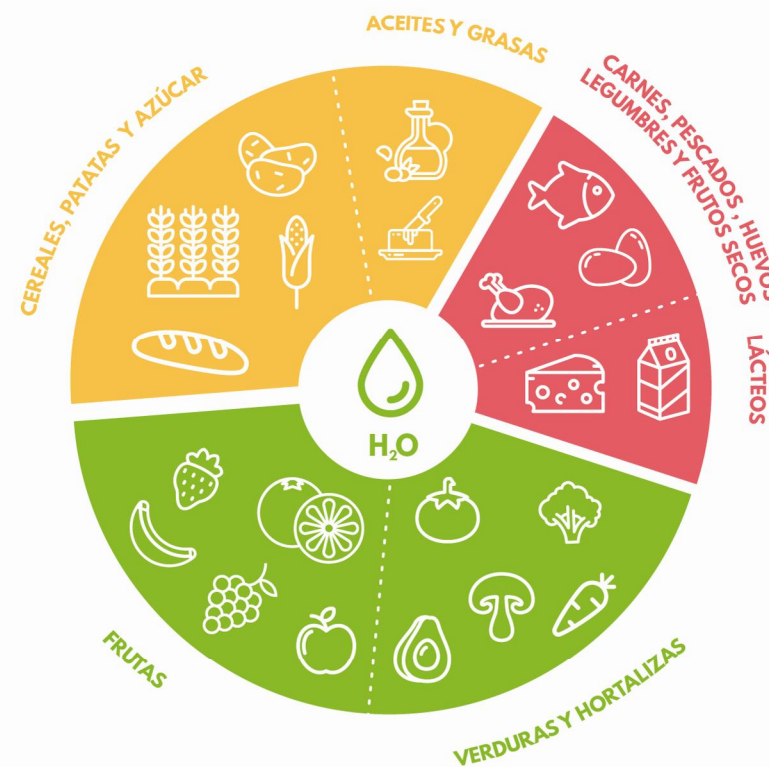
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =