



LUNES

DÍA 1

- Puré de verduras
 - Canelones de atún al horno con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Vegetable purée*
Baked tuna canelloni with salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 901 H. Carb: 121 g Prot: 33 g Lip: 34 g

DÍA 8

- Tallarines con bacon y s de tomate
 - Merluza a la valenciana con aceitunas, huevo duro picado y ensal.
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Italian pasta with bacon and tomatoe sauce*
Valencian hake with olives, egg and salad
Fruit, milk and bread

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

DÍA 15

- Puré de zanahoria
 - Tortilla de patata con pimientos
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Carrot purée*
Potatoe omelette with peppers
Fruit, milk and bread

Kcal: 929 H. Carb: 116 g Prot: 29 g Lip: 41 g

DÍA 22

- Judías verdes rehogadas
 - Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Lightly fried green beans*
Pork loin fillet with fried potatoes
Fruit, milk and bread

Kcal: 904 H. Carb: 104 g Prot: 38 g Lip: 39 g

DÍA 29

- Ensalada de espirales y hortalizas
 - Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Pasta salad*
Meatballs (mixed b. meat) with vegetables
Fruit, milk and bread

Kcal: 959 H. Carb: 127 g Prot: 46 g Lip: 32 g

MARTES

DÍA 2

- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Lomo de merluza al pesto con tomate natural
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Rice with tomatoe sauce*
Baked hake with pesto and natural tomatoe
Fruit, milk and bread

Kcal: 927 H. Carb: 127 g Prot: 39 g Lip: 32 g

DÍA 9

- Lentejas con verduras y chorizo
 - Croquetas de jamón con ensalada
 - Yogur y pan
- Lentils with vegetables and sausage*
Ham croquettes with salad
Yogurt and bread

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

DÍA 16

- Patatas a la marinera con marisco
 - Pollo al chilindrón con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Stewed potatoes with seafood*
Chicken "chilindrón-style" with salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 888 H. Carb: 113 g Prot: 45 g Lip: 31 g

DÍA 23

- Macarrones con calabacín y salsa de tomate
 - Bacalao a la romana con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Macaroni with zucchini and tomatoe sauce*
Battered cod with salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 972 H. Carb: 136 g Prot: 41 g Lip: 32 g

DÍA 30

- Crema de puerros
 - Pollo al ajillo con patatas fritas
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Leek cream*
Chicken with garlic and fried potatoes
Fruit, milk and bread

Kcal: 903 H. Carb: 118 g Prot: 39 g Lip: 32 g

MIÉRCOLES

DÍA 3

- Patatas guisadas con magro
 - Tortilla de jamón york con ensalada
 - Yogur y pan
- Stewed potatoes with lean pork*
Ham omelette with salad
Yogurt and bread

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

DÍA 10

- Judías verdes rehogadas
 - Filete ruso a la plancha con ketchup y patatas fritas
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Lightly fried green beans*
Breaded hamburger with ketchup and potat.
Fruit, milk and bread

Kcal: 936 H. Carb: 114 g Prot: 42 g Lip: 37 g

DÍA 17

- Arroz a la milanesa con queso
 - Merluza de cola azul empanada con tomate natural
 - Yogur y pan
- Milanesa-style rice with cheese*
Breaded hake with natural tomatoe
Yogurt and bread

Kcal: 889 H. Carb: 108 g Prot: 38 g Lip: 36 g

DÍA 24

- Sopa de cocido con fideos
 - Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y chorizo con ensalada
 - Natillas y pan
- Cocido soup with noodles*
Cocido (chickpeas, vegetables, beef, sausage) with salad
Custard and bread

Kcal: 910 H. Carb: 122 g Prot: 36 g Lip: 33 g

DÍA 31

- Alubias blancas con chorizo
 - Empanadillas de atún con ensalada
 - Yogur y pan
- White beans with sausage*
Tuna pies with salad
Yogurt and bread

Kcal: 917 H. Carb: 115 g Prot: 31 g Lip: 38 g

JUEVES

DÍA 4

- Garbanzos con verduras
 - Muslos de pollo asados al limón con patatas fritas
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Chikpeas with vegetables*
Roast chicken thighs with lemon and potatoes
Fruit, milk and bread

Kcal: 1.047 H. Carb: 133 g Prot: 49 g Lip: 37 g

DÍA 11

- Alubias blancas con verduras
 - Atún con salsa de tomate
 - Fruta, vaso de leche y pan
- White beans with vegetables*
Tuna with tomatoe sauce
Fruit, milk and bread

Kcal: 896 H. Carb: 114 g Prot: 47 g Lip: 30 g

DÍA 18

- Garbanzos con bacalao
 - Ternera asada en su jugo con verduras
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Chikpeas with cod*
Roast beef in its own juice with vegetables
Fruit, milk and bread

Kcal: 942 H. Carb: 111 g Prot: 48 g Lip: 36 g

DÍA 25

- Menestra de verduras
 - Filete de burguer meat mixto casero a la plancha con ketchup y patatas fritas
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Vegetable stew*
Mixed burger meat with ketchup and potatoes
Fruit, milk and bread

Kcal: 935 H. Carb: 114 g Prot: 43 g Lip: 37 g

VIERNES

DÍA 5

- Lazos (pasta) de colores con crema de calabaza
 - Filete de lomo empanado con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Italian pasta with pumpkin cream*
Breaded pork steak with salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 1.016 H. Carb: 131 g Prot: 42 g Lip: 39 g

DÍA 12

FESTIVO / HOLIDAY

DÍA 19

- Coditos (pasta) con atún y tomate
 - San Jacobo con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Italian pasta with zucchini and tomatoe sauce*
"San Jacobo" with salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 1.014 H. Carb: 147 g Prot: 32 g Lip: 36 g

DÍA 26

- Lentejas con verduras
 - Huevos con bechamel empanados y ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Lentils with vegetables*
Breaded eggs with bechamel and salad
Fruit, milk and bread

Kcal: 982 H. Carb: 111 g Prot: 41 g Lip: 44 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

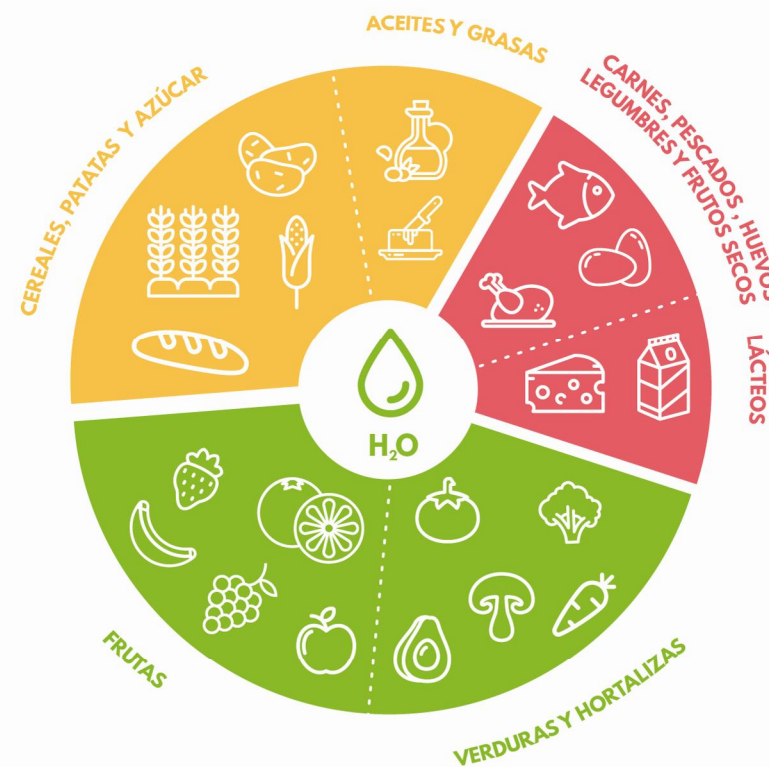
Pasta, arroz, patata o legumbre	Verdura u hortaliza
Verdura u hortaliza	Pasta, arroz o patata
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado

- 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 =