

### DÍA 2

- Arroz blanco con tomate
- Escalopines de cerdo en salsa con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.003 H. Carb.: 137 g Prot.: 37 g Lip.: 37 g

### DÍA 3

- Patatas gratinadas con bechamel
- Salmón a la plancha con tomate natural
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 948 H. Carb.: 111 g Prot.: 39 g Lip.: 41 g

### DÍA 4

- Ensalada de hortalizas con garbanzos y queso fresco (garbanzos con verduras)
- Pollo asado con patatas cocidas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 898 H. Carb.: 113 g Prot.: 44 g Lip.: 31 g

### DÍA 5

- Crema de calabaza
- Tortilla de patata con fritada de verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 933 H. Carb.: 122 g Prot.: 31 g Lip.: 38 g

### DÍA 6

- Ensalada mixta
- Tallarines a la boloñesa con carne y salsa de tomate
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 899 H. Carb.: 119 g Prot.: 34 g Lip.: 34 g

### DÍA 9

- Puré de verduras
- Filete de cerdo a la plancha con ensaladilla rusa
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 839 H. Carb.: 100 g Prot.: 36 g Lip.: 34 g

### DÍA 10

- Patata asada con crema agria
- Bacalao a la romana con ensalada
- Natillas, vaso de leche y pan

Kcal.: 901 H. Carb.: 108 g Prot.: 40 g Lip.: 37 g

### DÍA 11

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

Kcal.: 946 H. Carb.: 128 g Prot.: 40 g Lip.: 33 g

### DÍA 12

- Brócoli rehogado
- Filete de burger meat mixto casero a la plancha con ketchup y patata
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 896 H. Carb.: 102 g Prot.: 46 g Lip.: 36 g

### DÍA 13

- Lentejas con calabaza y zanahoria
- Huevos fritos con arroz
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.009 H. Carb.: 125 g Prot.: 41 g Lip.: 41 g

### DÍA 16

- Judías verdes a la provenzal
- Ragout de ternera con patata cocida
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 852 H. Carb.: 107 g Prot.: 42 g Lip.: 30 g

### DÍA 17

- Ensalada variada con escarola, mozzarella, manzana y aceitunas negras
- Espaguetis a la carbonara
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 965 H. Carb.: 125 g Prot.: 32 g Lip.: 40 g

### DÍA 18

- Ensalada de hortalizas con alubias blancas (alubias blancas con verduras)
- Huevos fritos con patatas
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.039 H. Carb.: 112 g Prot.: 43 g Lip.: 49 g

### DÍA 19

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Muslos de pollo en escabeche con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 924 H. Carb.: 129 g Prot.: 39 g Lip.: 30 g

### DÍA 20

- Ensalada de tomate, pepino, aceitunas y queso fresco
- Lomo de merluza mediterránea con patatas al vapor
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 845 H. Carb.: 100 g Prot.: 38 g Lip.: 35 g

### DÍA 23

- Puré de zanahoria
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 872 H. Carb.: 109 g Prot.: 29 g Lip.: 38 g

### DÍA 24

- Lentejas con chorizo
- Merluza rebozada con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 936 H. Carb.: 101 g Prot.: 50 g Lip.: 38 g

### DÍA 25

- Ensalada mixta
- Pytt i panna (patatas, pollo, huevo y remolacha)
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 894 H. Carb.: 106 g Prot.: 42 g Lip.: 35 g

### DÍA 26

- Arroz con verduras y salsa de soja
- Salmón a la plancha y ensalada de hortalizas con patata
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.010 H. Carb.: 133 g Prot.: 40 g Lip.: 38 g

### DÍA 27

- Ensalada de espirales de colores
- Taco mexicano de carne picada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 974 H. Carb.: 146 g Prot.: 41 g Lip.: 27 g

### DÍA 30

FESTIVO

## 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.

### COMIDA

Pasta, arroz, patata o legumbre

Verdura u hortaliza

Carne

Pescado

Huevo

### CENA RECOMENDADA

Verdura u hortaliza

Pasta, arroz o patata

Pescado o huevo

Carne o 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.

Tel.: 902 181 946 [www.catergest.com](http://www.catergest.com)



Impreso en papel reciclado

# catergest

servicios de alimentación

## NORMAS DE COMEDOR

