

### DÍA 1

- 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 2

- 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 3

- 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 4

- Arroz a la milanesa con queso
- Salmón a la plancha y ensalada de hortalizas con patata
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.022 H. Carb.: 126 g Prot.: 42 g Lip.: 41 g

### DÍA 5

- 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 8

- Arroz blanco con tomate
- Merluza orly con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 976 H. Carb.: 141 g Prot.: 34 g Lip.: 34 g

### DÍA 9

- Patatas gratinadas con bechamel
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 954 H. Carb.: 105 g Prot.: 41 g Lip.: 43 g

### DÍA 10

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

Kcal.: 872 H. Carb.: 124 g Prot.: 37 g Lip.: 28 g

### DÍA 11

- Macarrones con salsa de tomate
- Ternera asada con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 969 H. Carb.: 137 g Prot.: 45 g Lip.: 30 g

### DÍA 12

- Alubias blancas a la vinagreta (alubias blancas con verduras)
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.028 H. Carb.: 120 g Prot.: 41 g Lip.: 45 g

### DÍA 15

- Lentejas con verduras
- Merluza a la plancha con mahonesa y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 961 H. Carb.: 105 g Prot.: 47 g Lip.: 41 g

### DÍA 16

- Brócoli rehogado
- Magro de cerdo guisado con tomate y patata asada
- Flan, vaso de leche y pan

Kcal.: 941 H. Carb.: 100 g Prot.: 45 g Lip.: 41 g

### DÍA 17

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

Kcal.: 933 H. Carb.: 128 g Prot.: 40 g Lip.: 51 g

### DÍA 18

- Crema de calabacín
- Huevos fritos con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 905 H. Carb.: 106 g Prot.: 31 g Lip.: 42 g

### DÍA 19

- Espaguetis con picadillo y salsa de tomate
- Albóndigas (burguer meat mixta) suecas con mermelada y verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 969 H. Carb.: 134 g Prot.: 44 g Lip.: 32 g

### DÍA 22

- Puré de verduras
- Lasaña vegetal al horno gratinada con queso y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 852 H. Carb.: 97 g Prot.: 37 g Lip.: 37 g

### DÍA 23

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Lomo de merluza al pesto con tomate natural
- Fruta, vaso de leche y pan

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

### DÍA 24

- Ensalada alemana de patatas, salchichas y pepinillos (patatas guisadas con verduras)
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 960 H. Carb.: 91 g Prot.: 38 g Lip.: 51 g

### DÍA 25 JORNADA INDIA

- *Chana Masala* (garbanzos con calabaza y especias)
- Pollo *Tandoori* con curry y arroz
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 983 H. Carb.: 118 g Prot.: 48 g Lip.: 37 g

### DÍA 26

- Lazos (pasta) de colores con tomate y queso
- Escalope de cerdo empanado con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.025 H. Carb.: 131 g Prot.: 45 g Lip.: 38 g

### DÍA 29

- Arroz especiado con verduras
- Merluza rebozada con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 954 H. Carb.: 137 g Prot.: 37 g Lip.: 32 g

### DÍA 30

- Lentejas con verduras y chorizo
- Croquetas de jamón con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 959 H. Carb.: 116 g Prot.: 38 g Lip.: 40 g

### DÍA 31

- Judías verdes rehogadas
- Filete ruso a la plancha con ketchup y patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

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

### 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)



# catergest

servicios de alimentación

