

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

DÍA 1

- Ensalada de hortalizas con alubias blancas (alubias blancas con verduras)
- Salmón a la plancha con salsa de mostaza, eneldo y pepinillos con patata cocida
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1094 H. Carb.: 133 g Prot.: 50 g Lip.: 32 g

DÍA 2

- Sopa de estrellas y verduras
- Quiche de huevo, calabacín, tomate y albahaca con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 867 H. Carb.: 115 g Prot.: 32 g Lip.: 33 g

DÍA 5

- Arroz a la milanesa con queso
- Merluza al horno con tomate natural
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 912 H. Carb.: 124 g Prot.: 38 g Lip.: 31 g

DÍA 6

- Patatas al horno al estilo Hasselback
- Pollo al chilindrón con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 821 H. Carb.: 107 g Prot.: 40 g Lip.: 28 g

DÍA 7

- Ensalada de garbanzos, lechuga y queso fresco (garbanzos con verduras)
- Tortilla de patata con pimientos
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 964 H. Carb.: 95 g Prot.: 39 g Lip.: 49 g

DÍA 8

- Puré de zanahoria
- Tortellini de queso a la carbonara con huevo y bacon
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 926 H. Carb.: 144 g Prot.: 28 g Lip.: 29 g

DÍA 9

- Ensalada César
- Ternera asada en su jugo con verduras y patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 817 H. Carb.: 88 g Prot.: 43 g Lip.: 34 g

DÍA 12

- Judías verdes rehogadas
- Taco con tiras de lomo salteado y patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 974 H. Carb.: 126 g Prot.: 42 g Lip.: 36 g

DÍA 13

- Patata asada con queso mozzarella y crema de champiñones
- Bacalao a la romana con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 792 H. Carb.: 109 g Prot.: 37 g Lip.: 25 g

DÍA 14

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

Kcal.: 988 H. Carb.: 130 g Prot.: 43 g Lip.: 36 g

DÍA 15

- Menestra de verduras
- Filete de burger meat mixto casero a la plancha con ketchup y patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 908 H. Carb.: 111 g Prot.: 42 g Lip.: 34 g

DÍA 16

- Arroz con verduras
- Huevos fritos y salsa de tomate
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 977 H. Carb.: 131 g Prot.: 32 g Lip.: 39 g

DÍA 19

FESTIVO

DÍA 20

FESTIVO

DÍA 21

FESTIVO

DÍA 22

FESTIVO

DÍA 23

FESTIVO

DÍA 26

- Lentejas con verduras y chorizo
- Lomo de merluza con tomate y queso gratinado con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 849 H. Carb.: 105 g Prot.: 45 g Lip.: 30 g

DÍA 27

- Judías verdes rehogadas
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 873 H. Carb.: 90 g Prot.: 34 g Lip.: 44 g

DÍA 28

- Puré de calabaza
- Coditos a la boloñesa con carne y salsa de tomate
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 952 H. Carb.: 150 g Prot.: 32 g Lip.: 28 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



Impreso en papel reciclado

catergest

servicios de alimentación

ESTOS SON LOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE EXISTEN Y SUS PODERES ESPECIALES



- ALIMENTOS FORMADORES**
¡NOS AYUDAN A CRECER Y HACERNOS FUERTES!
- ALIMENTOS ENERGÉTICOS**
¡NOS DAN LA ENERGÍA NECESARIA PARA AGUANTAR TODO EL DÍA!
- ALIMENTOS REGULADORES**
¡NOS DAN VITAMINAS Y MINERALES PARA ESTAR SIEMPRE SANOS!
- ALIMENTOS MIXTOS**
ES UN GRUPO QUE TIENE LAS TRES FUNCIONES ANTERIORES ¡PUEDEN CON TODO!

DEBES TOMARLOS TODOS EN SU JUSTA MEDIDA Y SIN ABUSAR ¡ADEMÁS NO OLVIDES HACER EJERCICIO Y TOMAR AGUA!



- ① LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS
- ② CARNES, PESCADOS Y HUEVOS
- ③ VERDURAS Y HORTALIZAS
- ④ FRUTAS
- ⑤ PATATAS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS
- ⑥ ACEITES Y GRASAS
- ⑦ CEREALES, DERIVADOS Y AZÚCARES