

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

DÍA 1

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

Kcal.: 911 H. Carb.: 106 g Prot.: 42 g Lip.: 37 g

DÍA 2

- Paella de arroz, verduras y marisco
- Salmón a la plancha y ensalada de hortalizas con patata
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 927 H. Carb.: 123 g Prot.: 42 g Lip.: 32 g

DÍA 5

- Espaguetis con salsa de tomate
- Tortilla de queso con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 962 H. Carb.: 124 g Prot.: 37 g Lip.: 38 g

DÍA 6

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

Kcal.: 854 H. Carb.: 122 g Prot.: 35 g Lip.: 28 g

DÍA 7

- Patatas gratinadas con bechamel
- Ternera asada con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 939 H. Carb.: 110 g Prot.: 42 Lip.: 39 g

DÍA 8

- Ensalada de hortalizas con alubias blancas (alubias blancas con verduras)
- Pollo asado a las finas hierbas con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 948 H. Carb.: 123 g Prot.: 45 g Lip.: 32 g

DÍA 9

- Arroz con calamares
- Merluza a la romana con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 944 H. Carb.: 125 g Prot.: 41 g Lip.: 34 g

DÍA 12

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

Kcal.: 877 H. Carb.: 105 g Prot.: 38 g Lip.: 36 g

DÍA 13

- Patata al horno al estilo Hasselback
- Jamón braseado con daditos de zanahoria
- Flan, vaso de leche y pan

Kcal.: 853 H. Carb.: 99 g Prot.: 40 g Lip.: 35 g

DÍA 14

- Guisantes caldosos con jamón serrano
- Filete ruso a la plancha con ketchup y patata asada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 970 H. Carb.: 123 g Prot.: 50 g Lip.: 33 g

DÍA 15

- Arroz con verduras
- Filete de merluza a la plancha con salsa ligera y guarnición de tomate natural
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 931 H. Carb.: 131 g Prot.: 39 g Lip.: 31 g

DÍA 16

- 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 19

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

Kcal.: 943 H. Carb.: 132 g Prot.: 36 g Lip.: 33 g

DÍA 20

- Puré de zanahoria
- Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 905 H. Carb.: 124 g Prot.: 33 g Lip.: 33 g

DÍA 21

- Garbanzos rehogados con hierbabuena
- Muslos de pollo en pepitoria con patatas fritas
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.030 H. Carb.: 115 g Prot.: 52 g Lip.: 41 g

DÍA 22

- Macarrones con bacon y salsa de tomate
- Filete de lomo a la plancha con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1051 H. Carb.: 138 g Prot.: 43 g Lip.: 39 g

DÍA 23

- Ensalada de patatas con remolacha y pepinillos (patatas guisadas con verduras)
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 814 H. Carb.: 94 g Prot.: 32 g Lip.: 36 g

DÍA 26

FESTIVO

DÍA 27

FESTIVO

DÍA 28

FESTIVO

DÍA 29

FESTIVO

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



Impreso en papel reciclado

catergest

servicios de alimentación

ESTA PIRÁMIDE
 TE REVELA EL TESORO
 DE UNA DIETA EQUILIBRADA
 PARA ESTAR SIEMPRE
 EN BUENA FORMA



SIGUE LAS
 INSTRUCCIONES DE LA PIRÁMIDE
 ¡COME SANO Y ENCUENTRA EL
 TESORO DE LA BUENA SALUD!

