

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

DÍA 1
FESTIVO

- DÍA 2**
- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Filete de merluza a la plancha con perejil y ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Kcal.: 935 H. Carb.: 130 g Prot.: 38 g Lip.: 32 g

- DÍA 3**
- Garbanzos rehogados
 - Huevos cocidos con pisto de verduras y patata
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Kcal.: 860 H. Carb.: 111 g Prot.: 39 g Lip.: 31 g

- DÍA 6**
- 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 7**
- Judías verdes rehogadas
 - Redondo de pavo asado con puré de patata
 - Yogur, vaso de leche y pan
- Kcal.: 876 H. Carb.: 92 g Prot.: 46 g Lip.: 38 g

- DÍA 8**
- 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

DÍA 9
FESTIVO

- DÍA 10**
- 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 13**
- Espaguetis con salsa de tomate
 - Tortilla de atún con ensalada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Kcal.: 994 H. Carb.: 122 g Prot.: 40 g Lip.: 41 g

- DÍA 14**
- 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 15**
- 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 16**
- Patatas gratinadas con bechamel
 - Ternera asada con verduras
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Kcal.: 939 H. Carb.: 110 g Prot.: 42 g Lip.: 39 g

- DÍA 17**
- 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 20**
- Crema de calabacín
 - Huevos fritos con arroz y tomate
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Kcal.: 971 H. Carb.: 121 g Prot.: 32 g Lip.: 42 g

- DÍA 21 JORNADA CÁNTABRA**
- Sopa de fideos lebaniega
 - Cocido lebaniego de garbanzos con ensalada
 - Flan, vaso de leche y pan
- Kcal.: 975 H. Carb.: 130 g Prot.: 43 g Lip.: 34 g

- DÍA 22**
- Guisantes caldosos con jamón serrano
 - Filete ruso (ternera/cerdo) con ketchup y patata asada
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Kcal.: 970 H. Carb.: 123 g Prot.: 50 g Lip.: 33 g

- DÍA 23**
- 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 24**
- Patata al horno al estilo Hasselback
 - Jamón braseado con daditos de zanahoria
 - Fruta, vaso de leche y pan
- Kcal.: 877 H. Carb.: 105 g Prot.: 38 g Lip.: 36 g

- DÍA 27**
- 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 28**
- 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 29**
- 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 30**
- 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

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



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!

