

**DÍA 2**

- Puré de verduras
- Canelones de atún al horno con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 901 H. Carb.: 121 g Prot.: 33 g Lip.: 34 g

**DÍA 3**

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Lomo de merluza rebozada con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 959 H. Carb.: 137 g Prot.: 36 g Lip.: 33 g

**DÍA 4**

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

Kcal.: 1.008 H. Carb.: 92 g Prot.: 38 g Lip.: 56 g

**DÍA 5**

- Hummus de garbanzos con dips de verdura (garbanzos con verduras)
- Muslos de pollo asados al limón con patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.047 H. Carb.: 133 g Prot.: 49 g Lip.: 37 g

**DÍA 6**

- 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 9**

- Arroz especiado con verduras
- Merluza al pesto con queso gratinado y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 920 H. Carb.: 126 g Prot.: 41 g Lip.: 31 g

**DÍA 10**

- 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 11**

- Judías verdes rehogadas
- Filete ruso (ternera/cerdo) con ketchup y patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

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

**DÍA 12**

FESTIVO

**DÍA 13**

- 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 16**

- Ensalada César
- Tortilla de patata con pimientos
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 902 H. Carb.: 96 g Prot.: 32 g Lip.: 45 g

**DÍA 17**

- 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 18**

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

Kcal.: 926 H. Carb.: 114 g Prot.: 43 g Lip.: 35 g

**DÍA 19**

- Ensalada de garbanzos, lechuga y queso fresco (garbanzos con verduras)
- Ternera asada en su jugo con verduras y patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 890 H. Carb.: 99 g Prot.: 46 g Lip.: 36 g

**DÍA 20**

- 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 23**

- 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 24**

- 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.: 32 g

**DÍA 25**

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

Kcal.: 835 H. Carb.: 111 g Prot.: 40 g Lip.: 28 g

**DÍA 26**

- Menestra de verduras
- Filete de hamburguesa (ternera/cerdo) 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 27**

- 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 30**

- Macarrones con queso y tomate
- Salchichas frankfurt al horno y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.001 H. Carb.: 126 g Prot.: 38 g Lip.: 41 g

**DÍA 31**

- Crema de puerros
- Pollo al curry troceado con patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 910 H. Carb.: 119 g Prot.: 40 g Lip.: 32 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)



Impreso en papel reciclado

# catergest

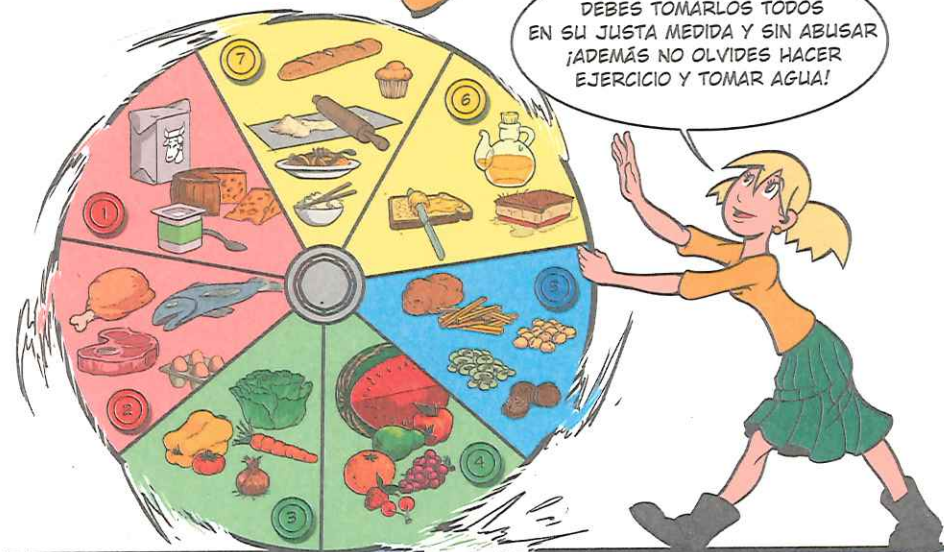
servicios de alimentación

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