

lunes

DÍA 3

- Arroz tres delicias con gambas, guisantes, huevo y jamón york
- Escalopines de cerdo en salsa con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.032 H. Carb.: 137 g Prot.: 42 g Lip.: 38 g

DÍA 4

- Patatas gratinadas con bechamel
- Salmón a la plancha con tomate natural
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 948 H. Carb.: 111 g Prot.: 39 g Lip.: 41 g

DÍA 5

- Ensalada de hortalizas con garbanzos y queso fresco (garbanzos con verduras)
- Pollo asado con pimientos verdes
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 874 H. Carb.: 93 g Prot.: 42 g Lip.: 38 g

DÍA 6

- Crema de calabaza
- Tortilla de patata con fritada de verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 933 H. Carb.: 122 g Prot.: 31 g Lip.: 38 g

DÍA 7

- Tallarines con calabacín y salsa de tomate
- Empanadillas de atún con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 1.042 H. Carb.: 148 g Prot.: 32 g Lip.: 38 g

martes

miércoles

jueves

viernes

DÍA 10

FESTIVO

DÍA 11

FESTIVO

DÍA 12

FESTIVO

DÍA 13

FESTIVO

DÍA 14

FESTIVO

DÍA 17

FESTIVO

DÍA 18

- Judías verdes a la provenzal
- Ragout de ternera con arroz blanco
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 959 H. Carb.: 123 g Prot.: 41 g Lip.: 35 g

DÍA 19

- Alubias pintas con chorizo
- Huevos fritos con patatas
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 1047 H. Carb.: 110 g Prot.: 47 g Lip.: 49 g

DÍA 20

- Arroz blanco con salsa de tomate
- Muslos de pollo a la cazadora con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 977 H. Carb.: 135 g Prot.: 40 g Lip.: 34 g

DÍA 21

- Espaguetis a la carbonara
- Lomo de merluza mediterránea con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 999 H. Carb.: 130 g Prot.: 41 g Lip.: 38 g

DÍA 24

- Puré de zanahoria
- Lomo de cerdo a la plancha con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal.: 930 H. Carb.: 118 g Prot.: 38 g Lip.: 37 g

DÍA 25

- Lentejas con verduras
- Merluza azul rebozada con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal.: 922 H. Carb.: 101 g Prot.: 49 g Lip.: 38 g

DÍA 26

- 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 27

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

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

DÍA 28

- 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

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

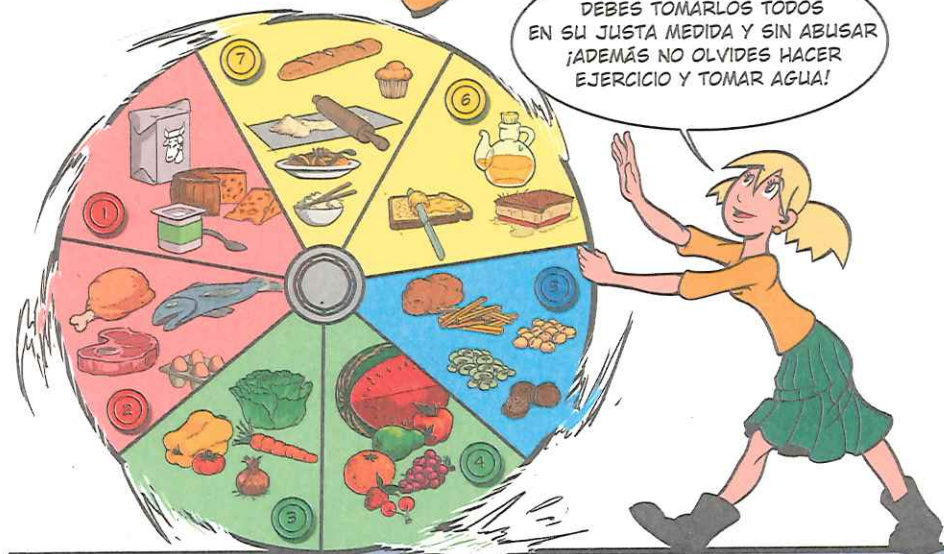
servicios de alimentación

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