

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

DÍA 1

- 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 2

- Lentejas con verduras y chorizo
- Salmón en salsa de menta y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 983 H. Carb.: 108 g Prot.: 49 g Lip.: 42 g

DÍA 3

- Sopa de estrellas y verduras
- Quiche de huevo y bacalao con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 882 H. Carb.: 111 g Prot.: 33 g Lip.: 36 g

DÍA 6

- 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 7

- 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 8

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

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

DÍA 9

- Garbanzos con bacalao
- Ternera asada en su jugo con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 942 H. Carb.: 111 g Prot.: 48 g Lip.: 36 g

DÍA 10

- 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 13

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

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

DÍA 14

- 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 15

- Macarrones con queso y salsa de tomate
- Bacalao a la romana con ensalada
- Natillas, vaso de leche y pan

Kcal: 1.021 H. Carb.: 137 g Prot.: 47 g Lip.: 34 g

DÍA 16

- Menestra de verduras
- Filete de hamburguesa (ternera/cerdo) casero a la plancha con ketchup y patata asada
- Fruta, vaso de leche y pan

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

DÍA 17

- Lentejas con verduras
- Huevos fritos con arroz
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1.024 H. Carb.: 129 g Prot.: 41 g Lip.: 41 g

DÍA 20

FESTIVO

DÍA 21

FESTIVO

DÍA 22

FESTIVO

DÍA 23

FESTIVO

DÍA 24

FESTIVO

DÍA 27

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

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

DÍA 28

- 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

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

NORMAS DE COMEDOR

