

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

DÍA 1

- Coditos a la boloñesa con carne y salsa de tomate
- San Jacobo con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1.053 H. Carb.: 151 g Prot.: 32 g Lip.: 39 g

DÍA 2

- 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 3

- Paella de arroz, verduras y marisco
- Salmón a la plancha y salsa de eneldo
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 934 H. Carb.: 123 g Prot.: 42 g Lip.: 33 g

DÍA 6

- 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 7

- 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 8

- Alubias blancas con verduras
- Pollo asado a las finas hierbas con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 942 H. Carb.: 122 g Prot.: 47 g Lip.: 31 g

DÍA 9

- 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 10

- 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 13

- 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 14

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y chorizo con ensalada
- Flan, vaso de leche y pan

Kcal: 975 H. Carb.: 130 g Prot.: 43 g Lip.: 34 g

DÍA 15

- Guisantes a la gallega
- Filete ruso (ternera/cerdo) con ketchup y patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1001 H. Carb.: 125 g Prot.: 48 g Lip.: 37 g

DÍA 16

- 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 17

- Lentejas con verduras y chorizo
- Jamón braseado con daditos de zanahoria
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 999 H. Carb.: 111 g Prot.: 47 g Lip.: 43 g

DÍA 20

FESTIVO

DÍA 21

- 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 22

- Garbanzos con verduras
- Pollo al curry troceado con patatas fritas
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal: 1.044 H. Carb.: 120 g Prot.: 53 g Lip.: 41 g

DÍA 23

- Macarrones con atún y salsa de tomate
- Merluza azul empanada con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 998 H. Carb.: 131 g Prot.: 46 g Lip.: 35 g

DÍA 24

- Ensalada alemana de patatas, salchichas y pepinillos
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 998 H. Carb.: 101 g Prot.: 34 g Lip.: 53 g

DÍA 27

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

Kcal: 889 H. Carb.: 105 g Prot.: 47 g Lip.: 34 g

DÍA 28

- Judías verdes con tomate
- Albóndigas (ternera/cerdo) suecas con mermelada y patatas dadas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 950 H. Carb.: 120 g Prot.: 41 g Lip.: 36 g

DÍA 29

- Sopa de estrellas a la casera
- Quiche de huevo y bacon con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal: 933 H. Carb.: 103 g Prot.: 36 g Lip.: 43 g

DÍA 30

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

Kcal: 985 H. Carb.: 125 g Prot.: 43 g Lip.: 37 g

DÍA 31

- Alubias blancas con zanahoria
- Croquetas de jamón con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 931 H. Carb.: 126 g Prot.: 32 g Lip.: 36 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

