

DÍA 1

FESTIVO

DÍA 2

FESTIVO

DÍA 3

- Crema reina de puerros
- Pizza de jamón y queso mozzarella con ensalada
- Yogur, vaso de leche y pan

Kcal: 872 H. Carb.: 124 g Prot.: 37 g Lip.: 28 g

DÍA 4

- Arroz blanco con tomate
- Ternera asada con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 985 H. Carb.: 139 g Prot.: 41 g Lip.: 32 g

DÍA 5

- Patatas gratinadas con bechamel
- Filete de pollo a la plancha con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 954 H. Carb.: 105 g Prot.: 41 g Lip.: 43 g

DÍA 8

- Lentejas con verduras
- Merluza a la plancha con mahonesa y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 961 H. Carb.: 105 g Prot.: 47 g Lip.: 41 g

DÍA 9

- Brócoli rehogado
- Magro de cerdo guisado con tomate y arroz
- Flan, vaso de leche y pan

Kcal: 960 H. Carb.: 109 g Prot.: 45 g Lip.: 40 g

DÍA 10

- 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 11

- Crema de calabacín
- Huevos fritos con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 905 H. Carb.: 106 g Prot.: 31 g Lip.: 42 g

DÍA 12 JORNADA TURCA

- Arroz especiado con verduras
- Kofta (albóndigas) en salsa con verduras y curry
- Helado, vaso de leche y pan

Kcal: 1018 H. Carb.: 140 g Prot.: 29 g Lip.: 35 g

DÍA 15

FESTIVO

DÍA 16

- 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 17

- 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 18

- 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 19

- 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 22

- Tallarines a la crema con champiñones
- Merluza azul al pesto con queso gratinado y ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 971 H. Carb.: 123 g Prot.: 44 g Lip.: 36 g

DÍA 23

- Lentejas con verduras y chorizo
- Croquetas de jamón con ensalada
- Helado, vaso de leche y pan

Kcal: 881 H. Carb.: 108 g Prot.: 32 g Lip.: 38 g

DÍA 24

- Gazpacho andaluz
- 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 25

- Ensalada de hortalizas con alubias blancas (alubias blancas con verduras)
- Salmón a la plancha con salsa de mostaza, eneldo y pepinillos con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan

Kcal: 1001 H. Carb.: 112 g Prot.: 49 g Lip.: 42 g

DÍA 26

- 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 29

- 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 30

- 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 31

- 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

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

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!

