

# MENÚ BAJO COLESTEROL

PRIMERA SEMANA

- DEL 1 AL 3 DE ENERO
- DEL 1 AL 7 DE FEBRERO
- DEL 1 AL 7 DE MARZO
- DEL 1 AL 4 DE ABRIL

## LUNES

### COMIDA

Crema de garbanzos

Tiras de pollo salteado con  
verduras y brócoli

Fruta de temporada

### CENA

Crema hortelana

Bacalao al horno y calabacín salteado  
con tomillo

Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Macarrones boloñesa

Merluza al horno y cebolla  
pochada

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sopa de ave

Tortilla de claras y brócoli

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Crema de verduras

Albóndigas con zanahorias y  
champiñones salteados

Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de verduras

Tilapia a la plancha y patatas al horno

Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo

## JUEVES

### COMIDA

Espirales salteadas con  
verduras

Tortilla de claras y patatas al  
vapor

Fruta temporada

### CENA

Pa amb oli de atún

Tomate grillé

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Crema de lentejas

Pollo asado sin piel y  
tomate asado

Fruta temporada

### CENA

Crema de zanahoria

Albóndigas de pescado  
encebolladas y champiñones  
salteados

Yogur desnatado sabores

## SÁBADO

### COMIDA

Hamburguesa mixta completa

Ensalada

Fruta temporada

### CENA

Sopa de fideos

Contramuslo pollo asado y manzana  
asada

Yogur desnatado sabores

## DOMINGO

### COMIDA

Arroz blanco con tomate

Palometa al horno con  
pimientos y cebolla

Pudding casero edulcorado

### CENA

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y  
salsa suave de pesto (Integral)

Ensalada

Fruta temporada

# MENÚ BAJO COLESTEROL

SEGUNDA SEMANA

- DEL 4 AL 10 DE ENERO
- DEL 8 AL 14 DE FEBRERO
- DEL 8 AL 14 DE MARZO
- DEL 5 AL 11 DE ABRIL

## LUNES

### COMIDA

Crema de legumbres

Salchichas al horno y juliana de verduritas con arroz

Fruta de temporada

### CENA

Sopa minestrone

Albóndigas de pescado con tomate y calabaza asada en dados

Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Jamón york a la plancha s/sal y pisto

Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de zanahoria

Contramuslo pollo asado y ensalada

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Espaguetis con tomate

Abadejo a la plancha y verduritas

Fruta temporada

### CENA

Sopa de picadillo

Tortilla de claras y tomate asado

Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo

## JUEVES

### COMIDA

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Yogur desnatado sabores

### CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Tempura de verduras

Magro a la plancha y tomate asado

Yogur desnatado sabores

### CENA

Menestra de verduras rehogada

Salchichas de ave a la plancha y calabacín asado

Fruta temporada

## SÁBADO

### COMIDA

Crema de lentejas

Pizza jamón y queso

Fruta temporada

### CENA

Sopa juliana

Tortilla de claras y tomate rodaja

Yogur desnatado sabores

## DOMINGO

### COMIDA

Paella de verduras

Albóndigas en salsa española y verduritas

Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de champiñones

Tortilla de jamón york s/sal y ensaladilla vapor

Fruta temporada

# MENÚ BAJO COLESTEROL

TERCERA SEMANA

- DEL 11 AL 17 DE ENERO
- DEL 15 AL 21 DE FEBRERO
- DEL 15 AL 21 DE MARZO
- DEL 12 AL 18 DE ABRIL

## LUNES

### COMIDA

Crema de alubias

Redondo de pavo y puré de manzana

Fruta de temporada

### CENA

Crema de calabaza

Sandwich mixto y ensalada

Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Arroz blanco con tomate

Magro a la plancha y zanahoria rodaja

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sopa de estrellas

Albóndigas de pescado jardinera

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Crema de lentejas

Tortilla de claras y tomate con orégano

Yogur desnatado sabores

### CENA

Coliflor y brócoli rehogado

Hamburguesa a la plancha y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo

## JUEVES

### COMIDA

Tallarines con puerro y cebolla

Jamoncitos de pollo asado sin piel y tumbet

Fruta temporada

### CENA

Caldo de ave

Jamón york y queso fresco s/sal

Yogur desnatado sabores

## VIERNES

### COMIDA

Crema de garbanzos

Merluza al horno y zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sopa minestrone

Huevos duros y verduritas

Fruta temporada

## SÁBADO

### COMIDA

Sopa maravilla

Filete de pollo a la plancha y calabacín parrilla

Fruta temporada

### CENA

Crema de verduras

Fogonero al horno y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

## DOMINGO

### COMIDA

Arroz con verduras

Lomo en salsa española

Yogur desnatado sabores

### CENA

Judías verdes rehogadas

Tortilla de claras y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

# MENÚ BAJO COLESTEROL

CUARTA SEMANA

- DEL 18 AL 24 DE ENERO
- DEL 22 AL 28 DE FEBRERO
- DEL 22 AL 28 DE MARZO
- DEL 19 AL 25 DE ABRIL

## LUNES

### COMIDA

Crema de lentejas

Rotí de pavo y calabacín salteado con orégano

Fruta de temporada

### CENA

Crema de verduras

Jamón york y queso fresco s/sal

Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Panaché de verduras

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sopa de lluvia

Cabeza de lomo al horno y dados de calabaza salteada con orégano

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Bizcocho casero s/azúcar

### CENA

Arroz con verduras

Tortilla tortilla de claras y tomate asado

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo

## JUEVES

### COMIDA

Macarrones con calabacín

Palometa al horno y panaché de verduras

Yogur desnatado sabores

### CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Crema de legumbres

Rotí de pavo a la naranja

Fruta temporada

### CENA

Sopa piñonet

Fogonero a la plancha y patatas al vapor

Yogur desnatado sabores

## SÁBADO

### COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Jamoncitos de pollo asados sin piel y calabacín asado

Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de champiñones

Tortilla de claras y brócoli

Fruta temporada

## DOMINGO

### COMIDA

Paella de verduras

Pizza jamón y queso

Yogur desnatado sabores

### CENA

Perrito caliente

Ensalada

Fruta temporada

# MENÚ BAJO COLESTEROL

QUINTA SEMANA

- DEL 25 AL 31 DE ENERO
- DEL 29 AL 31 DE MARZO
- DEL 26 AL 30 DE ABRIL

## JUEVES

### COMIDA

Crema de garbanzos

Albóndigas con zanahoria y patatas al vapor

Yogur desnatado sabores

### CENA

Pa amb oli de york

Queso fresco

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Coliflor y brócoli gratinado

Filete de pollo a la plancha y cebolla asada

Fruta temporada

### CENA

Crema de calabacín

Fogonero al horno y panaché de verduras

Yogur desnatado sabores

## SÁBADO

### COMIDA

Hamburguesamixta completa

Ensalada

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sopa de fideos

Tortilla de claras y champiñones salteados

Fruta temporada

## DOMINGO

### COMIDA

Coca de verduras

Ragout de ternera con pimientos y cebolla

Yogur desnatado sabores

### CENA

Arroz con verduras

Merluza a la plancha y calabaza asada en dados

Fruta temporada

## LUNES

### COMIDA

Crema de lentejas

Abadejo al horno y panaché de verduras

Fruta de temporada

### CENA

Sopa de estrellas

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto (integral)

Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Magro a la plancha y calabaza asada en dados

Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de puerros

Contramuslo de pollo plancha y ensalada

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Espirales salteados con zanahoria y calabacín

Merluza al limón y juliana de verduritas con arroz

Fruta temporada

### CENA

Sopa de la abuela

Tortilla de claras y ensalada de tomate

Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo

