

# MENÚ BAJO COLESTEROL

PRIMERA SEMANA

- DEL 3 AL 9 DE MAYO
- DEL 1 AL 6 DE JUNIO
- DEL 1 AL 4 DE JULIO
- DEL 2 AL 8 DE AGOSTO
- 1 AL 5 DE SEPTIEMBRE
- 1 AL 3 DE OCTUBRE

## LUNES

### COMIDA

Gazpacho andaluz

Tiras de pollo salteado con  
verduras y brócoli

Fruta de temporada

### CENA

Crema hortelana

Palometa al horno con patatas al  
vapor

Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Macarrones salteados con  
orégano

Merluza al horno y cebolla  
pochada

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sopa de ave

Tortilla de claras y verduritas

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Crema de verduras

Cinta de lomo a la plancha con  
calabacín a la parrilla

Yogur desnatado sabores

### CENA

Arroz tres delicias

Tilapia a la plancha y patatas al  
vapor

Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

## JUEVES

### COMIDA

Vichysoise

Tortilla de claras y patatas al  
vapor

Yogur desnatado sabores

### CENA

Yosta de atún con pimiento  
morrón

Ensalada

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Crema de lentejas

Pollo asado sin piel y  
verduritas

Fruta temporada

### CENA

Crema de zanahoria

Merluza a la plancha con pasta  
integral salteada

Yogur desnatado sabores

## SÁBADO

### COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Ensalada

Yogur desnatado sabores

### CENA

Salmorejo

Lomo de cerdo asado y calabacín asado

Yogur desnatado sabores

## DOMINGO

### COMIDA

Ensalada de arroz con jamón  
dulce

Palometa al horno con  
verduritas

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sandwich de pollo y queso fresco

Trampó

Fruta temporada

# MENÚ BAJO COLESTEROL

SEGUNDA SEMANA

- DEL 10 AL 16 DE MAYO
- DEL 7 AL 13 DE JUNIO
- DEL 5 AL 11 DE JULIO
- DEL 9 AL 15 DE AGOSTO
- DEL 6 AL 12 DE SEPTIEMBRE
- DEL 4 AL 10 DE OCTUBRE

## LUNES

### COMIDA

Crema de calabacín

Cinta de lomo a la plancha con juliana con verduritas

Fruta de temporada

### CENA

Entremeses variados

Merluza a la plancha con arroz blanco

Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Ensalada de patatas

Jamón york a la plancha s/sal y pisto

Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de zanahoria

Filete de pavo a la plancha y patatas al vapor

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Espaguetis salteados

Abadejo a la plancha y patatas al vapor

Fruta temporada

### CENA

Ensalada mixta con atún

Tortilla de claras y tomate asado

Yogur desnatado sabores

## JUEVES

### COMIDA

Parrillada de verduras

Bullit de pollo

Yogur desnatado sabores

### CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Salmorejo

Magro a la plancha y tomate asado

Yogur desnatado sabores

### CENA

Menestra de verduras rehogada

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta temporada

## SÁBADO

### COMIDA

Ensalada de pasta

Jamón york y queso fresco

Fruta temporada

### CENA

Vichyssoise

Tortilla de claras y pimientos asados

Yogur desnatado sabores

## DOMINGO

### COMIDA

Entremeses variados

Paella

Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de champiñones

Tortilla francesa s/sal con rodaja de tomate

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

# MENÚ BAJO COLESTEROL

TERCERA SEMANA

- DEL 17 AL 23 DE MAYO
- DEL 14 AL 20 DE JUNIO
- DEL 12 AL 18 DE JULIO
- DEL 16 AL 22 DE AGOSTO
- DEL 13 AL 19 DE SEPTIEMBRE
- DEL 11 AL 17 DE OCTUBRE

## LUNES

### COMIDA

Gazpacho andaluz

Cinta de lomo a la plancha y patatas al vapor

Fruta de temporada

### CENA

Crema de puerros

Sandwich mixto y champiñones salteados

Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Arroz tres delicias

Magro a la plancha y brócoli

Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de calabaza

Merluza en salsa ligera con puré de patata

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Ensalada de queso fresco

Tortilla de claras y tomate con orégano

Yogur desnatado sabores

### CENA

Vichyssoise

Cinta de lomo a la plancha con trampó

Fruta temporada

## JUEVES

### COMIDA

Crema de alubias

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

Trampó

Albóndigas de merluza y pota con tomate y zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sopa minestrone

Huevos duros y verduritas

Fruta temporada

## SÁBADO

### COMIDA

Salmorejo

Filete de pollo a la plancha y patatas al vapor

Fruta temporada

### CENA

Crema de verduras

Fogonero al horno y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

## DOMINGO

### COMIDA

Ensalada de pasta

Lomo de cerdo asado con zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

### CENA

Entremeses variados

Tortilla de claras y tomate gajos

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

# MENÚ BAJO COLESTEROL

CUARTA SEMANA

DEL 15 DE NOVIEMBRE DE 2020 A  
ABRIL DE 2021

- DEL 24 AL 30 DE MAYO
- DEL 21 AL 22 DE JUNIO
- DEL 19 AL 25 DE JULIO
- DEL 23 AL 25 DE AGOSTO
- 20 AL 26 DE SEPTIEMBRE
- 25 AL 31 DE OCTUBRE

## LUNES

### COMIDA

Salmorejo

Contramuslo de pollo  
asado y patatas al vapor

Yogur desnatado sabores

### CENA

Parrillada de verduras

Jamón york y queso fresco s/sal

Fruta temporalada

## MARTES

### COMIDA

Arroz blanco con jamón york

Tortilla de claras

Yogur desnatado sabores

### CENA

Gazpacho andaluz

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

Fruta temporalada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Ensalada mixta

Sandwich mixto

Yogur desnatado sabores

### CENA

Vichyssoise

Jamón york a la plancha y tomate asado

Fruta temporalada

## JUEVES

### COMIDA

Trampó

Macarrones salteados con  
york

Fruta temporalada

### CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporalada

## VIERNES

### COMIDA

Crema de legumbres

Filete de pollo a la plancha  
y tomate al horno

Yogur desnatado sabores

### CENA

Melón con jamón

Cinta de lomo a la plancha y  
patatas al vapor

Yogur desnatado sabores

## SÁBADO

### COMIDA

Ensalada mixta

Jamoncitos de pollo asados sin  
piel y calabacín asado

Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de champiñones

Tortilla de claras y pimiento morrón

Fruta temporalada

## DOMINGO

### COMIDA

Entremeses variados

Paella mixta

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sandwich mixto

Ensalada

Fruta temporalada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

# MENÚ BAJO COLESTEROL

## QUINTA SEMANA

- 31 DE MAYO
- DEL 28 AL 30 DE JUNIO
- DEL 26 AL 31 DE JULIO
- DEL 30 AL 31 DE AGOSTO
- DEL 27 AL 30 DE SEPTIEMBRE
- DEL 25 AL 31 DE OCTUBRE

### LUNES

#### COMIDA

Parrillada de verduras

merluza al limón con  
juliana de verduras al  
limón

Fruta de temporada

#### CENA

Arroz con zanahoria

Sandwich de pollo y queso fresco

Yogur desnatado sabores

### MARTES

#### COMIDA

Crema de lentejas

Filete de pollo a la plancha con  
calabaza asada en dados

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Vichyssoise

Merluza al limón con patatas asadas

Fruta temporada

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Espirales salteados con  
zanahoria y calabacín

Tortilla de claras y ensalada

Fruta temporada

#### CENA

Sopa de la abuela

Filete de pavo a la plancha con  
pimientos asados

Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

### JUEVES

#### COMIDA

Salmorejo

Albóndigas con zanahoria y  
verduras

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Pa amb oli de york

Queso fresco

Fruta temporada

### VIERNES

#### COMIDA

Crema de verduras

Pollo asado sin piel y  
cebolla asada

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Salmorejo

Calamares encebollados con  
panaché de verduras

Yogur desnatado sabores

### SÁBADO

#### COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Verduras

Fruta temporada

#### CENA

Melón con jamón

Tortilla de claras y champiñones  
salteados

Fruta temporada

### DOMINGO

#### COMIDA

Parrillada de verduras

Filete de ternera a la plancha  
con calabacín salteado con  
cebolla y tomillo

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Arroz con verduras

Merluza a la plancha y calabaza asada en  
dados

Fruta temporada

