

MENÚ HIPO CALÓRICO

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 y calabacín asado

Yogur desnatado sabores

MARTES

COMIDA

Macarrones salteados con orégano

Merluza al horno y cebolla pochada

Fruta temporada

CENA

Ensalada de patata

Tortilla francesa y verduritas

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Ensaladilla vapor

Albóndigas con zanahoria y calabacín a la parrilla

Yogur desnatado sabores

CENA

Arroz tres delicias

Tilapia en salsa ligera y ensalada

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

JUEVES

COMIDA

Vichyssoise

Huevos duros y pisto

Yogur desnatado sabores

CENA

Pa amb oli de atún

Tomate grillé

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Crema de lentejas

Pollo asado y verduritas

Fruta temporada

CENA

Crema de zanahoria

Merluza a la plancha y ensalada

Yogur desnatado sabores

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Ensalada

Yogur desnatado sabores

CENA

Salmorejo

Lomo de cerdo asado con 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 ensalada
Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espaguetis salteados
Abadejo a la plancha y verduritas
Fruta temporada

CENA

Ensalada mixta con atún
Tortilla francesa con jamón cocido y patatas asadas
Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

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
Salchichas de ave a la plancha y puré de patata
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



MENÚ HIPO CALÓRICO

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 ensalada

Fruta de temporada

CENA

Crema de puerros

Jamón york y queso fresco 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 cebolla
pochada

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Ensalada de queso fresco

Tortilla de calabacín casera y
arroz blanco

Yogur desnatado sabores

CENA

Vichyssoise

Cinta de lomo a la plancha con trampó

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

JUEVES

COMIDA

Crema de alubias

Jamoncitos de pollo asado sin
piel y tumbet

Fruta temporada

CENA

Pa amb oli de york y queso
fresco

Yogur desnatado sabores

VIERNES

COMIDA

Trampó

Albóndigas de merluza y
pota con tomate y arroz
blanco

Yogur desnatado sabores

CENA

Sopa minestrone

Huevos duros y verduritas

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Salmorejo

Filete de pollo a la plancha y
calabacín parrilla

Fruta temporada

CENA

Crema de verduras

Fogonero al horno y arroz pilaf

Yogur desnatado sabores

DOMINGO

COMIDA

Ensalada de pasta

Lomo de cerdo asado con
zanahoria baby

Yogur desnatado sabores

CENA

Entremeses variados

Tortilla francesa y patatas al vapor

Fruta temporada

MENÚ BAJO COLESTEROL

CUARTA SEMANA

- 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 calabacín salteado con orégano

Yogur desnatado sabores

CENA

Parrillada de verduras

Jamón york y queso fresco

Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Arroz blanco con jamón york

Tortilla francesa

Yogur desnatado sabores

CENA

Gazpacho andaluz

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

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Ensalada mixta

Sandwich mixto

Yogur desnatado sabores

CENA

Vichyssoise

Jamón york a la plancha y tomate asado

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

JUEVES

COMIDA

Trampó

Macarrones salteados con york

Fruta temporada

CENA

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

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 de patata

Jamoncitos de pollo asados sin piel y calabacín asado

Yogur desnatado sabores

CENA

Crema de champiñones

Tortilla francesa y pimiento morrón

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Entremeses variados

Paella mixta

Yogur desnatado sabores

CENA

Sandwich mixto

Ensalada

Fruta temporada

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 verduritas al limón

Fruta de temporada

CENA

Arroz con zanahoria

Filete de pollo plancha y calabacín a la parrilla

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 ensalada

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espirales salteados con zanahoria y calabacín

Tortilla francesa y ensalada

Fruta temporada

CENA

Sopa de la abuela

Filete de pavo a la plancha con pimientos asados

Yogur desnatado sabores

JUEVES

COMIDA

Salmorejo

Albóndigas con zanahoria y verduritas

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

Verduritas

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 arroz blanco

Yogur desnatado sabores

CENA

Arroz con verduras

Merluza a la plancha y calabaza asada en dados

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral