

# MENÚ BAJO COLESTEROL

PRIMERA SEMANA

- DEL 25 AL 31 DE OCTUBRE
- DEL 29 DE NOVIEMBRE AL 5 DE DICIEMBRE
- DEL 3 AL 9 DE ENERO
- DEL 7 AL 13 DE FEBRERO
- DEL 14 AL 20 DE MARZO
- DEL 18 AL 24 DE ABRIL

## LUNES

### COMIDA

Crema de garbanzos

Tiras de pollo salteado con verduras y brócoli

Fruta temporada

### CENA

Crema hortelana

Jamón york a la plancha y verduritas

Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Macarrones salteados con york

Merluza al horno con cebolla pochada

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sopa de ave

Tortilla de claras y brócoli

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Crema de verduras

Tortilla de claras con patatas al vapor

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 integral

## JUEVES

### COMIDA

Espirales salteadas con verduras

Cinta de lomo a la plancha y zanahoria salteada con orégano

Fruta temporada

### CENA

Pa amb oli de atún y tomate grillé

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Crema de lentejas

Pollo asado sin piel y arroz blanco

Fruta temporada

### CENA

Crema de zanahoria

Albondigas de merluza y pota encebolladas con calabacín salteado con orégano

Yogur desnatado sabores

## SÁBADO

### COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Ensalada

Fruta temporada

### CENA

Sopa de fideos

Contramuslo pollo asado y manzana asada

Yogur natural

## DOMINGO

### COMIDA

Arroz con verduras

Palometa al horno con pimientos y cebolla

Yogur desnatado sabores

### CENA

Sandwich de pollo y queso fresco

Ensalada

Fruta temporada

# MENÚ BAJO COLESTEROL

SEGUNDA SEMANA

- DEL 1 AL 7 DE NOVIEMBRE
- DEL 6 AL 12 DE DICIEMBRE
- DEL 10 AL 16 DE ENERO
- DEL 14 AL 20 DE FEBRERO
- DEL 21 AL 27 DE MARZO
- DEL 25 DE ABRIL AL 1 DE MAYO

## JUEVES

### COMIDA

Bullit de pollo  
Bullit de pollo  
Yogur desnatado sabores

### CENA

Jamón york y queso fresco  
Pan tostado al comino  
Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Verduras a la parrilla  
Magro a la plancha y  
tomate asado  
Yogur desnatado sabores

### CENA

Menestra de verduras rehogada  
Filete de pollo a la plancha y puré  
de patata  
Fruta temporada

## SÁBADO

### COMIDA

Crema de lentejas  
Jamón york y queso fresco  
y ensalda  
Fruta temporada

### CENA

Sopa juliana  
Tortilla de claras y tomate rodaja  
Yogur natural

## DOMINGO

### COMIDA

Paella de verduras  
Albóndigas jardinera  
y verduritas  
Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de champiñones  
Sandwich de atún  
Fruta temporada

## LUNES

### COMIDA

Crema de legumbres  
Cinta de lomo a la plancha  
con verduritas  
Fruta de temporada

### CENA

Sopa minestrone  
Albóndigas de merluza y pota con  
zanahoria con calabaza asada en dados  
Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Patatas guisadas con verduras  
Jamón york y queso fresco con  
calabacín salteado con tomillo  
Yogur desnatado sabores

### CENA

Crema de zanahoria  
Contramuslo pollo asado y patatas  
asadas  
Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Espaguetis cocidos con jamón  
york  
Abadejo a la plancha y patatas  
panadera con hierbas  
Fruta temporada

### CENA

Sopa de ave  
Tortilla de claras y tomate asado  
Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



# MENÚ BAJO COLESTEROL

TERCERA SEMANA

- DEL 8 AL 14 DE NOVIEMBRE
- DEL 13 AL 19 DE DICIEMBRE
- DEL 17 AL 23 DE ENERO
- DEL 21 AL 27 DE FEBRERO
- DEL 28 DE MARZO AL 3 DE ABRIL

## LUNES

### COMIDA

Crema de alubias

Filete de pavo a la plancha  
y puré de manzana

Fruta de temporada

### CENA

Sandwich mixto

Crema de calabaza 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 merluza y pota jardinera

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Crema de lentejas

Tortilla de claras y tomate con  
orégano

Yogur desnatado sabores

### CENA

Verduras a la parrilla

Hamburguesa a la plancha y judías  
verdes rehogadas

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

## JUEVES

### COMIDA

Tallarines con puerro y  
cebolla

Jamoncitos de pollo asado sin  
piel y parrillada de verduras

Fruta temporada

### CENA

Pan amb oli de york

Queso fresco

Yogur natural

## 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

Abadejo al horno y cebolla pochada

Yogur natural

## DOMINGO

### COMIDA

Arroz con verduras

Lomo horno

Yogur desnatado sabores

### CENA

Champiñones salteados

Tortilla de claras y Calabacín salteado con  
orégano

Fruta temporada

# MENÚ BAJO COLESTEROL

CUARTA SEMANA

- DEL 15 AL 21 DE NOVIEMBRE
- DEL 20 AL 26 DE DICIEMBRE
- DEL 24 AL 30 DE ENERO
- DEL 28 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO
- DEL 4 AL 10 DE ABRIL

## LUNES

### COMIDA

Crema de lentejas

Filete de pavo a la plancha y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

### CENA

Crema de verduras

Jamón york y queso fresco y ensalada

Yogur desnatado sabores

## MARTES

### COMIDA

Arroz blanco con tomate

Filete de pollo a la plancha y ensalada

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

Yogur desnatado sabores

### CENA

Arroz con verduras

Jamón york a la plancha y tomate asado

Fruta temporada

### COMIDA

Macarrones con calabacín

merluza al horno y panaché de verduras

Yogur desnatado sabores

## VIERNES

### COMIDA

Contramuslo de pollo plancha

Champiñones salteados

Fruta temporada

## SÁBADO

### COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Ragout de ternera cocido y verduritas

Yogur desnatado sabores

## DOMINGO

### COMIDA

Ensaladilla vapor

Paella de verduras

Yogur desnatado sabores

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

# MENÚ BAJO COLESTEROL

## QUINTA SEMANA

- DEL 8 AL 24 DE OCTUBRE
- DEL 22 AL 28 DE NOVIEMBRE
- DEL 27 DE DICIEMBRE AL 2 DE ENERO
- DEL 31 DE ENERO AL 6 DE FEBRERO
- DEL 7 AL 13 DE MARZO
- DEL 11 AL 17 DE ABRIL

### LUNES

#### COMIDA

Crema de lentejas

Abadejo al horno y panaché de verduras

Fruta de temporada

#### CENA

Sopa de estrellas

Sandwich de pollo y queso fresco

Yogur desnatado sabores

### MARTES

#### COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Magro a la plancha con calabaza asada en dados

Yogur desnatado sabores

#### CENA

Crema de puerros

Contramuslo de pollo plancha y puré de zanahoria

Fruta temporada

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Espirales salteados con zanahoria y calabacín

Merluza al limón y verduritas

Fruta temporada

#### CENA

Sopa de la abuela

Tortilla de claras y ensalada de tomate

Yogur desnatado sabores

### JUEVES

#### COMIDA

Crema de garbanzos

Albóndigas con zanahoria y patatas al vapor

Yogur desnatado sabores

### VIERNES

#### COMIDA

Coliflor rehogada

Pollo asado sin piel y arroz blanco

Yogur desnatado sabores

### SÁBADO

#### COMIDA

Hamburguesa a la plancha

Ensalada

Yogur natural

### DOMINGO

Verduras a la parrilla

Ragout de ternera cocido con pimientos y cebolla

Yogur desnatado sabores

Ensalada mixta

Merluza a la plancha y patatas al vapor

Fruta temporada



- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral