

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema fría de calabaza y zanahorias asadas</p> <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al limón con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Albóndigas hervidas y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de claras y brócoli</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Guisantes salteados</p> <p>Filete de pollo al horno y zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Hamburguesa a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla asada</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras y judías verdes rehogadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: 15 AL 21 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada de patatas y pimientos asados</p> <p>Salchichas y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Macarrones con zanahoria</p> <p>Medallones de bacalao al horno y espinacas salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Filete de pollo al horno con patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar hervidas y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Jamón york y queso fresco</p> <p>Helado</p>	<p>Ragout de ternera cocido y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york a la plancha y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de york y queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla de claras y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Filete de pavo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: 22 AL 28 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Abadejo al horno y acelgas rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con pollo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Tortilla de claras y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Rollitos de york y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras y pimientos asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Rollitos de york y queso y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Vihyssoise</p> <p>Filete de pollo a la plancha y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tilapia al horno y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: 29 DE MAYO A 4 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Gaspacho andaluz Ragout de ave cocido con pimientos y cebolla Yogur desnatado sabores	Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha Fruta temporada	Coliflor a la vinagreta Bullit d'estiu Fruta temporada	Macarrones con verduras Tortilla de claras y brócoli Yogur desnatado sabores	Crema de puerros Merluza al horno con tomate Yogur desnatado sabores	Consomé de ave Jamón york a la plancha y ensalada Fruta temporada	Crema de calabaza Lomo de cerdo asado y verduritas Yogur desnatado sabores
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	Puerros rehogados con patatas Merluza al horno con limón y verduritas Fruta temporada	Crema de calabaza Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano Yogur desnatado sabores	Trampó Filete de pollo a la plancha y calabacín asado Fruta temporada	Jamón york y queso Tomate grilé Fruta temporada	Sopa de fideos Filete de pavo plancha y patatas asadas Fruta temporada	Crema de lentejas Abadejo al horno con verduritas Yogur desnatado sabores	Champiñones salteados Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado Fruta temporada
Kcal	473	606	500	404	591	746	470



*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: 5 AL 11 JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Tortilla de claras y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Calabacines al horno</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza al horno con limón y cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	<p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Sopa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Filete de pavo plancha</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema fría de calabaza y zanahorias asadas</p> <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al limón con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Albóndigas hervidas y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de claras y brócoli</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Guisantes salteados</p> <p>Filete de pollo al horno y zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Hamburguesa a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla asada</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras y judías verdes rehogadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: 19 AL 25 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada de patatas y pimientos asados</p> <p>Salchichas y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Macarrones con zanahoria</p> <p>Medallones de bacalao al horno y espinacas salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Filete de pollo al horno con patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar hervidas y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Jamón york y queso fresco</p> <p>Helado</p>	<p>Ragout de ternera cocido y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york a la plancha y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de york y queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla de claras y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Filete de pavo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado!

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: 26 DE JUNIO AL 2 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Abadejo al horno y acelgas rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con pollo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Tortilla de claras y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Rollitos de york y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras y pimientos asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Rollitos de york y queso y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Vihyssoise</p> <p>Filete de pollo a la plancha y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tilapia al horno y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: 3 AL 9 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gaspacho andaluz</p> <p>Ragout de ave cocido con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coliflor a la vinagreta</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Tortilla de claras y brócoli</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Merluza al horno con tomate</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Consomé de ave</p> <p>Jamón york a la plancha y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo de cerdo asado y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Puerros rehogados con patatas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Jamón york y queso</p> <p>Tomate grilé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Filete de pavo plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Abadejo al horno con verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: 10 AL 16 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Tortilla de claras y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Calabacines al horno</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza al horno con limón y cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	<p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Sopa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Filete de pavo plancha</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 17 AL 23 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema fría de calabaza y zanahorias asadas</p> <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al limón con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Albóndigas hervidas y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de claras y brócoli</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Guisantes salteados</p> <p>Filete de pollo al horno y zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Hamburguesa a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla asada</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras y judías verdes rehogadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: 24 AL 30 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada de patatas y pimientos asados</p> <p>Salchichas y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Macarrones con zanahoria</p> <p>Medallones de bacalao al horno y espinacas salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Filete de pollo al horno con patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar hervidas y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Jamón york y queso fresco</p> <p>Helado</p>	<p>Ragout de ternera cocido y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york a la plancha y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de york y queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla de claras y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Filete de pavo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436


 Lara Villar Seoane
 Miembro correspondiente AEDN03154
 ACADEMIA ESPAÑOLA DE
 NUTRICIÓN Y DIETÉTICA


 Fundació
aspace
 Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: 31 DE JULIO AL 6 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Abadejo al horno y acelgas rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con pollo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Tortilla de claras y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Rollitos de york y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras y pimientos asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Rollitos de york y queso y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Vihyssoise</p> <p>Filete de pollo a la plancha y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tilapia al horno y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	640	549	540	566	534	578	491



*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: 7 AL 13 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Ragout de ave cocido con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coliflor a la vinagreta</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Tortilla de claras y brócoli</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Merluza al horno con tomate</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Consomé de ave</p> <p>Jamón york a la plancha y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo de cerdo asado y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Puerros rehogados con patatas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Jamón york y queso</p> <p>Tomate grilé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Filete de pavo plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Abadejo al horno con verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: 14 AL 20 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Tortilla de claras y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Calabacines al horno</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza al horno con limón y cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	<p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Sopa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Filete de pavo plancha</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 21 AL 27 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema fría de calabaza y zanahorias asadas</p> <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al limón con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Albóndigas hervidas y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de claras y brócoli</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Guisantes salteados</p> <p>Filete de pollo al horno y zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Hamburguesa a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla asada</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras y judías verdes rehogadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: 28 DE AGOSTO A 3 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada de patatas y pimientos asados</p> <p>Salchichas y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Macarrones con zanahoria</p> <p>Medallones de bacalao al horno y espinacas salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Filete de pollo al horno con patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar hervidas y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Jamón york y queso fresco</p> <p>Helado</p>	<p>Ragout de ternera cocido y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york a la plancha y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de york y queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla de claras y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Filete de pavo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436



*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: 4 AL 10 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Abadejo al horno y acelgas rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con pollo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Tortilla de claras y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Rollitos de york y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras y pimientos asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Rollitos de york y queso y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Vihysoise</p> <p>Filete de pollo a la plancha y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tilapia al horno y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: 11 A 17 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Ragout de ave cocido con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coliflor a la vinagreta</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Tortilla de claras y brócoli</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Merluza al horno con tomate</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Consomé de ave</p> <p>Jamón york a la plancha y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo de cerdo asado y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Puerros rehogados con patatas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Jamón york y queso</p> <p>Tomate grilé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Filete de pavo plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Abadejo al horno con verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: 18 A 24 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Tortilla de claras y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Calabacines al horno</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza al horno con limón y cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	<p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Sopa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Filete de pavo plancha</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 25 DE SEPTIEMBRE
AL 1 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema fría de calabaza y zanahorias asadas</p> <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al limón con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Albóndigas hervidas y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de claras y brócoli</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Guisantes salteados</p> <p>Filete de pollo al horno y zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Hamburguesa a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla asada</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras y judías verdes rehogadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: 2 AL 8 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada de patatas y pimientos asados</p> <p>Salchichas y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Macarrones con zanahoria</p> <p>Medallones de bacalao al horno y espinacas salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Filete de pollo al horno con patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar hervidas y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Jamón york y queso fresco</p> <p>Helado</p>	<p>Ragout de ternera cocido y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha, calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york a la plancha y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de york y queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla de claras y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Filete de pavo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: 9 AL 15 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Abadejo al horno y acelgas rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con pollo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Tortilla de claras y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Rollitos de york y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras y pimientos asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Rollitos de york y queso y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Vihyssoise</p> <p>Filete de pollo a la plancha y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tilapia al horno y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	640	549	540	566	534	578	491



*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: 16 AL 22 OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Ragout de ave cocido con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coliflor a la vinagreta</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Tortilla de claras y brócoli</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Merluza al horno con tomate</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Consomé de ave</p> <p>Jamón york a la plancha y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo de cerdo asado y verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Puerros rehogados con patatas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas hervidas y zanahoria salteada con orégano</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Jamón york y queso</p> <p>Tomate grilé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Filete de pavo plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Abadejo al horno con verduritas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: 23 A 29 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Tortilla de claras y patatas asadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Calabacines al horno</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza al horno con limón y cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	<p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Sopa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>	<p>Filete de pavo plancha</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	557	627	649	586	640	558	436