

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 30 DE OCTUBRE  
AL 5 DE NOVIEMBRE

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | Sábado  | Domingo  |
|--------|--|---|---|---|---|---|--|
| COMIDA | <p>Contramuslo de pollo plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnat. sabores</p> | <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>      | <p>Arroz con verduras</p> <p>Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>         | <p>Hamburguesa a la plancha con ensalada</p> <p>fruta de temporada</p>                            | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       |
| Kcal   | 606  | 615   | 564   | 398   | 554   | 493   | 439  |
| CENA   | <p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tilapia plancha con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p> | <p>Sandwich de pollo y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 576  | 549   | 518   | 563   | 601   | 359   | 536  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE  
NOVIEMBRE

|        | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|--|--|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>           | <p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón York y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   |
| Kcal   | 768   | 716  | 518  | 708  | 611  | 453   | 494  |
| CENA   | <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Merluza con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>               | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  | <p>Pan tostado al comino con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Filete de pollo plancha con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>        | <p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>           | <p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 486   | 573  | 586  | 408  | 875  | 607   | 436  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE  
NOVIEMBRE

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|--------|--|---|---|---|--|---|---|
| COMIDA | <p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas hervidas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con tomate al orégano</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>             | <p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de pollo plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  |
| Kcal   | 543  | 516   | 638   | 517   | 529  | 774   | 439   |
| CENA   | <p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich mixto con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>          | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa a la plancha con judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                     | <p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>                 | <p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 640  | 549   | 540   | 566   | 534  | 578   | 491   |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE  
NOVIEMBRE

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de pollo plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       | <p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Champiñones salteados con contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Yogur desnat.</p> | <p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 491   | 619   | 572   | 598  | 486  | 380   | 605  |
| CENA   | <p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york y queso fresco con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Salchichas frankfurt plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>           |
| Kcal   | 473   | 606   | 500   | 404  | 591  | 746   | 470  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 27 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|--|---|--|---|--|
| COMIDA | <p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>           | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa plancha con calabaza asada a dados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Espirales salteados con zanahoria y calabacín</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas con zanahoria con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa marroquí de zanahoria</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hamburguesa de ave con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos y cebolla asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 764   | 578   | 568  | 662   | 508  | 568   | 514  |
| CENA   | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Pan amb oli con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de calabacín</p> <p>Calamares plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de claras con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza plancha con patatas vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| Kcal   | 557   | 627   | 649  | 586   | 640  | 558   | 436  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE DICIEMBRE

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | Sábado  | Domingo  |
|--------|--|---|---|---|---|---|--|
| COMIDA | <p>Contramuslo de pollo plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnat. sabores</p> | <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>      | <p>Arroz con verduras</p> <p>Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>         | <p>Hamburguesa a la plancha con ensalada</p> <p>fruta de temporada</p>                            | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       |
| Kcal   | 606  | 615   | 564   | 398   | 554   | 493   | 439  |
| CENA   | <p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tilapia plancha con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p> | <p>Sandwich de pollo y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 576  | 549   | 518   | 563   | 601   | 359   | 536  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE DICIEMBRE

|        | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|--|--|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>           | <p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón York y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   |
| Kcal   | 768   | 716  | 518  | 708  | 611  | 453   | 494  |
| CENA   | <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Merluza con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>               | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  | <p>Pan tostado al comino con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Filete de pollo plancha con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>        | <p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>           | <p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 486   | 573  | 586  | 408  | 875  | 607   | 436  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE FEBRERO

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|--------|--|---|---|---|--|---|---|
| COMIDA | <p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas hervidas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con tomate al orégano</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>             | <p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de pollo plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  |
| Kcal   | 543  | 516   | 638   | 517   | 529  | 774   | 439   |
| CENA   | <p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich mixto con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>          | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa a la plancha con judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                     | <p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>                 | <p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 640  | 549   | 540   | 566   | 534  | 578   | 491   |



# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE DICIEMBRE

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de pollo plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       | <p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Champiñones salteados con contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Yogur desnat.</p> | <p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 491   | 619   | 572   | 598  | 486  | 380   | 605  |
| CENA   | <p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york y queso fresco con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Salchichas frankfurt plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>           |
| Kcal   | 473   | 606   | 500   | 404  | 591  | 746   | 470  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 1 AL 7 DE ENERO

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|--|---|--|---|--|
| COMIDA | <p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>           | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa plancha con calabaza asada a dados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Espirales salteados con zanahoria y calabacín</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas con zanahoria con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa marroquí de zanahoria</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hamburguesa de ave con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos y cebolla asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 764   | 578   | 568  | 662   | 508  | 568   | 514  |
| CENA   | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Pan amb oli con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de calabacín</p> <p>Calamares plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de claras con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza plancha con patatas vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| Kcal   | 557   | 627   | 649  | 586   | 640  | 558   | 436  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE ENERO

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | Sábado  | Domingo  |
|--------|--|---|---|---|---|---|--|
| COMIDA | <p>Contramuslo de pollo plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnat. sabores</p> | <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>      | <p>Arroz con verduras</p> <p>Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>         | <p>Hamburguesa a la plancha con ensalada</p> <p>fruta de temporada</p>                            | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       |
| Kcal   | 606  | 615   | 564   | 398   | 554   | 493   | 439  |
| CENA   | <p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tilapia plancha con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p> | <p>Sandwich de pollo y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 576  | 549   | 518   | 563   | 601   | 359   | 536  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 15 AL 21 DE ENERO

|        | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|--|--|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>           | <p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón York y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   |
| Kcal   | 768   | 716  | 518  | 708  | 611  | 453   | 494  |
| CENA   | <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Merluza con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>               | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  | <p>Pan tostado al comino con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Filete de pollo plancha con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>        | <p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>           | <p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 486   | 573  | 586  | 408  | 875  | 607   | 436  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 22 AL 28 DE ENERO

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|--------|--|---|---|---|--|---|---|
| COMIDA | <p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas hervidas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con tomate al orégano</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>             | <p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de pollo plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  |
| Kcal   | 543  | 516   | 638   | 517   | 529  | 774   | 439   |
| CENA   | <p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich mixto con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>          | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa a la plancha con judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                     | <p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>                 | <p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 640  | 549   | 540   | 566   | 534  | 578   | 491   |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de pollo plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       | <p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Champiñones salteados con contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Yogur desnat.</p> | <p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 491   | 619   | 572   | 598  | 486  | 380   | 605  |
| CENA   | <p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york y queso fresco con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Salchichas frankfurt plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>           |
| Kcal   | 473   | 606   | 500   | 404  | 591  | 746   | 470  |



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 5 AL 11 DE FEBRERO

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|--|---|--|---|--|
| COMIDA | <p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>           | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa plancha con calabaza asada a dados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Espirales salteados con zanahoria y calabacín</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas con zanahoria con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa marroquí de zanahoria</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hamburguesa de ave con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos y cebolla asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 764   | 578   | 568  | 662   | 508  | 568   | 514  |
| CENA   | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Pan amb oli con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de calabacín</p> <p>Calamares plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de claras con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza plancha con patatas vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| Kcal   | 557   | 627   | 649  | 586   | 640  | 558   | 436  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE FEBRERO

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | Sábado  | Domingo  |
|--------|--|---|---|---|---|---|--|
| COMIDA | <p>Contramuslo de pollo plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnat. sabores</p> | <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>      | <p>Arroz con verduras</p> <p>Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>         | <p>Hamburguesa a la plancha con ensalada</p> <p>fruta de temporada</p>                            | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       |
| Kcal   | 606  | 615   | 564   | 398   | 554   | 493   | 439  |
| CENA   | <p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tilapia plancha con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p> | <p>Sandwich de pollo y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 576  | 549   | 518   | 563   | 601   | 359   | 536  |



# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 19 AL 25 DE FEBRERO

|        | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|--|--|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>           | <p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón York y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   |
| Kcal   | 768   | 716  | 518  | 708  | 611  | 453   | 494  |
| CENA   | <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Merluza con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>               | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  | <p>Pan tostado al comino con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Filete de pollo plancha con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>        | <p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>           | <p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 486   | 573  | 586  | 408  | 875  | 607   | 436  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 26 DE FEBRERO AL  
3 DE MARZO

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|--------|--|---|---|---|--|---|---|
| COMIDA | <p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas hervidas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con tomate al orégano</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>             | <p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de pollo plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  |
| Kcal   | 543  | 516   | 638   | 517   | 529  | 774   | 439   |
| CENA   | <p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich mixto con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>          | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa a la plancha con judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                     | <p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>                 | <p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 640  | 549   | 540   | 566   | 534  | 578   | 491   |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 4 AL 10 DE MARZO

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de pollo plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       | <p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Champiñones salteados con contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Yogur desnat.</p> | <p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 491   | 619   | 572   | 598  | 486  | 380   | 605  |
| CENA   | <p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york y queso fresco con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Salchichas frankfurt plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>           |
| Kcal   | 473   | 606   | 500   | 404  | 591  | 746   | 470  |

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 11 AL 17 DE MARZO

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|--|---|--|---|--|
| COMIDA | <p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>           | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa plancha con calabaza asada a dados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Espirales salteados con zanahoria y calabacín</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas con zanahoria con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa marroquí de zanahoria</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hamburguesa de ave con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos y cebolla asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 764   | 578   | 568  | 662   | 508  | 568   | 514  |
| CENA   | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Pan amb oli con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de calabacín</p> <p>Calamares plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de claras con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza plancha con patatas vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| Kcal   | 557   | 627   | 649  | 586   | 640  | 558   | 436  |

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 18 AL 24 DE MARZO

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | Sábado  | Domingo  |
|--------|--|---|---|---|---|---|--|
| COMIDA | <p>Contramuslo de pollo plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnat. sabores</p> | <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>      | <p>Arroz con verduras</p> <p>Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>         | <p>Hamburguesa a la plancha con ensalada</p> <p>fruta de temporada</p>                            | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       |
| Kcal   | 606  | 615   | 564   | 398   | 554   | 493   | 439  |
| CENA   | <p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tilapia plancha con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p> | <p>Sandwich de pollo y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 576  | 549   | 518   | 563   | 601   | 359   | 536  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 25 AL 31 DE MARZO

|        | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|--|--|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>           | <p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón York y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   |
| Kcal   | 768   | 716  | 518  | 708  | 611  | 453   | 494  |
| CENA   | <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Merluza con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>               | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  | <p>Pan tostado al comino con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Filete de pollo plancha con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>        | <p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>           | <p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 486   | 573  | 586  | 408  | 875  | 607   | 436  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 1 AL 7 DE ABRIL

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|--------|--|---|---|---|--|---|---|
| COMIDA | <p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas hervidas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con tomate al orégano</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>             | <p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de pollo plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  |
| Kcal   | 543  | 516   | 638   | 517   | 529  | 774   | 439   |
| CENA   | <p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich mixto con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>          | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa a la plancha con judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                     | <p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>                 | <p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 640  | 549   | 540   | 566   | 534  | 578   | 491   |

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 8 AL 14 DE ABRIL

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de pollo plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       | <p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Champiñones salteados con contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Yogur desnat.</p> | <p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 491   | 619   | 572   | 598  | 486  | 380   | 605  |
| CENA   | <p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york y queso fresco con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Salchichas frankfurt plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>           |
| Kcal   | 473   | 606   | 500   | 404  | 591  | 746   | 470  |

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado



# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: 15 AL 21 DE ABRIL

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|--|---|--|---|--|
| COMIDA | <p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>           | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa plancha con calabaza asada a dados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Espirales salteados con zanahoria y calabacín</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas con zanahoria con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa marroquí de zanahoria</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hamburguesa de ave con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos y cebolla asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 764   | 578   | 568  | 662   | 508  | 568   | 514  |
| CENA   | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Pan amb oli con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de calabacín</p> <p>Calamares plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de claras con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza plancha con patatas vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| Kcal   | 557   | 627   | 649  | 586   | 640  | 558   | 436  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 22 AL 28 DE ABRIL

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | Sábado  | Domingo  |
|--------|--|---|---|---|---|---|--|
| COMIDA | <p>Contramuslo de pollo plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnat. sabores</p> | <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>      | <p>Arroz con verduras</p> <p>Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>         | <p>Hamburguesa a la plancha con ensalada</p> <p>fruta de temporada</p>                            | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       |
| Kcal   | 606  | 615   | 564   | 398   | 554   | 493   | 439  |
| CENA   | <p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tilapia plancha con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p> | <p>Sandwich de pollo y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 576  | 549   | 518   | 563   | 601   | 359   | 536  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

|        | Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|--|--|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>           | <p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón York y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   |
| Kcal   | 768   | 716  | 518  | 708  | 611  | 453   | 494  |
| CENA   | <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Merluza con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>               | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  | <p>Pan tostado al comino con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Filete de pollo plancha con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>        | <p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>           | <p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 486   | 573  | 586  | 408  | 875  | 607   | 436  |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 6 AL 12 DE MAYO

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|--------|--|---|---|---|--|---|---|
| COMIDA | <p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas hervidas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con tomate al orégano</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>             | <p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de pollo plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>  |
| Kcal   | 543  | 516   | 638   | 517   | 529  | 774   | 439   |
| CENA   | <p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich mixto con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>          | <p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa a la plancha con judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                     | <p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>                 | <p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de claras con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 640  | 549   | 540   | 566   | 534  | 578   | 491   |

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 13 AL 19 DE MAYO

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de pollo plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>   | <p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       | <p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Champiñones salteados con contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Yogur desnat.</p> | <p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 491   | 619   | 572   | 598  | 486  | 380   | 605  |
| CENA   | <p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york y queso fresco con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Salchichas frankfurt plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>           |
| Kcal   | 473   | 606   | 500   | 404  | 591  | 746   | 470  |



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 20 AL 26 DE MAYO

|        | Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo  |
|--------|---|---|--|---|--|---|--|
| COMIDA | <p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>           | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa plancha con calabaza asada a dados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Espirales salteados con zanahoria y calabacín</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas con zanahoria con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa marroquí de zanahoria</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hamburguesa de ave con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>   | <p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos y cebolla asados</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> |
| Kcal   | 764   | 578   | 568  | 662   | 508  | 568   | 514  |
| CENA   | <p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>          | <p>Pan amb oli con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de calabacín</p> <p>Calamares plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de claras con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza plancha con patatas vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| Kcal   | 557   | 627   | 649  | 586   | 640  | 558   | 436  |



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

|        | Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | Sábado  | Domingo  |
|--------|--|---|---|---|---|---|--|
| COMIDA | <p>Contramuslo de pollo plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnat. sabores</p> | <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>      | <p>Arroz con verduras</p> <p>Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>         | <p>Hamburguesa a la plancha con ensalada</p> <p>fruta de temporada</p>                            | <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado sabores</p>                       |
| Kcal   | 606  | 615   | 564   | 398   | 554   | 493   | 439  |
| CENA   | <p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tilapia plancha con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>                                       | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado sabores</p> | <p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p> | <p>Sandwich de pollo y queso fresco con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Kcal   | 576  | 549   | 518   | 563   | 601   | 359   | 536  |