

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 3 AL 9 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz con verduras Merluza al limón con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema fría de calabaza y zanahoria asada Macarrones salteados con jamón york Helado s/a	Ensaladilla vapor Estofado de cerdo con verduritas Yogur desnatado	Crema de champiñones Tortilla de claras con tomate asado con orégano Yogur desnatado	Filete de pollo al horno con zanahoria baby Fruta de temporada	Ensalada de tomate Hamburguesa a la plancha con patata asada Fruta de temporada	Verduras salteadas Paella Helado s/a
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	Filete de pavo a la plancha con puré de patata y champiñones salteados Fruta de temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con tomate al horno Yogur desnatado	Trampó Filete de pollo encebollado con calabacín salteado Fruta de temporada	Pa amb oli con atún y jamón york Fruta temporada	Arroz 3 delicias Merluza al horno con cebolla asada Gelatina	Champiñones salteados Tortilla de claras con judías verdes rehogadas Yogur desnatado	Crema de verduras Filete de pollo al horno y verduras salteadas Fruta de temporada
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 10 AL 16 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Ensalada de patata Salchichas al horno con tomate asado Yogur desnatado	Espirales napolitana Medallones de bacalao al horno con espinacas salteadas Fruta de temporada	Ensalada de lentejas Filete de pollo al horno con patatas asadas Yogur desnatado	Pasta con vinagreta de limón y atún Albóndigas de merluza en salsa con verduras Fruta de temporada	Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco Bizcocho de zanahoria	Gazpacho Rollitos de jamón y queso con patatas asadas Yogur desnatado	Pimientos asados Fideuá Pudding casero
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	Crema de tomate Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado Fruta de temporada	Crema de zanahoria Jamón york a la plancha con patatas dado con cebolla Yogur desnatado	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria salteada Fruta de temporada	Rollitos de jamón york y queso con tomate a rodajas Fruta de temporada	Espinacas rehogadas Tortilla de claras con tomate asado Yogur desnatado	Sopa de ave Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca Fruta de temporada	Filete de pavo plancha con patatas gajo horneadas con orégano Fruta de temporada
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 17 AL 23 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Filete de pollo plancha con verduras salteadas</p> <p>Helado s/a</p>	<p>Ensaladilla hervida</p> <p>Merluza a la plancha con tomate asado con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de jamón y queso</p> <p>Ensalada de arroz 3 delicias con jamón</p> <p>Natillas</p>	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de claras con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Ensalada texturizada</p> <p>Merluza a la plancha con verduritas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Salchichas a la plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Revuelto de champiñones</p> <p>Paella</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Rollitos de york y queso con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tortilla de claras y atún</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Salchichas a la plancha con coliflor salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de lomo a la plancha con patata gajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo plancha con tomate asado</p> <p>Yogur desnatado</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: DEL 24 AL 30 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata Yogur desnatado	Arroz blanco con tomate Salchichas Frankfurt Fruta de temporada	Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada Fruta de temporada	Raviolis con verduras Merluza a la plancha con verduras al horno Yogur desnatado	Vichyssoise Tortilla de claras con tomate asado con orégano Helado s/a	Crema de verduras Jamón york plancha con verduras salteadas Fruta de temporada	Ensaladilla al vapor Fideuá Yogur desnatado
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	Espinacas salteadas Merluza al horno con limón y verduras Fruta de temporada	Crema de calabaza Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada Yogur desnatado	Puré de patatas con jamón Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada	Pa amb oli mixto Fruta de temporada	Sopa de fideos Salchichas de ave a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada	Crema de lentejas Tortilla de claras con cebolla y tomate asado Yogur desnatado	Champiñones salteados Filete de pavo plancha con zanahoria dado salteada Fruta de 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: DEL 1 AL 7 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Filete de pollo plancha con arroz blanco y champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla de claras con patatas asadas</p> <p>Helado s/a</p>	<p>Wok de pollo y verduras</p> <p>Albóndigas de bacalao con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de judías</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas gajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Juliana de verduras y albahaca</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tiras de pollo salteadas con patatas asadas</p> <p>Flan</p>	<p>Ensaladilla vapor</p> <p>Paella</p> <p>GElatina con frutas</p>
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich mixto</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de claras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de tomate</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pan amb oli con jamón york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Revuelto de huevo con jamón y tomate asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha con patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Yogur sabores</p>
Kcal	557	627	649	586	640	558	436