

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas al horno con juliana de verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Espirales con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patatas panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york a la plancha con patata asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo plancha con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza al horno con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo sin piel con espinacas salteadas con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas con verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Salchichas frescas al horno con zanahoria a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de judías</p> <p>Tortilla de claras con tomate asado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Raviolis con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Entremeses</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich mixto con pan integral y tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Merluza al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli con jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevo duros con pimientos y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortillas de clara con calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas Halibut con ajo y perejil con patatas asadas Fruta temporada	Arroz salteado con jamón y verduras Salchichas de ave con tomate asado Yogur desnatado	Sopa de bullit Bullit con pollo Yogur desnatado	Macarrones salteados con verduras Medallones de bacalao encebollados Yogur desnatado	Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada Fruta temporada	Sopa de lluvia Jamón york plancha con verduras salteadas Yogur desnatado	Ensaladilla al vapor Paella Yogur desnatado
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	Crema de verduras Rollitos de jamón y queso con verduras salteadas Yogur desnatado	Sopa de lluvia Lomo a la plancha con dados de calabaza asada Fruta temporada	Arroz con verduras Jamón york plancha con tomate al horno Fruta temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones Yogur desnatado	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de claras con brócoli rehogado Fruta temporada	Salchichas a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE  
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso Tortilla de claras con panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada con calabaza asada Yogur desnatado	Espirales salteados con zanahoria y calabacín Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas con verduras y patatas vapor Yogur desnatado	Sopa maravilla Pollo asado al limón sin piel con arroz blanco salteado Fruta temporada	Hamburguesa de ave a la plancha con patatas asadas con cebolla Yogur desnatado	Pimientos y cebolla Fideuá de verduras Pudding casero edulcorado
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto con pan integral Yogur desnatado	Crema de puerros Tortilla de claras con tomate asado Fruta de temporada	Sopa de la abuela Pollo plancha con patatas asadas Yogur desnatado	Pan amb oli con atún y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Calamares a la plancha con verduritas Yogur desnatado	Sopa de fideos Tortilla de claras con champiñones salteados Fruta temporada	Consomé Merluza al horno con verduras al vapor Fruta temporada
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 30 DE DICIEMBRE  
AL 5 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo a la plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas con verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa a la plancha con patata asada y tomate a rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Paella</p> <p>Pudding casero edulcorado</p>
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduritas salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli salteado con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sandwich de pollo, queso fresco y tomate a rodajas</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 ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas al horno con juliana de verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Espirales con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patatas panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york a la plancha con patata asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo plancha con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza al horno con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo sin piel con espinacas salteadas con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas con verduras Fruta temporada	Arroz con tomate Salchichas frescas al horno con zanahoria a rodajas Yogur desnatado	Crema de judías Tortilla de claras con tomate asado Yogur desnatado	Raviolis con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras Yogur desnatado	Sopa maravilla Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada Fruta temporada	Entremeses Paella de verduras Yogur desnatado
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	Crema de calabaza Sandwich mixto con pan integral y tomate a rodajas Yogur desnatado	Sopa de estrellas Merluza al horno con verduras salteadas Fruta temporada	Verduras a la parrilla Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas Fruta temporada	Pa amb oli con jamón y queso fresco Yogur desnatado	Sopa minestrone Huevo duros con pimientos y cebolla pochada Fruta temporada	Crema de verduras Tilapia en salsa verde con cebolla pochada Yogur desnatado	Champiñones salteados Tortillas de clara con calabacín asado Fruta temporada
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas Halibut con ajo y perejil con patatas asadas Fruta temporada	Arroz salteado con jamón y verduras Salchichas de ave con tomate asado Yogur desnatado	Sopa de bullit Bullit con pollo Yogur desnatado	Macarrones salteados con verduras Medallones de bacalao encebollados Yogur desnatado	Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada Fruta temporada	Sopa de lluvia Jamón york plancha con verduras salteadas Yogur desnatado	Ensaladilla al vapor Paella Yogur desnatado
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	Crema de verduras Rollitos de jamón y queso con verduras salteadas Yogur desnatado	Sopa de lluvia Lomo a la plancha con dados de calabaza asada Fruta temporada	Arroz con verduras Jamón york plancha con tomate al horno Fruta temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones Yogur desnatado	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de claras con brócoli rehogado Fruta temporada	Salchichas a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso Tortilla de claras con panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada con calabaza asada Yogur desnatado	Espirales salteados con zanahoria y calabacín Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas con verduras y patatas vapor Yogur desnatado	Sopa maravilla Pollo asado al limón sin piel con arroz blanco salteado Fruta temporada	Hamburguesa de ave a la plancha con patatas asadas con cebolla Yogur desnatado	Pimientos y cebolla Fideuá de verduras Pudding casero edulcorado
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto con pan integral Yogur desnatado	Crema de puerros Tortilla de claras con tomate asado Fruta de temporada	Sopa de la abuela Pollo plancha con patatas asadas Yogur desnatado	Pan amb oli con atún y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Calamares a la plancha con verduritas Yogur desnatado	Sopa de fideos Tortilla de claras con champiñones salteados Fruta temporada	Consomé Merluza al horno con verduras al vapor Fruta temporada
Kcal	557	627	649	586	640	558	436



\*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 3 AL 9 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo a la plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas con verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa a la plancha con patata asada y tomate a rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Paella</p> <p>Pudding casero edulcorado</p>
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduritas salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli salteado con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sandwich de pollo, queso fresco y tomate a rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 10 AL 16 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas al horno con juliana de verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Espirales con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patatas panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york a la plancha con patata asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo plancha con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza al horno con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo sin piel con espinacas salteadas con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 17 AL 23 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas con verduras Fruta temporada	Arroz con tomate Salchichas frescas al horno con zanahoria a rodajas Yogur desnatado	Crema de judías Tortilla de claras con tomate asado Yogur desnatado	Raviolis con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras Yogur desnatado	Sopa maravilla Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada Fruta temporada	Entremeses Paella de verduras Yogur desnatado
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	Crema de calabaza Sandwich mixto con pan integral y tomate a rodajas Yogur desnatado	Sopa de estrellas Merluza al horno con verduras salteadas Fruta temporada	Verduras a la parrilla Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas Fruta temporada	Pa amb oli con jamón y queso fresco Yogur desnatado	Sopa minestrone Huevo duros con pimientos y cebolla pochada Fruta temporada	Crema de verduras Tilapia en salsa verde con cebolla pochada Yogur desnatado	Champiñones salteados Tortillas de clara con calabacín asado Fruta temporada
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 17 AL 23 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas con verduras Fruta temporada	Arroz con tomate Salchichas frescas al horno con zanahoria a rodajas Yogur desnatado	Crema de judías Tortilla de claras con tomate asado Yogur desnatado	Raviolis con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras Yogur desnatado	Sopa maravilla Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada Fruta temporada	Entremeses Paella de verduras Yogur desnatado
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	Crema de calabaza Sandwich mixto con pan integral y tomate a rodajas Yogur desnatado	Sopa de estrellas Merluza al horno con verduras salteadas Fruta temporada	Verduras a la parrilla Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas Fruta temporada	Pa amb oli con jamón y queso fresco Yogur desnatado	Sopa minestrone Huevo duros con pimientos y cebolla pochada Fruta temporada	Crema de verduras Tilapia en salsa verde con cebolla pochada Yogur desnatado	Champiñones salteados Tortillas de clara con calabacín asado Fruta temporada
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL DEL 3 AL 9 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso Tortilla de claras con panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada con calabaza asada Yogur desnatado	Espirales salteados con zanahoria y calabacín Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas con verduras y patatas vapor Yogur desnatado	Sopa maravilla Pollo asado al limón sin piel con arroz blanco salteado Fruta temporada	Hamburguesa de ave a la plancha con patatas asadas con cebolla Yogur desnatado	Pimientos y cebolla Fideuá de verduras Pudding casero edulcorado
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto con pan integral Yogur desnatado	Crema de puerros Tortilla de claras con tomate asado Fruta de temporada	Sopa de la abuela Pollo plancha con patatas asadas Yogur desnatado	Pan amb oli con atún y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Calamares a la plancha con verduritas Yogur desnatado	Sopa de fideos Tortilla de claras con champiñones salteados Fruta temporada	Consomé Merluza al horno con verduras al vapor Fruta temporada
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 10 AL 16 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo a la plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas con verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa a la plancha con patata asada y tomate a rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Paella</p> <p>Pudding casero edulcorado</p>
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduritas salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli salteado con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sandwich de pollo, queso fresco y tomate a rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE  
MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas al horno con juliana de verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Espirales con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patatas panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york a la plancha con patata asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo plancha con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza al horno con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo sin piel con espinacas salteadas con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas con verduras Fruta temporada	Arroz con tomate Salchichas frescas al horno con zanahoria a rodajas Yogur desnatado	Crema de judías Tortilla de claras con tomate asado Yogur desnatado	Raviolis con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras Yogur desnatado	Sopa maravilla Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada Fruta temporada	Entremeses Paella de verduras Yogur desnatado
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	Crema de calabaza Sandwich mixto con pan integral y tomate a rodajas Yogur desnatado	Sopa de estrellas Merluza al horno con verduras salteadas Fruta temporada	Verduras a la parrilla Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas Fruta temporada	Pa amb oli con jamón y queso fresco Yogur desnatado	Sopa minestrone Huevo duros con pimientos y cebolla pochada Fruta temporada	Crema de verduras Tilapia en salsa verde con cebolla pochada Yogur desnatado	Champiñones salteados Tortillas de clara con calabacín asado Fruta temporada
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 31 DE MARZO AL 6 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas Halibut con ajo y perejil con patatas asadas Fruta temporada	Arroz salteado con jamón y verduras Salchichas de ave con tomate asado Yogur desnatado	Sopa de bullit Bullit con pollo Yogur desnatado	Macarrones salteados con verduras Medallones de bacalao encebollados Yogur desnatado	Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada Fruta temporada	Sopa de lluvia Jamón york plancha con verduras salteadas Yogur desnatado	Ensaladilla al vapor Paella Yogur desnatado
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	Crema de verduras Rollitos de jamón y queso con verduras salteadas Yogur desnatado	Sopa de lluvia Lomo a la plancha con dados de calabaza asada Fruta temporada	Arroz con verduras Jamón york plancha con tomate al horno Fruta temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones Yogur desnatado	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de claras con brócoli rehogado Fruta temporada	Salchichas a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 7 AL 13 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso Tortilla de claras con panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada con calabaza asada Yogur desnatado	Espirales salteados con zanahoria y calabacín Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas con verduras y patatas vapor Yogur desnatado	Sopa maravilla Pollo asado al limón sin piel con arroz blanco salteado Fruta temporada	Hamburguesa de ave a la plancha con patatas asadas con cebolla Yogur desnatado	Pimientos y cebolla Fideuá de verduras Pudding casero edulcorado
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto con pan integral Yogur desnatado	Crema de puerros Tortilla de claras con tomate asado Fruta de temporada	Sopa de la abuela Pollo plancha con patatas asadas Yogur desnatado	Pan amb oli con atún y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Calamares a la plancha con verduritas Yogur desnatado	Sopa de fideos Tortilla de claras con champiñones salteados Fruta temporada	Consomé Merluza al horno con verduras al vapor Fruta temporada
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 14 AL 20 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo a la plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas con verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa a la plancha con patata asada y tomate a rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Paella</p> <p>Pudding casero edulcorado</p>
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduritas salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli salteado con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sandwich de pollo, queso fresco y tomate a rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 21 AL 27 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas al horno con juliana de verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Espirales con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patatas panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york a la plancha con patata asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo plancha con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza al horno con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo sin piel con espinacas salteadas con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</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/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 28 DE ABRIL AL 4 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas con verduras Fruta temporada	Arroz con tomate Salchichas frescas al horno con zanahoria a rodajas Yogur desnatado	Crema de judías Tortilla de claras con tomate asado Yogur desnatado	Raviolis con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras Yogur desnatado	Sopa maravilla Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada Fruta temporada	Entremeses Paella de verduras Yogur desnatado
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	Crema de calabaza Sandwich mixto con pan integral y tomate a rodajas Yogur desnatado	Sopa de estrellas Merluza al horno con verduras salteadas Fruta temporada	Verduras a la parrilla Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas Fruta temporada	Pa amb oli con jamón y queso fresco Yogur desnatado	Sopa minestrone Huevo duros con pimientos y cebolla pochada Fruta temporada	Crema de verduras Tilapia en salsa verde con cebolla pochada Yogur desnatado	Champiñones salteados Tortillas de clara con calabacín asado Fruta temporada
Kcal	640	549	540	566	534	578	491



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas Halibut con ajo y perejil con patatas asadas Fruta temporada	Arroz salteado con jamón y verduras Salchichas de ave con tomate asado Yogur desnatado	Sopa de bullit Bullit con pollo Yogur desnatado	Macarrones salteados con verduras Medallones de bacalao encebollados Yogur desnatado	Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada Fruta temporada	Sopa de lluvia Jamón york plancha con verduras salteadas Yogur desnatado	Ensaladilla al vapor Paella Yogur desnatado
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	Crema de verduras Rollitos de jamón y queso con verduras salteadas Yogur desnatado	Sopa de lluvia Lomo a la plancha con dados de calabaza asada Fruta temporada	Arroz con verduras Jamón york plancha con tomate al horno Fruta temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones Yogur desnatado	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de claras con brócoli rehogado Fruta temporada	Salchichas a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso Tortilla de claras con panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada con calabaza asada Yogur desnatado	Espirales salteados con zanahoria y calabacín Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas con verduras y patatas vapor Yogur desnatado	Sopa maravilla Pollo asado al limón sin piel con arroz blanco salteado Fruta temporada	Hamburguesa de ave a la plancha con patatas asadas con cebolla Yogur desnatado	Pimientos y cebolla Fideuá de verduras Pudding casero edulcorado
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto con pan integral Yogur desnatado	Crema de puerros Tortilla de claras con tomate asado Fruta de temporada	Sopa de la abuela Pollo plancha con patatas asadas Yogur desnatado	Pan amb oli con atún y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Calamares a la plancha con verduritas Yogur desnatado	Sopa de fideos Tortilla de claras con champiñones salteados Fruta temporada	Consomé Merluza al horno con verduras al vapor Fruta temporada
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo a la plancha con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de claras con patatas vapor</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas con verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo asado sin piel con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa a la plancha con patata asada y tomate a rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Paella</p> <p>Pudding casero edulcorado</p>
Kcal	606	615	564	398	554	493	439
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduritas salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con brócoli salteado con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sandwich de pollo, queso fresco y tomate a rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 26 DE MAYO AL 1 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas al horno con juliana de verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Espirales con tomate y atún</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patatas panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york a la plancha con patata asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo plancha con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza al horno con calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo sin piel con espinacas salteadas con ajos</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de claras con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de york y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436