

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: 2 AL 8 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</p>	<p>Ensaladilla hervida</p> <p>Merluza a la plancha con tomate asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de jamón y queso</p> <p>Ensalada de arroz 3 delicias con jamón</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de claras con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada texturizada</p> <p>Merluza plancha con verduritas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Salchichas a la plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Revuelto champiñones</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	<p>Trampó</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 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 plancha con patata gajo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con mortadela y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>RAgout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Arroz salteado con jamón y verduras</p> <p>Salchichas de ave con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa a la plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Raviolis con verduras</p> <p>Merluza a la plancha con verduras al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla de claras con tomate asado</p> <p>Helado s/a</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo sajonia al horno con dados de calabacín</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Puré de patatas con jamón</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Salchichas de ave plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla con tomate asado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: 16 AL 22 DE JUNIO

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

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 23 AL 29 DE JUNIO

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

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 30 DE JUNIO AL 6 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz blanco salteado Salchichas al horno con tomate asado Yogur desnatado	Espirales napolitana Medallones de bacalao al horno con espinacas salteadas Fruta temporada	Ensalada de lentejas Filete de pollo al horno con patatas asadas Yogur desnatado	Ensalada de patata Merluza al horno con verduritas Fruta de temporada	Strogonoff de pollo con champiñones con arroz blanco Fruta temporada	Gazpacho Rollitos de jamón y queso con patatas asadas Yogur desnatado	Pimientos asados Fideuá Pudding casero edulcorado
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	Crema de tomate Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado Fruta temporada	Crema de zanahoria jamón York plancha con champiñones en salsa Yogur desnatado	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Pa amb oli de york y queso fresco Fruta temporada	Espinacas rehogadas Tortilla de claras con tomate asado Yogur desnatado	Sopa de ave Merluza al limón con juliana de verduras Fruta de temporada	Pan tostado con atún y queso fresco Fruta de temporada
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 7 AL 13 DE JULIO

	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</p>	<p>Ensaladilla hervida</p> <p>Merluza a la plancha con tomate asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de jamón y queso</p> <p>Ensalada de arroz 3 delicias con jamón</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de claras con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada texturizada</p> <p>Merluza plancha con verduritas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Salchichas a la plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Revuelto champiñones</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	<p>Trampó</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 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 plancha con patata gajo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con mortadela y queso fresco</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/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 14 AL 20 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>RAgout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Arroz salteado con jamón y verduras</p> <p>Salchichas de ave con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa a la plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Raviolis con verduras</p> <p>Merluza a la plancha con verduras al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla de claras con tomate asado</p> <p>Helado s/a</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo sajonia al horno con dados de calabacín</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Puré de patatas con jamón</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Salchichas de ave plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla con tomate asado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</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 21 AL 27 DE JULIO

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

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 28 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO

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

\*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 11 AL 17 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de brócoli y manzana Filete de pollo plancha con verduras salteadas Helado	Ensaladilla hervida Merluza a la plancha con tomate asado Fruta de temporada	Rollitos de jamón y queso Ensalada de arroz 3 delicias con jamón Yogur desnatado	Trampó de garbanzos Tortilla de claras con judías verdes salteadas Fruta de temporada	Ensalada texturizada Merluza plancha con verduritas Yogur desnatado	Crema de alubias Salchichas a la plancha con patatas asadas Fruta temporada	Revuelto champiñones Paella de verduras Yogur desnatado
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	Trampó Rollitos de york y queso con patatas asadas Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Tortilla de claras y atún yogur desnatado	Vichyssoise Salchichas a la plancha con coliflor salteada Fruta temporada	Pa amb oli con jamón y queso fresco Yogur desnatado	Ensalada de tomate Filete de lomo plancha con patata gajo Fruta temporada	Crema de verduras Tilapia en salsa verde con cebolla pochada Fruta temporada	Pan tostado con mortadela y queso fresco Yogur desnatado
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 18 AL 24 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>RAgout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Arroz salteado con jamón y verduras</p> <p>Salchichas de ave con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa a la plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Raviolis con verduras</p> <p>Merluza a la plancha con verduras al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla de claras con tomate asado</p> <p>Helado s/a</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo sajonia al horno con dados de calabacín</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Puré de patatas con jamón</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Salchichas de ave plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla con tomate asado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</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 25 AL 31 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Filete de pollo a la plancha con arroz blanco  Fruta temporada	Vichyssoise Tortilla de claras con patatas asadas  Helado s/a	Wok de pollo y verduras  Bacalao al horno con verduritas  Fruta de temporada	Ensalada de judías  Hamburguesa a la plancha con patatas gajo  Fruta temporada	Juliana de verduras y albahaca  Pollo asado a la naranja con arroz blanco  Yogur desnatado	Gazpacho  Tiras de pollo salteadas con patatas asadas  Flan	Ensaladilla vapor  Paella  Gelatina
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas  Sandwich mixto  Yogur desnatado	Ensalada de lentejas Tortilla de claras  Fruta temporada	Crema de tomate  Filete de pollo plancha con patatas asadas  Fruta temporada	Pan amb oli con jamón y queso fresco  Fruta temporada	Crema de calabacín  Merluza plancha con verduritas  Fruta temporada	Vichyssoise  REvuelto de huevo con jamón y tomate asado  Fruta de temporada	Pan tostado con queso fresco y pavo  Yogur desnatado
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 1 AL 7 DE SEPTIEMBRE

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

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: 8 AL 14 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz blanco salteado Salchichas al horno con tomate asado Yogur desnatado	Espirales napolitana Medallones de bacalao al horno con espinacas salteadas Fruta temporada	Ensalada de lentejas Filete de pollo al horno con patatas asadas Yogur desnatado	Ensalada de patata Merluza al horno con verduritas Fruta temporada	Strogonoff de pollo con champiñones con arroz blanco Fruta temporada	Gazpacho Rollitos de jamón y queso con patatas asadas Yogur desnatado	Pimientos asados Fideuá Pudding casero edulcorado
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	Crema de tomate Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado Fruta temporada	Crema de zanahoria jamón York plancha con champiñones en salsa Yogur desnatado	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Pa amb oli de york y queso fresco Fruta temporada	Espinacas rehogadas Tortilla de claras con tomate asado Yogur desnatado	Sopa de ave Merluza al limón con juliana de verduras Fruta de temporada	Pan tostado con atún y queso fresco Fruta de temporada
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 15 AL 21 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de brócoli y manzana Filete de pollo plancha con verduras salteadas Helado	Ensaladilla hervida Merluza a la plancha con tomate asado Fruta de temporada	Rollitos de jamón y queso Ensalada de arroz 3 delicias con jamón Yogur desnatado	Trampó de garbanzos Tortilla de claras con judías verdes salteadas Fruta de temporada	Ensalada texturizada Merluza plancha con verduritas Yogur desnatado	Crema de alubias Salchichas a la plancha con patatas asadas Fruta temporada	Revuelto champiñones Paella de verduras Yogur desnatado
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	Trampó Rollitos de york y queso con patatas asadas Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Tortilla de claras y atún yogur desnatado	Vichyssoise Salchichas a la plancha con coliflor salteada Fruta temporada	Pa amb oli con jamón y queso fresco Yogur desnatado	Ensalada de tomate Filete de lomo plancha con patata gajo Fruta temporada	Crema de verduras Tilapia en salsa verde con cebolla pochada Fruta temporada	Pan tostado con mortadela y queso fresco Yogur desnatado
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 22 AL 28 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>RAgout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Arroz salteado con jamón y verduras</p> <p>Salchichas de ave con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa a la plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Raviolis con verduras</p> <p>Merluza a la plancha con verduras al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla de claras con tomate asado</p> <p>Helado s/a</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo sajonia al horno con dados de calabacín</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Puré de patatas con jamón</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Salchichas de ave plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla con tomate asado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Filete de pollo a la plancha con arroz blanco  Fruta temporada	Vichyssoise Tortilla de claras con patatas asadas  Helado s/a	Wok de pollo y verduras  Bacalao al horno con verduritas  Fruta de temporada	Ensalada de judías  Hamburguesa a la plancha con patatas gajo  Fruta temporada	Juliana de verduras y albahaca  Pollo asado a la naranja con arroz blanco  Yogur desnatado	Gazpacho  Tiras de pollo salteadas con patatas asadas  Flan	Ensaladilla vapor  Paella  Gelatina
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas  Sandwich mixto  Yogur desnatado	Ensalada de lentejas Tortilla de claras  Fruta temporada	Crema de tomate  Filete de pollo plancha con patatas asadas  Fruta temporada	Pan amb oli con jamón y queso fresco  Fruta temporada	Crema de calabacín  Merluza plancha con verduritas  Fruta temporada	Vichyssoise  REvuelto de huevo con jamón y tomate asado  Fruta de temporada	Pan tostado con queso fresco y pavo  Yogur desnatado
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 6 AL 12 DE OCTUBRE

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



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 13 AL 19 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz blanco salteado Salchichas al horno con tomate asado Yogur desnatado	Espirales napolitana Medallones de bacalao al horno con espinacas salteadas Fruta temporada	Ensalada de lentejas Filete de pollo al horno con patatas asadas Yogur desnatado	Ensalada de patata Merluza al horno con verduritas Fruta de temporada	Strogonoff de pollo con champiñones con arroz blanco Fruta temporada	Gazpacho Rollitos de jamón y queso con patatas asadas Yogur desnatado	Pimientos asados Fideuá Pudding casero edulcorado
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	Crema de tomate Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado Fruta temporada	Crema de zanahoria jamón York plancha con champiñones en salsa Yogur desnatado	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Pa amb oli de york y queso fresco Fruta temporada	Espinacas rehogadas Tortilla de claras con tomate asado Yogur desnatado	Sopa de ave Merluza al limón con juliana de verduras Fruta de temporada	Pan tostado con atún y queso fresco Fruta de temporada
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 20 AL 26 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de brócoli y manzana Filete de pollo plancha con verduras salteadas Helado	Ensaladilla hervida Merluza a la plancha con tomate asado Fruta de temporada	Rollitos de jamón y queso Ensalada de arroz 3 delicias con jamón Yogur desnatado	Trampó de garbanzos Tortilla de claras con judías verdes salteadas Fruta de temporada	Ensalada texturizada Merluza plancha con verduritas Yogur desnatado	Crema de alubias Salchichas a la plancha con patatas asadas Fruta temporada	Revuelto champiñones Paella de verduras Yogur desnatado
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	Trampó Rollitos de york y queso con patatas asadas Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Tortilla de claras y atún yogur desnatado	Vichyssoise Salchichas a la plancha con coliflor salteada Fruta temporada	Pa amb oli con jamón y queso fresco Yogur desnatado	Ensalada de tomate Filete de lomo plancha con patata gajo Fruta temporada	Crema de verduras Tilapia en salsa verde con cebolla pochada Fruta temporada	Pan tostado con mortadela y queso fresco Yogur desnatado
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 27 DE OCTUBRE AL 2 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>RAgout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Arroz salteado con jamón y verduras</p> <p>Salchichas de ave con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa a la plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Raviolis con verduras</p> <p>Merluza a la plancha con verduras al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla de claras con tomate asado</p> <p>Helado s/a</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo sajonia al horno con dados de calabacín</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Puré de patatas con jamón</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Salchichas de ave plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla con tomate asado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</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 3 AL 9 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Filete de pollo a la plancha con arroz blanco</p> <p>Fruta 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>Bacalao al horno con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de judías</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas gajo</p> <p>Fruta 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</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 temporada</p>	<p>Crema de tomate</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan amb oli con jamón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza plancha con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>REvuelto de huevo con jamón y tomate asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pan tostado con queso fresco y pavo</p> <p>Yogur desnatado</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 10 AL 16 DE NOVIEMBRE

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

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz blanco salteado Salchichas al horno con tomate asado Yogur desnatado	Espirales napolitana Medallones de bacalao al horno con espinacas salteadas Fruta temporada	Ensalada de lentejas Filete de pollo al horno con patatas asadas Yogur desnatado	Ensalada de patata Merluza al horno con verduritas Fruta de temporada	Strogonoff de pollo con champiñones con arroz blanco Fruta temporada	Gazpacho Rollitos de jamón y queso con patatas asadas Yogur desnatado	Pimientos asados Fideuá Pudding casero edulcorado
Kcal	768	716	518	708	611	453	494
CENA	Crema de tomate Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado Fruta temporada	Crema de zanahoria jamón York plancha con champiñones en salsa Yogur desnatado	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Pa amb oli de york y queso fresco Fruta temporada	Espinacas rehogadas Tortilla de claras con tomate asado Yogur desnatado	Sopa de ave Merluza al limón con juliana de verduras Fruta de temporada	Pan tostado con atún y queso fresco Fruta de temporada
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

# MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE NOVIEMBRE

	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</p>	<p>Ensaladilla hervida</p> <p>Merluza a la plancha con tomate asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de jamón y queso</p> <p>Ensalada de arroz 3 delicias con jamón</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de claras con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada texturizada</p> <p>Merluza plancha con verduritas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Salchichas a la plancha con patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Revuelto champiñones</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	<p>Trampó</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 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 plancha con patata gajo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con mortadela y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado