

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral salteado con jamón y verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bollit</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Macarrones integrales salteados con verduras</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa pollo plancha con patatas asadas y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Pollo salteado con berenjena</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Rollitos de jamón y queso con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo al horno con dados de calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de claras con brócoli rehogado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 8 AL 14 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso Merluza a la mallorquina Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Revuelto de claras con jamón y calabaza asada Yogur desnatado	Pasta integral con zanahoria y calabacín Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas con verduras y patatas vapor Fruta temporada	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz integral salteado Fruta temporada	Hamburguesa de ave a la plancha con patatas asadas y cebolla Yogur desnatado	Verduras salteadas Pollo sazonado con pimienta y salteado con pimientos y cebolla Pudding edulc.
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur desnatado	Crema de puerros Hamburguesa plancha con tomate asado Fruta temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con verduras salteadas Yogur desnatado	Pan amb oli de atún y queso fresco Yogur desnatado	Crema de calabacín Merluza al horno con patata panadera finas hierbas Yogur desnatado	Sopa de fideos Tortilla de claras con champiñones salteados Fruta temporada	Pan tostado con queso fresco y pavo Fruta temporada
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo a la plancha con arroz integral con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones integrales salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</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 con arroz integral salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa plancha con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Arroz caldoso de verduras</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>Yogur desnatado</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tilapia al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y jamón york</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos	Arroz integral con verduras	Pasta integral salteada con york	Sopa de bollit	Crema de verduras	Crema de calabacín	Verduras salteadas
	Pollo al horno con juliana de verduras	Tortilla de claras con judías y cebolla salteadas	Bacalao al horno con patata asada con romero	Bollit con pollo	Jamón york plancha con patata asada	Pollo plancha con zanahoria baby	Pollo salteado con patatas y calabacín
	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado
	Kcal 768	716	518	708	611	453	494
CENA	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de zanahoria	Sopa de ave	Pa amb oli de york y queso fresco	Menestra de verduras rehogada	Sopa juliana	Pan tostado con atún y queso fresco
	Merluza al horno con calabaza asada	Pollo asado en su jugo sin piel con espinacas salteadas con ajos	Tortilla de claras con tomate al horno	Fruta temporada	Salchichas frescas al horno con puré de patata	Tortilla de claras con tomate a rodajas	Fruta temporada
	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado		Yogur desnatado	Fruta temporada	
	Kcal 486	573	586	408	875	607	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 29 DE DICIEMBRE
AL 4 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz integral con tomate	Crema de judías	Raviolis con verduras	Crema brócoli y manzana	Sopa maravilla	Entremeses
	Albóndigas con verduras	Salchicha fresca al horno con zanahoria a rodajas	Tortilla de claras y tomate asado con orégano	Merluza en salsa ligera con zanahoria baby	Filete de pavo a la plancha con verduritas	Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada	Estofado de ternera con verduras
	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado
	Kcal 543	516	638	517	529	774	439
CENA	Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Hamburguesa plancha con arroz integral salteado con verduras	Pa amb oli con jamón y queso fresco	Sopa minestrone	Crema de verduras	Pan tostado con pavo y queso fresco
	Pollo salteado con verduras	Merluza al horno con patata panadera			Huevos duros con pimientos y cebolla pochada	Tilapia al horno con cebolla pochada	
	Yogur desnatado	yogur desnatado	Fruta temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta temporada
	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 5 AL 11 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral salteado con jamón y verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bollit</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Macarrones integrales salteados con verduras</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa pollo plancha con patatas asadas y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Pollo salteado con berenjena</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Rollitos de jamón y queso con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo al horno con dados de calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de claras con brócoli rehogado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso Merluza a la mallorquina Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Revuelto de claras con jamón y calabaza asada Yogur desnatado	Pasta integral con zanahoria y calabacín Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas con verduras y patatas vapor Fruta temporada	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz integral salteado Fruta temporada	Hamburguesa de ave a la plancha con patatas asadas y cebolla Yogur desnatado	Verduras salteadas Pollo sazonado con pimienta y salteado con pimientos y cebolla Pudding edulc.
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur desnatado	Crema de puerros Hamburguesa plancha con tomate asado Fruta temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con verduras salteadas Yogur desnatado	Pan amb oli de atún y queso fresco Yogur desnatado	Crema de calabacín Merluza al horno con patata panadera finas hierbas Yogur desnatado	Sopa de fideos Tortilla de claras con champiñones salteados Fruta temporada	Pan tostado con queso fresco y pavo Fruta temporada
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo a la plancha con arroz integral con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones integrales salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</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 con arroz integral salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa plancha con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Arroz caldoso de verduras</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>Yogur desnatado</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tilapia al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y jamón york</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos	Arroz integral con verduras	Pasta integral salteada con york	Sopa de bollit	Crema de verduras	Crema de calabacín	Verduras salteadas
	Pollo al horno con juliana de verduras	Tortilla de claras con judías y cebolla salteadas	Bacalao al horno con patata asada con romero	Bollit con pollo	Jamón york plancha con patata asada	Pollo plancha con zanahoria baby	Pollo salteado con patatas y calabacín
	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado
	Kcal 768	716	518	708	611	453	494
CENA	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de zanahoria	Sopa de ave	Pa amb oli de york y queso fresco	Menestra de verduras rehogada	Sopa juliana	Pan tostado con atún y queso fresco
	Merluza al horno con calabaza asada	Pollo asado en su jugo sin piel con espinacas salteadas con ajos	Tortilla de claras con tomate al horno	Fruta temporada	Salchichas frescas al horno con puré de patata	Tortilla de claras con tomate a rodajas	Fruta temporada
	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado		Yogur desnatado	Fruta temporada	
	Kcal 486	573	586	408	875	607	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas con verduras Fruta temporada	Arroz integral con tomate Salchicha fresca al horno con zanahoria a rodajas Fruta temporada	Crema de judías Tortilla de claras y tomate asado con orégano Yogur desnatado	Raviolis con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Crema brócoli y manzana Filete de pavo a la plancha con verduritas Fruta temporada	Sopa maravilla Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada Fruta temporada	Entremeses Estofado de ternera con verduras Yogur desnatado
Kcal	543	516	638	517	529	774	439
CENA	Crema de calabaza Pollo salteado con verduras Yogur desnatado	Sopa de estrellas Merluza al horno con patata panadera yogur desnatado	Hamburguesa plancha con arroz integral salteado con verduras Fruta temporada	Pa amb oli con jamón y queso fresco Yogur desnatado	Sopa minestrone Huevos duros con pimientos y cebolla pochada Yogur desnatado	Crema de verduras Tilapia al horno con cebolla pochada Yogur desnatado	Pan tostado con pavo y queso fresco Fruta temporada
Kcal	640	549	540	566	534	578	491

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral salteado con jamón y verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bollit</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Macarrones integrales salteados con verduras</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa pollo plancha con patatas asadas y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Pollo salteado con berenjena</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Rollitos de jamón y queso con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo al horno con dados de calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de claras con brócoli rehogado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso Merluza a la mallorquina Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Revuelto de claras con jamón y calabaza asada Yogur desnatado	Pasta integral con zanahoria y calabacín Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas con verduras y patatas vapor Fruta temporada	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz integral salteado Fruta temporada	Hamburguesa de ave a la plancha con patatas asadas y cebolla Yogur desnatado	Verduras salteadas Pollo sazonado con pimienta y salteado con pimientos y cebolla Pudding edulc.
	Kcal 764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur desnatado	Crema de puerros Hamburguesa plancha con tomate asado Fruta temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con verduras salteadas Yogur desnatado	Pan amb oli de atún y queso fresco Yogur desnatado	Crema de calabacín Merluza al horno con patata panadera finas hierbas Yogur desnatado	Sopa de fideos Tortilla de claras con champiñones salteados Fruta temporada	Pan tostado con queso fresco y pavo Fruta temporada
	Kcal 557	627	649	586	640	558	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 23 DE FEBRERO AL 1
DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo a la plancha con arroz integral con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones integrales salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</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 con arroz integral salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa plancha con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Arroz caldoso de verduras</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>Yogur desnatado</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tilapia al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y jamón york</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	576	549	518	563	601	359	536

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pollo al horno con juliana de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Tortilla de claras con judías y cebolla salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pasta integral salteada con york</p> <p>Bacalao al horno con patata asada con romero</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bollit</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con patata asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo plancha con zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Pollo salteado con patatas y calabacín</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>Yogur desnatado</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 rehogada</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con atún y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz integral con tomate	Crema de judías	Raviolis con verduras	Crema brócoli y manzana	Sopa maravilla	Entremeses
	Albóndigas con verduras	Salchicha fresca al horno con zanahoria a rodajas	Tortilla de claras y tomate asado con orégano	Merluza en salsa ligera con zanahoria baby	Filete de pavo a la plancha con verduritas	Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada	Estofado de ternera con verduras
	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado
	Kcal 543	516	638	517	529	774	439
CENA	Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Hamburguesa plancha con arroz integral salteado con verduras	Pa amb oli con jamón y queso fresco	Sopa minestrone	Crema de verduras	Pan tostado con pavo y queso fresco
	Pollo salteado con verduras	Merluza al horno con patata panadera			Huevos duros con pimientos y cebolla pochada	Tilapia al horno con cebolla pochada	
	Yogur desnatado	yogur desnatado	Fruta temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta temporada
	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 16 AL 22 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral salteado con jamón y verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bollit</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Macarrones integrales salteados con verduras</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa pollo plancha con patatas asadas y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Pollo salteado con berenjena</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Rollitos de jamón y queso con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo al horno con dados de calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de claras con brócoli rehogado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso Merluza a la mallorquina Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Revuelto de claras con jamón y calabaza asada Yogur desnatado	Pasta integral con zanahoria y calabacín Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas con verduras y patatas vapor Fruta temporada	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz integral salteado Fruta temporada	Hamburguesa de ave a la plancha con patatas asadas y cebolla Yogur desnatado	Verduras salteadas Pollo sazonado con pimienta y salteado con pimientos y cebolla Pudding edulc.
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur desnatado	Crema de puerros Hamburguesa plancha con tomate asado Fruta temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con verduras salteadas Yogur desnatado	Pan amb oli de atún y queso fresco Yogur desnatado	Crema de calabacín Merluza al horno con patata panadera finas hierbas Yogur desnatado	Sopa de fideos Tortilla de claras con champiñones salteados Fruta temporada	Pan tostado con queso fresco y pavo Fruta temporada
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo a la plancha con arroz integral con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones integrales salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</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 con arroz integral salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa plancha con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Arroz caldoso de verduras</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>Yogur desnatado</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tilapia al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y jamón york</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</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 ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pollo al horno con juliana de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Tortilla de claras con judías y cebolla salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pasta integral salteada con york</p> <p>Bacalao al horno con patata asada con romero</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bollit</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con patata asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo plancha con zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Pollo salteado con patatas y calabacín</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>Yogur desnatado</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 rehogada</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con atún y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz integral con tomate	Crema de judías	Raviolis con verduras	Crema brócoli y manzana	Sopa maravilla	Entremeses
	Albóndigas con verduras	Salchicha fresca al horno con zanahoria a rodajas	Tortilla de claras y tomate asado con orégano	Merluza en salsa ligera con zanahoria baby	Filete de pavo a la plancha con verduritas	Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada	Estofado de ternera con verduras
	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado
	Kcal 543	516	638	517	529	774	439
CENA	Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Hamburguesa plancha con arroz integral salteado con verduras	Pa amb oli con jamón y queso fresco	Sopa minestrone	Crema de verduras	Pan tostado con pavo y queso fresco
	Pollo salteado con verduras	Merluza al horno con patata panadera			Huevos duros con pimientos y cebolla pochada	Tilapia al horno con cebolla pochada	
	Yogur desnatado	yogur desnatado	Fruta temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta temporada
	Kcal 640	549	540	566	534	578	491

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral salteado con jamón y verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bollit</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Macarrones integrales salteados con verduras</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa pollo plancha con patatas asadas y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Pollo salteado con berenjena</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Rollitos de jamón y queso con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo al horno con dados de calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de claras con brócoli rehogado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 5: DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso Merluza a la mallorquina Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Revuelto de claras con jamón y calabaza asada Yogur desnatado	Pasta integral con zanahoria y calabacín Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas con verduras y patatas vapor Fruta temporada	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz integral salteado Fruta temporada	Hamburguesa de ave a la plancha con patatas asadas y cebolla Yogur desnatado	Verduras salteadas Pollo sazonado con pimienta y salteado con pimientos y cebolla Pudding edulc.
Kcal	764	578	568	662	508	568	514
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur desnatado	Crema de puerros Hamburguesa plancha con tomate asado Fruta temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con verduras salteadas Yogur desnatado	Pan amb oli de atún y queso fresco Yogur desnatado	Crema de calabacín Merluza al horno con patata panadera finas hierbas Yogur desnatado	Sopa de fideos Tortilla de claras con champiñones salteados Fruta temporada	Pan tostado con queso fresco y pavo Fruta temporada
Kcal	557	627	649	586	640	558	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo a la plancha con arroz integral con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones integrales salteados con york</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</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 con arroz integral salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa plancha con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Arroz caldoso de verduras</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>Yogur desnatado</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tilapia al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y jamón york</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</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 MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pollo al horno con juliana de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Tortilla de claras con judías y cebolla salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pasta integral salteada con york</p> <p>Bacalao al horno con patata asada con romero</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bollit</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con patata asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo plancha con zanahoria baby</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Verduras salteadas</p> <p>Pollo salteado con patatas y calabacín</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>Yogur desnatado</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 rehogada</p> <p>Salchichas frescas al horno con puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de claras con tomate a rodajas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan tostado con atún y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	486	573	586	408	875	607	436

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz integral con tomate	Crema de judías	Raviolis con verduras	Crema brócoli y manzana	Sopa maravilla	Entremeses
	Albóndigas con verduras	Salchicha fresca al horno con zanahoria a rodajas	Tortilla de claras y tomate asado con orégano	Merluza en salsa ligera con zanahoria baby	Filete de pavo a la plancha con verduritas	Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada	Estofado de ternera con verduras
	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado
	Kcal 543	516	638	517	529	774	439
CENA	Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Hamburguesa plancha con arroz integral salteado con verduras	Pa amb oli con jamón y queso fresco	Sopa minestrone	Crema de verduras	Pan tostado con pavo y queso fresco
	Pollo salteado con verduras	Merluza al horno con patata panadera			Huevos duros con pimientos y cebolla pochada	Tilapia al horno con cebolla pochada	
	Yogur desnatado	yogur desnatado	Fruta temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta temporada
	Kcal 640	549	540	566	534	578	491

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de claras con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral salteado con jamón y verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bollit</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Macarrones integrales salteados con verduras</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa pollo plancha con patatas asadas y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Pollo salteado con berenjena</p> <p>Yogur desnatado</p>
Kcal	491	619	572	598	486	380	605
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Rollitos de jamón y queso con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo al horno con dados de calabaza asada</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de claras con brócoli rehogado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	473	606	500	404	591	746	470