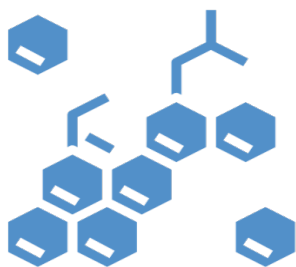


MENÚ BAJO EN COLESTEROL



1. GLUTEN
2. LÁCTEO
3. HUEVO
4. PESCADO
5. MOLUSCOS
6. CRUSTÁCEOS
7. CACAHUETES
8. FRUTOS DE CÁSCARA
9. SOJA
10. SÉSAMO
11. MOSTAZA
12. APIO
13. ALTRAMUCES
14. SULFITO



SEPTIEMBRE 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Macarrones integrales con tomate casero (1) Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada variada (14) Helado (2) 910,43 KCAL, 90,56g HC, 42,66g Prot, 40,16g Lip,	Lentejas ecológicas estofadas con verduritas (1,14) Tortilla de calabacín con ensalada de tomate aliñado (14) Fruta del tiempo 585,67 KCAL, 68,66g HC, 26,49g Prot, 20,48g Lip	Crema de calabacín con puerro (14) Cinta de lomo a la plancha con patatas asadas Fruta del tiempo 634,85 KCAL, 81,03g HC, 30,81g Prot, 18,57g Lip	Arroz salteado con zanahoria y guisantes Albóndigas en salsa española con verduritas Fruta del tiempo 751,73 KCAL, 88,88g HC, 23,62g Prot, 32,14g Lip	Crema de calabaza asada y boniato (14) Bacalao al horno con salsa de piquillos (4,5,6) Fruta del tiempo 420,74 KCAL, 59,79g HC, 20,31g Prot, 9,62g Lip
Alubias blancas estofadas con verduritas Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta del tiempo 631,11 KCAL, 76,79g HC, 35,84g Prot, 15,68g Lip	Coditos al pomodoro con albahaca (1) Merluza al horno con verduritas (4,5,6) Fruta del tiempo 587,02 KCAL, 83,36g HC, 26,79g Prot, 14,71g Lip	Crema de zanahoria, puerro y boniato (14) Chuleta de aguja a la plancha con ensalada variada (14) Yogur (2) 587,36g Kcal, 65,07g HC, 28,54g Prot,22g Lip	Sopa de cocido con picadillo y garbanzos (14) Pollo asado en su jugo con ensalada variada (14) Fruta del tiempo	Arroz con tomate frito Bacalao al horno con salsa de naranja (4,5,6) Fruta del tiempo 378,27 KCAL, 57,3g HC, 17,98g Prot, 7,67g Lip
Crema de verduras frescas Pollo al ajillo con verduritas Fruta del tiempo 546,13 KCAL, 61,92g HC, 27,78g Prot, 19,01g Lip	Alubias pintas estofadas con verduras Filete de aguja a la plancha con ensalada variada Fruta del tiempo 560,66 KCAL, 74,48g HC, 25,22g Prot, 14,31g Lip	Crema de puerro, calabacín y coliflor Palometa a la plancha con ensalada variada Yogur 559,67 KCAL, 62,96g HC, 29,94g Prot, 19,29g Lip	Sopa de cocido con fideos integrales y ecológicos Lomo asado en su jugo con puré de patata Fruta del tiempo 646,91 KCAL, 79,28g HC, 30,25g Prot, 20,98g Lip	Paella de calamares y gambitas Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta del tiempo 630,38 KCAL, 80,63g HC, 33,33g Prot, 20,41g Lip
Lentejas estofadas con verduritas Hamburguesa a la plancha con ensalada variada Fruta del tiempo 713,69 KCAL, 69,08g HC, 28,38g Prot, 33,52g Lip	Espirales integrales con tomate casero al horno Escalope de pollo con ensalada variada Fruta del tiempo 736,14 KCAL, 85,07g Hc, 37,07g Prot, 25,55g Lip	Crema de calabaza, zanahoria y puerro Merluza al horno con patata hervida Yogur 606,63 KCAL, 86,42g HC, 27,56g Prot,15,07g Lip		