



MATER
SALVATORIS

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

NOVIEMBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO LECTIVO 3	Macarrones con tomate frito al horno Pechuga de pollo plancha con ensalada variada Fruta 590,35 Kcal 74,06 g HC 28,25 g Prot 18,77 g Lip	Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada variada Yogur desnatado 531,77 Kcal 44,2 g HC 23,61 g Prot 27,57 g Lip	Sopa de ave con picadillo con fideos Hamburguesa con ensalada Fruta 636,88 Kcal 57,46 g HC 27,72 g Prot 31,62 g Lip	Garbanzos estofados con verduritas Merluza a la provenzal con ensalada variada Yogur desnatado 503,76 Kcal 61,99 g HC 30,3 g Prot 13,18 g Lip
FIESTA 10	Alubias estofadas con verduras Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada Fruta 569,99 Kcal 62,77 g HC 33,03 g Prot 18,76 g Lip	Arroz con verduras al horno Cinta de lomo adobada con ensalada variada Yogur desnatado 628,58 Kcal 79,32 g HC 34,1 g Prot 19,01 g Lip	Sopa de cocido con fideos Cocido con verduras Fruta 589,52 Kcal 87,48 g HC 24,53 g Prot 12,63 g Lip	Crema de calabacín Salmon al horno con ensalada variada Yogur desnatado 466,62 Kcal 47,13 g HC 24,94 g Prot 19,07 g Lip
Alubias blancas estofadas con verduritas Chuleta de aguja a la plancha con ensalada variada Yogur desnatado 595,61 Kcal 61,03 g HC 38,69 g Prot 19,15 g Lip	Espagueti salteados con verduras y tomate Pollo al ajillo con verduritas Fruta 607,46 Kcal 75,72 g HC 29,48 g Prot 19,27 g Lip	Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con ensalada de tomate Yogur desnatado 531,77 Kcal 44,2 g HC 23,61 g Prot 27,57 g Lip	Sopa de ave y picadillo con pasta lluvia Magro estofado con ensalada Fruta 619,61 Kcal 61,69 g HC 41,61 g Prot 21,28 g Lip	Garbanzos con verduritas Filete de gallo a la plancha con ensalada variada Fruta 551,1 Kcal 74,64 g HC 27,15 g Prot 13,15 g Lip
Macarrones gratinados con tomate frito Contramuslo de pollo plancha con ensalada variada Yogur desnatado 604,61 Kcal 72,86 g HC 32,97 g Prot 19,33 g Lip	Alubias pintas estofadas con verduritas y arroz Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada variada Fruta 628,89 Kcal 72,47 g HC 33,97 g Prot 18,94 g Lip	Crema de calabaza y zanahoria Merluza al horno con ensalada Yogur desnatado 389,62 Kcal 47,13 g HC 23,12 g Prot 11,29 g Lip	Sopa tradicional del cocido con picadillo y fideos Hamburguesa a la plancha con ensalada variada Fruta 646,08 Kcal 57,12 g HC 28,6 g Prot 32,44 g Lip	Arroz al horno con tomate frito Huevos a la plancha Fruta 572,46 Kcal 79,39 g HC 18,71 g Prot 18,96 g Lip