



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



ABRIL 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	Arroz blanco con tomate casero Huevo a la plancha (3) Fruta de temporada 554,24 Kcal 83,48 g HC 17,62 g Prot 15,76 g Lip	Crema de verduras de temporada (14) Bacalao al horno con ensalada variada (4,5,6,14) Yogur natural 0% (2) 426,05 Kcal 51,94 g HC 26,94 g Prot 11,7 g Lip	Sopa del cocido con fideos(1,2,3,9,11) Garbanzos con verduras y pollo (14) Fruta de temporada 536,92 Kcal 94,36 g HC 18,09 g Prot 6,62 g Lip	Lentejas estofadas con verduras y arroz (1,14) Palometa al horno con pisto (4,5,6) Fruta de temporada 510,3 Kcal 69,78 g HC 27,23 g Prot 11,64 g Lip
Crema de calabacín y puerro (14) Pollo asado al ajillo con verduras Fruta de temporada 533,87 Kcal 60,52 g HC 27,02 g Prot 18,99 g Lip	7	8	9	10
13	Alubias pintas con verduritas (14) Chuleta de aguja a la plancha con ensalada variada (14) Fruta de temporada 597,25 Kcal 72,23 g HC 30,4 g Prot 16,91 g Lip	Arroz salteado con verduras Merluza a la provenzal con ensalada con tomate (4,5,6,14) Yogur natural 0% (2) 540,77 Kcal 80,44 g HC 25,12 g Prot 12,8 g Lip	Sopa de cocido con picadillo Hamburguesa casera con ensalada (14) Fruta de temporada 580,62 Kcal 61,7 g HC 21,96 g Prot 26,02 g Lip	Farfale con atún y tomate casero al horno (1,3,4,9,11,) Tortilla de calabacín con ensalada variada (3,14) Fruta de temporada 614,21 Kcal 82,52 g HC 26,61 g Prot 20,62 g Lip
14	15	16	17	18
Alubias blancas estofadas con verduritas (14) Cinta de lomo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta de temporada 646 Kcal 73,35 g HC 34,98 g Prot 19,58 g Lip	Espaguetis con tomate al horno (1,3,9,11) Salmon al horno con ensalada variada (4,14) Fruta de temporada 606,16 Kcal 80,58 g HC 24,26 g Prot 19,31 g Lip	Crema de calabaza, zanahoria y puerro (14) Pollo al horno con patatas asadas (14) Yogur natural 0% (2) 579,41 Kcal 59,51 g HC 35,04 g Prot 20,81 g Lip	Sopa de garbanzos Pollo a la plancha con ensalada (14) Fruta de temporada 479,46 Kcal 48,32 g HC 25,07 g Prot 19,39 g Lip	Arroz con sepia y gambas (4,5,6) Tortilla francesa con ensalada (3,14) Fruta de temporada 569,81 Kcal 87,15 g HC 21,01 g Prot 16,65 g Lip
19	20	21	22	23
Crema de puerro y calabacín (14) Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta de temporada 490,46 Kcal 61,77 g HC 27,79 g Prot 12,92 g Lip	Coditos con tomate al horno (1,3,9,11) Bacalao a la plancha con ensalada variada (4,5,6,14) Yogur natural 0% (2) 519,06 Kcal 72,86 g HC 28,01 g Prot 11,98 g Lip	Crema de guisantes (14) Lomo asado en su jugo con patata risoladas (14) Fruta de temporada 614,33 Kcal 62,91 g HC 28,65 g Prot 25,44 g Lip	Arroz con verduras Merluza al horno con tomate y verdura (4,5,6) Fruta de temporada 551,3 Kcal 87,69 g HC 20,13 g Prot 12,4 g Lip	24
25	26	27	28	29
30	31	1	2	3