



MENÚ BAJO EN COLESTEROL

OCTUBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Crema de verduras frescas de temporada Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Fruta 670,61 Kcal 70,17 g HC 23,68 g Prot 31,54 g Lip	Sopa de ave y picadillo con fideos Tortilla de calabacín con ensalada variada Yogur desnatado 563,28 Kcal 70,29 g HC 25,21 g Prot 18,48 g Lip	Arroz a la marinera Merluza a la plancha con ensalada variada Fruta 784,73 Kcal 110,86 g HC 34,43 g Prot 21,67 g Lip
Alubias con verduritas Filete de pavo a la plancha con ensalada variada Yogur desnatado 572,59 Kcal 66,72 g HC 41,9 g Prot 13,57 g Lip	Espagueti al pomodoro Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada mixta Fruta 623,4 Kcal 79,79 g HC 30,63 g Prot 18,77 g Lip	Crema de verduras frescas de temporada Bacalao a la plancha con ensalada variada Yogur desnatado 533,1 Kcal 67,67 g HC 31,25 g Prot 13,19 g Lip	Sopa de cocido con fideos Cocido completo con verduras y pollo Fruta 548,21 Kcal 71,72 g HC 33,33 g Prot 11,46 g Lip	Arroz con tomate frito al horno Tortilla francesa con ensalada variada Fruta 603,35 Kcal 83,63 g HC 19,48 g Prot 20 g Lip
	Alubias blancas estofadas con verduritas Pollo a la plancha con ensalada mixta Yogur desnatado 593,38 Kcal 58,1 g HC 34,4 g Prot 21,92 g Lip	Crema de legumbres y verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate y atún Fruta 667,7 Kcal 79,25 g HC 27,75 g Prot 23,84 g Lip	Sopa de ave y picadillo con pasta lluvia Lomo asado en su jugo con ensalada Fruta 636,48 Kcal 77,85 g HC 36,5 g Prot 18,44 g Lip	Crema de verduras frescas de temporada Salmon al horno con arroz salteado Yogur desnatado 627,19 Kcal 79,07 g HC 27,88 g Prot 21,36 g Lip
Macarrones salteados con verduritas y tomate frito Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada variada Yogur desnatado 584,22 Kcal 72,86 g HC 31,67 g Prot 17,59 g Lip	Patatas guisadas con verduras y costillas Merluza a la plancha con ensalada variada Fruta 466,75 Kcal 67,03 g HC 21,54 g Prot 11 g Lip	Crema de calabacín Pollo al ajillo con verduras Yogur desnatado 511,73 Kcal 46,89 g HC 30,1 g Prot 22,07 g Lip	Sopa tradicional del cocido con picadillo y fideos Magro estofado con verduritas Fruta 537,44 Kcal 75,47 g HC 25,74 g Prot 11,89 g Lip	Garbanzos estofados con verdura Palometa a la plancha a la riojana Fruta 523,91 Kcal 63,84 g HC 29,39 g Prot 14,9 g Lip
Alubias pintas estofadas con verduritas Filete de ternera a la plancha con ensalada variada Yogur desnatado 561,84 Kcal 60,55 g HC 37,87 g Prot 15,88 g Lip	Espaguetis con verduras y tomate Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada variada Fruta 627,09 Kcal 80,43 g HC 30,79 g Prot 18,8 g Lip	Crema de verduras frescas de temporada Merluza a la plancha con ensalada variada Yogur desnatado 406,85 Kcal 49,84 g HC 23,78 g Prot 11,4 g Lip	Sopa del cocido con estrellitas Roti de pavo asado en su jugo con patata asada Fruta 636,29 Kcal 86,54 g HC 21,89 g Prot 19,88 g Lip	Lentejas estofadas con verduritas Salmón al horno con ensalada de tomate Fruta 607,2 Kcal 73,41 g HC 29,56 g Prot 19,48 g Lip