

Régimen Bajo Colesterol No Lácteo

**LUNES**

**03** Kcal 703 P. 24  
Lip. 21 H.C. 103

- Espaguetis blancos con tomate
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

**10** Kcal 767 P. 54  
Lip. 20 H.C. 93

- Lentejas con verdura
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Fruta
- Pan

**17** Kcal 775 P. 53  
Lip. 18 H.C. 97

- Garbanzos con verdura
- Filete de rape plancha con ensalada
- Fruta
- Pan

**24**

**MARTES**

**04** Kcal 757 P. 44  
Lip. 20 H.C. 96

- Garbanzos con verdura
- Filete de ternera a la plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

**11** Kcal 694 P. 27  
Lip. 23 H.C. 96

- Arroz blanco con verduras
- Filete de merluza al horno con limón
- Yogur de soja
- Pan

**18** Kcal 629 P. 45  
Lip. 19 H.C. 70

- Crema de calabaza y zanahoria
- Estofado de pavo en salsa suave
- Fruta
- Pan

**25** Kcal 625 P. 39  
Lip. 26 H.C. 56

- Sopa de fideo con ave
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave
- Yogur de soja
- Pan

**MIÉRCOLES**

**05** Kcal 677 P. 48  
Lip. 20 H.C. 69

- Puré de verdura
- Estofado de pollo con patatas naturales
- Yogur de soja
- Pan

**12** Kcal 638 P. 29  
Lip. 24 H.C. 77

- Crema de calabacín
- Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales
- Fruta
- Pan

**19** Kcal 829 P. 39  
Lip. 27 H.C. 108

- Arroz blanco con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales
- Yogur de soja
- Pan

**26**

**JUEVES**

**06** Kcal 619 P. 31  
Lip. 26 H.C. 66

- Sopa de fideo con ave
- Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada
- Fruta
- Pan

**13** Kcal 740 P. 35  
Lip. 24 H.C. 96

- Espirales salteados
- Filete de ternera a la plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

**20** Kcal 562 P. 18  
Lip. 15 H.C. 87

- Patatas guisadas
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

**27**

**VIERNES**

**07** Kcal 805 P. 47  
Lip. 22 H.C. 108

- Arroz blanco con pollo
- Filete de rape plancha con ensalada
- Fruta
- Pan

**14** Kcal 701 P. 41  
Lip. 17 H.C. 96

- Alubias blancas con verdura
- Cazón al horno
- Fruta
- Pan

**21** Kcal 830 P. 36  
Lip. 26 H.C. 111

- Macarrones blancos con tomate
- Filete de ternera a la plancha con patatas naturales
- Fruta
- Pan

**28**

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

