



DIETA BAJA COLESTEROL

MAYO - 2018

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>MIÉRCOLES 2</u>	Alcachofas a la vinagreta. Brocheta de pollo con cherry	37,2	33,2	19,7	477,0
<u>JUEVES 3</u>	Arroz con pollo y zanahoria. Merluza plancha con pimientos de piquillo	41,4	29,7	22,1	480,0
<u>VIERNES 4</u>	Habitas salteadas. Lomo plancha con padrón	19,8	47,7	52,0	447,0
<u>LUNES 7</u>	Gazpacho. Tortilla de york	17,0	11,8	21,8	317,0
<u>MARTES 8</u>	Coliflor con gambas. Jamoncitos de pollo con verduras	18,2	70,6	51,2	415,0
<u>MIÉRCOLES 9</u>	Calabacín plancha. Tortilla de ajetes	8,5	15,2	31,4	440,0
<u>JUEVES 10</u>	Ensalada de lentejas. Lacón a la gallega con cachelos	57,2	48,2	45,4	580,0
<u>VIERNES 11</u>	Escalibada de verduras. Palometa en su jugo	30,1	110,6	38,1	664,0
<u>LUNES 14</u>	Espinacas salteadas. Tortilla de atún	33,6	23,5	25,5	525,0
<u>MARTES 15</u>	Ensalada de pasta con salmón y queso. Pollo asado	77,1	58,8	48,4	694,0
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Brócoli al ajillo. Bacalao en su jugo	15,2	106,6	48,9	642,0
<u>JUEVES 17</u>	Acelgas con patata. Lomo plancha con padrón	35,0	43,1	54,5	621,0
<u>VIERNES 18</u>	Arroz con verduras. Pechuga de pavo a la naranja	48,6	44,2	50,0	637,0
<u>LUNES 21</u>	Ensalada de pollo y manzana. Salmón al horno con verduras	15,0	47,5	63,1	622,0
<u>MARTES 22</u>	Repollo a la gallega. Revuelto de gulas y bacalao	9,5	25,2	41,0	435,0
<u>MIÉRCOLES 23</u>	Patatas con verduras. Emperador con tomate cherry	33,0	48,3	30,7	605,0
<u>JUEVES 24</u>	Brocheta mixta de verduras. Filete de pollo encebollado	18,9	42,3	55,1	661,0
<u>VIERNES 25</u>	Arroz con pollo y zanahoria. Merluza plancha con pimientos de piquillo	41,4	29,7	22,1	680,0
<u>LUNES 28</u>	Ensalada agrídulce de york. Pollo al ajillo	8,6	48,7	34,7	548,0
<u>MARTES 29</u>	Alcachofas salteadas. Filete de pavo plancha con tomatitos	45,1	58,2	48,6	689,0
<u>MIÉRCOLES 30</u>	Cogollos de tudela con ventresca. Tortilla de calabacín	30,3	12,7	37,5	522,0
<u>JUEVES 31</u>	Arroz con champiñones. York con tomatitos cherry	41,4	19,5	21,6	425,0