



DIETA BAJA COLESTEROL

JUNIO - 2018

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>VIERNES 1</u>	Gaspacho. Lomo plancha	17,4	35,7	52,6	685,0
<u>LUNES 4</u>	Ensalada de garbanzos a la vinagreta. Tortilla de queso	49,2	23,9	50,2	745,0
<u>MARTES 5</u>	Menestra de verduras rehogada. Pollo plancha con verduras	50,4	50,8	36,0	702,0
<u>MIÉRCOLES 6</u>	Tomates rellenos con crema de queso. Salmón con arroz y alioli	40,0	38,1	35,0	715,0
<u>JUEVES 7</u>	Coliflor rehogada con ajo. York con cachelos	17,6	20,1	16,8	330,0
<u>VIERNES 8</u>	Vichissoise. Emperador al ajillo	21,8	47,1	27,8	541,0
<u>LUNES 11</u>	Judías verdes con ajo. Carne asada	27,3	114,5	30,1	664,0
<u>MARTES 12</u>	Ensalada de canonigos y queso de cabra. Merluza plancha	18,5	36,9	55,2	720,0
<u>MIÉRCOLES 13</u>	Arroz con verduras. Tortilla de atún	38,2	17,1	26,3	516,0
<u>JUEVES 14</u>	Ensalada de pollo y manzana. Lomo plancha con padrón	16,9	45,5	89,0	1.048,0
<u>VIERNES 15</u>	Setas con jamón. Mero en salsa con verduras	7,2	29,7	23,9	370,0
<u>LUNES 18</u>	Ensalada de lentejas. Pollo asado al limón	45,5	50,1	31,4	812,0
<u>MARTES 19</u>	Acelgas con patata. Tortilla de york	34,6	19,2	23,7	453,0
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Ensalada de garbanzos a la vinagreta. Rosada a la bilbaína	23,4	42,8	32,8	579,0
<u>JUEVES 21</u>	Espinacas salteadas. Pechuga de pavo a la naranja	44,0	50,6	49,2	846,0
<u>VIERNES 22</u>	Ensalada agrídulce de york. Merluza plancha con pimientos de piquillo	11,0	41,8	19,4	386,0
<u>LUNES 25</u>	Menestra de verduras rehogada. Salmón al horno con verduras	34,2	53,1	28,1	630,0
<u>MARTES 26</u>	Sopa de verduras. Lomo al ajillo	16,9	34,8	43,9	623,0
<u>MIÉRCOLES 27</u>	Arroz con verduras. Tortilla de ajetes	38,2	17,1	26,3	516,0
<u>JUEVES 28</u>	Coliflor con gambas. Mero plancha	9,8	29,3	17,5	315,0
<u>VIERNES 29</u>	Menestra imperial salteada. Filete de pollo plancha con tomatitos	45,1	58,2	48,6	890,0