



## DIETA BAJA COLESTEROL

OCTUBRE - 2018

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>LUNES 1</u></b>	Ensalada agridulce de york. Filete de pollo con pimiento piquillo	18,2	56,3	47,3	743,0
<b><u>MARTES 2</u></b>	Champiñón rehogado con cebolla. Tortilla de calabacín y gambas	27,3	15,2	31,9	668,0
<b><u>MIÉRCOLES 3</u></b>	Salteado de arroz con verduras. Emperador con tomate cherry	82,5	53,7	29,7	811,0
<b><u>JUEVES 4</u></b>	Crema hortelana. Lomo plancha con padrón	11,8	46,5	54,5	738,0
<b><u>VIERNES 5</u></b>	Brocheta mixta de verduras. Merluza plancha con pimientos de piquillo	11,7	27,8	27,2	604,0
<b><u>LUNES 8</u></b>	Brócoli al ajillo. Filete de pavo con zanahoria	17,7	46,3	55,4	784,0
<b><u>MARTES 9</u></b>	Arroz con verduras. Tortilla de ajetes	38,2	17,1	26,3	516,0
<b><u>MIÉRCOLES 10</u></b>	Sopa de picadillo. Bacalao en su jugo	26,3	104,0	32,8	617,0
<b><u>JUEVES 11</u></b>	Ensalada de pimientos. Jamón encebollado	19,2	22,1	37,4	509,0
<b><u>LUNES 15</u></b>	Alcachofas a la vinagreta. Merluza a la gallega	35,8	44,2	19,6	525,0
<b><u>MARTES 16</u></b>	Coliflor con gambas. Brocheta de pollo con verduras	9,3	20,1	17,1	665,0
<b><u>MIÉRCOLES 17</u></b>	Arroz con pollo y zanahoria. Cazón al horno	38,5	35,9	20,2	482,0
<b><u>JUEVES 18</u></b>	Espárragos trigueros a la plancha. Tortilla de atún	5,4	22,8	28,0	686,0
<b><u>VIERNES 19</u></b>	Acelgas con patata. Filete de pavo plancha con tomatitos	43,9	50,0	49,1	855,0
<b><u>LUNES 22</u></b>	Repollo a la gallega. York con cachelos	19,1	21,6	27,0	635,0
<b><u>MARTES 23</u></b>	Arroz tres delicias con gambas. Revuelto de champiñón	79,2	30,8	35,8	678,0
<b><u>MIÉRCOLES 24</u></b>	Ensalada de tomate y queso. Filete de pollo encebollado	20,6	50,6	62,8	870,0
<b><u>JUEVES 25</u></b>	Brócoli con patatas. Emperador con tomate cherry	21,2	52,5	37,1	632,0
<b><u>VIERNES 26</u></b>	Ensalada de pasta con atún. Lomo plancha con padrón	77,8	59,5	66,4	755,0
<b><u>LUNES 29</u></b>	Calabacín plancha. Merluza plancha con pimientos de piquillo	11,7	27,8	27,2	404,0
<b><u>MARTES 30</u></b>	Ensalada agridulce de york. Pechuga de pavo a la naranja	18,2	56,3	47,3	743,0
<b><u>MIÉRCOLES 31</u></b>	Lombarda con piñones. Tortilla de york	8,4	15,5	30,0	444,0