



## DIETA BAJA COLESTEROL

**NOVIEMBRE - 2018**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>JUEVES 1</u></b>	Alcachofas con aceite de oliva. Salmón plancha	34,2	53,0	28,1	629,0
<b><u>VIERNES 2</u></b>	Ensalada de pimientos. Lomo plancha	10,2	35,1	49,8	629,0
<b><u>LUNES 5</u></b>	Ensalada de pasta con salmón y queso. Rosada en su jugo	76,6	58,1	31,2	834,0
<b><u>MARTES 6</u></b>	Acelgas con patata. Brocheta de pollo con verduras	36,1	25,3	20,3	443,0
<b><u>MIÉRCOLES 7</u></b>	Arroz con champiñones. Emperador con tomate cherry	43,7	46,0	29,5	623,0
<b><u>JUEVES 8</u></b>	Repollo a la gallega. Tortilla de espinacas	7,3	19,2	31,7	461,0
<b><u>VIERNES 9</u></b>	Lombarda con piñones. Lomo al ajillo	8,8	39,4	60,8	812,0
<b><u>LUNES 12</u></b>	Espárragos trigueros a la plancha. Pollo al ajillo	6,2	42,3	39,1	512,0
<b><u>MARTES 13</u></b>	Salteado de arroz con verduras. Bacalao en su jugo	84,9	112,2	43,7	983,0
<b><u>MIÉRCOLES 14</u></b>	Ensalada de tomate y queso. Revuelto de gulas y bacalao	12,4	29,5	48,4	523,0
<b><u>JUEVES 15</u></b>	Calabacín plancha. Salmón al horno con verduras	8,1	37,4	34,6	501,0
<b><u>VIERNES 16</u></b>	Coliflor con gambas. Filete de pavo con zanahoria	17,1	44,8	45,9	677,0
<b><u>LUNES 19</u></b>	Brocheta mixta de verduras. Lacón a la gallega con cachelos	21,0	32,8	56,5	734,0
<b><u>MARTES 20</u></b>	Ensalada de pollo y manzana. Emperador al horno	20,9	54,2	63,1	868,0
<b><u>MIÉRCOLES 21</u></b>	Brócoli al ajillo. Revuelto de champiñón	9,5	25,2	41,0	437,0
<b><u>JUEVES 22</u></b>	Arroz tres delicias con gambas. Salmón plancha	76,6	47,0	29,8	765,0
<b><u>VIERNES 23</u></b>	Espinacas salteadas. Filete de pollo plancha con tomatitos	44,0	50,6	49,2	846,0
<b><u>LUNES 26</u></b>	Calabacín plancha. Tortilla de queso	34,6	15,1	42,7	572,0
<b><u>MARTES 27</u></b>	Ensalada de rúcula y taquitos de queso. Lomo plancha con padrón	16,9	45,5	89,0	1.048,0
<b><u>MIÉRCOLES 28</u></b>	Acelgas con patata. Emperador con tomate cherry	39,0	51,8	28,6	641,0
<b><u>JUEVES 29</u></b>	Arroz con pollo y zanahoria. Jamón encebollado	48,7	24,3	43,0	683,0
<b><u>VIERNES 30</u></b>	Guisantes con ajo. Merluza plancha	21,4	39,1	18,2	419,0