



DIETA BAJA COLESTEROL

ENERO - 2018

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
MARTES 2	Crema de calabaza. Filete de pavo con zanahoria	20,7	53,4	49,1	772,0
MIÉRCOLES 3	Espinacas salteadas. Bacalao en su jugo	41,5	110,9	42,7	804,0
JUEVES 4	Brocheta mixta de verduras. Mero en salsa con verduras	13,7	27,8	32,3	414,0
VIERNES 5	Salteado de arroz con verduras. Tortilla de ajetes	77,0	24,8	26,5	704,0
LUNES 8	Calabacín plancha. Merluza a la gallega	9,7	28,6	26,2	397,0
MARTES 9	Judías verdes con ajo. Tortilla de calabacín	44,3	16,7	34,7	574,0
MIÉRCOLES 10	Arroz con champiñones. Emperador plancha	43,7	46,0	29,5	623,0
JUEVES 11	Ensalada agrídulce de york. Filete de pavo plancha con tomatitos	18,2	56,3	47,3	743,0
VIERNES 12	Menestra imperial salteada. Lacón a la gallega con cachelos	47,2	48,7	50,0	863,0
LUNES 15	Patatas al horno con verduras. Tortilla de atún	27,5	19,4	27,5	498,0
MARTES 16	Salteado de verduras con champiñón. Merluza al horno	19,6	26,7	24,0	433,0
MIÉRCOLES 17	Crema de zanahorias. Lomo plancha	11,8	46,5	54,5	738,0
JUEVES 18	Acelgas con patata. Lenguado a la plancha con piquillo	39,0	51,8	28,6	641,0
VIERNES 19	Lombarda con piñones. Brocheta de pollo y queso	13,2	25,6	29,7	437,0
LUNES 22	Menestra de verduras. Tortilla de queso	60,7	30,8	36,4	701,0
MARTES 23	Arroz con verduras. Pechuga de pavo a la naranja	48,6	44,2	50,0	837,0
MIÉRCOLES 24	Sopa de picadillo. Sajonia plancha con pimientos	20,6	36,8	44,7	627,0
JUEVES 25	Ensalada de pasta tricolor. Merluza en salsa limón	79,4	47,2	34,2	832,0
VIERNES 26	Escalibada de verduras. Emperador al horno	14,0	44,1	34,6	547,0
LUNES 29	Repollo a la gallega. Brocheta de pollo con cherry	9,9	21,6	26,6	370,0
MARTES 30	Arroz tres delicias. Lomo asado con manzana	80,2	50,7	52,4	988,0
MIÉRCOLES 31	Ensalada de canonigos y queso de cabra. Bacalao en su jugo	23,3	112,7	77,1	1.040,0