



DIETA BAJA COLESTEROL

ABRIL - 2018

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>LUNES 2</u>	Ensalada de pasta con salmón y queso. Tortilla de espinacas	44,7	30,6	20,3	686,0
<u>MARTES 3</u>	Repollo a la gallega. Filete de pavo al ajillo	17,7	46,3	55,4	782,0
<u>MIÉRCOLES 4</u>	Salteado de arroz con verduras. Emperador con tomate cherry	82,5	53,7	29,7	811,0
<u>JUEVES 5</u>	Cogollos de tudela con ventresca. York con cachelos	16,8	17,0	23,9	370,0
<u>VIERNES 6</u>	Crema de zanahorias. Jamoncitos de pollo con verduras	76,6	58,1	31,2	834,0
<u>LUNES 9</u>	Brocheta mixta de verduras. Lomo al ajillo	10,0	35,4	60,5	727,0
<u>MARTES 10</u>	Menestra de verduras rehogada. Tortilla de calabacín	59,9	29,0	33,8	695,0
<u>MIÉRCOLES 11</u>	Arroz con verduras. Pavo plancha con piquillo	37,8	19,5	21,2	423,0
<u>JUEVES 12</u>	Lombarda con piñones. Bacalao en su jugo	15,2	106,6	48,9	804,0
<u>VIERNES 13</u>	Habitas con jamón. Pollo asado al limón	19,1	47,0	34,0	586,0
<u>LUNES 16</u>	Brócoli al ajillo. Tortilla de calabacín y gambas	13,5	70,0	52,0	801,0
<u>MARTES 17</u>	Champiñón rehogado con cebolla. Jamoncitos de pollo con verduras	32,6	17,3	40,6	589,0
<u>MIÉRCOLES 18</u>	Endibias rellenas de cangrejo. Salmón bellavista	7,4	51,4	26,8	483,0
<u>JUEVES 19</u>	Espinacas salteadas. Jamón encebollado	45,1	38,1	41,6	736,0
<u>VIERNES 20</u>	Patatas al horno con verduras. Cazón al horno	27,8	38,2	21,4	464,0
<u>LUNES 23</u>	Coliflor rehogada con ajo. Tortilla de ajetes	5,8	17,7	21,5	356,0
<u>MARTES 24</u>	Arroz con pollo y zanahoria. Lacón a la gallega con cachelos	50,7	34,7	51,4	810,0
<u>MIÉRCOLES 25</u>	Tomates rellenos con crema de queso. Bacalao en su jugo	22,7	103,3	48,9	835,0
<u>JUEVES 26</u>	Crema de calabaza. Pechuga de pavo a la plancha con zanahoria	9,9	28,7	20,3	358,0
<u>VIERNES 27</u>	Ensalada de Judías. Lomo plancha con padrón	39,7	37,3	55,4	803,0
<u>LUNES 30</u>	Menestra de verduras rehogada. Merluza a la gallega	35,8	44,3	19,7	526,0