



SIN COLESTEROL

MARZO'23

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
MACARRONES
SALTEADOS
CHAMPIÑONES, BRÓCOLI
Y COLIFLOR A LA
PLANCHA
FRUTA Y MANZANAS AL
HORNO

2
LENTEJAS CON
VERDURAS
AGUJA A LA PLANCHA Y
ENSALADA DE TOMATE
CON LECHUGA
FRUTA

3
CREMA DE LEGUMBRES
HAMBURGUESA DE
ESPINACAS Y ENSALADA
FRUTA YOGURT
DESNATADO

6
CAZUELA DE FIDEOS CON
VERDURAS
JAMÓN DE PAVO Y
CALABACÍN CON
ZANAHORIA
FRUTA

7
POTAJE DE CALABAZA
MERLUZA A LA PLANCHA Y
LECHUGA
FRUTA

8
ARROZ BLANCO
PECHUGA DE PAVO Y
TOMATE NATURAL
FRUTA

9
JUDIAS VERDES CON
PATATAS
CUAJADERA DE GALLO
PEDRO CON TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

10
PURÉ DE VERDURAS
PAPILLOTE DE BACALAO
FRUTA YOGURT
DESNATADO

13
SOPA DE RAPE
BROCHETA DE PAVO Y
ENSALADA
FRUTA

14
GUIISO DE PASTA CON
VERDURAS
ENSALADA GRIEGA
(TOMATE, QUESO
FRESCO, ACEITU, NEGRA
Y ORÉGANO)
FRUTA

15
EMPEDRAO
SALMÓN A LA PLANCHA Y
LECHUGA
FRUTA

16
PURÉ DE CALABAZA
POLLO A LA PLANCHA Y
ENSALADA
FRUTA

17
TALLARINES (AJO,
ACEITE Y PIMIENTO
SECO)
BACALAO AL HORNO Y
LECHUGA
FRUTA YOGURT
DESNATADO

20
SOPA JULIANA
PAVO A LA PLANCHA Y
PATATAS AL HORNO
FRUTA

21
PAELLA VEGETAL
ENTREMESES 0%
MATERIA GRASA Y
ENSALADA
FRUTA

22
FABADA CON VERDURAS
LIMANDA AL HORNO Y
ZANAHORIA CON MAIZ
FRUTA

23
GURULLOS CON JIBIA
MILHOJAS DE VERDURAS
A LA PLANCHA
FRUTA

24
VICHYSOISE
MERLUZA A LA PLANCHA Y
TOMATE NATURAL
FRUTA YOGURT
DESNATADO

27
ESPIRALES (AJO, ACEITE
Y PIMIENTO SECO)
GALLO PEDRO AL HORNO
Y LECHUGA MAIZ
LOMBAR Y ZANAH.
FRUTA

28
ARROZ CON VERDURAS
ENSALADA DE
BERENGENA Y
PIMIENTOS
FRUTA

29
MARMITAKO DE SALMÓN
FILETE DE POLLO A LA
PLANCHA Y VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

30
ARROZ BLANCO
HAMBURGUESA DE
ZANAHORIA Y ENSALADA
FRUTA

31
POTAJE DE SEMANA
SANTA
CUAJADERA DE LUBINA
CON VERDURAS
FRUTA YOGURT
DESNATADO