






## COLESTEROL: MENÚ 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche desnatada Café Tostada tomate con aceite	Leche desnatada Café Tostada de mermelada light	Café o té Dos yogures desnatados edulcorados Tostada con mermelada light	Leche desnatada Café Cereales integrales 30 gramos	Leche desnatada Café Tostada con queso crema untable Light	Leche desnatada Café Tostada tomate con aceite	Dos yogures desnatados Cereales integrales 30 gramos
 MEDIA MAÑANA	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta
 COMIDA	Ensalada Pasta con tomate y orégano Pan y fruta	Ensalada Lentejas Pan y fruta	Ensalada Estofado de ternera Pan y fruta	Ensalada Guiso de patatas y pescado Pan y fruta	Ensalada Garbanzos con bacalao Pan y fruta	Ensalada Pollo asado Pan y fruta	Ensalada Arroz con verduras Pan y fruta
 MERIENDA	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados
 CENA	Acelgas rehogadas Lomo de cerdo a la planche Pan y fruta	Puré de patata, cebolla y brócoli Merluza a la plancha Pan y fruta	Patata con judías verdes Tortilla francesa Pan y fruta	Champiñones a la plancha Pechuga de pollo a la plancha Pan y fruta	Brócoli al vapor Dorada a la plancha Pan y fruta	Sopa de ajo con un huevo escalfado Pan y fruta	Patata hervida Filete de ternera Pan y fruta

## COLESTEROL: MENÚ 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche desnatada Café Tostada tomate con aceite	Leche desnatada Café Tostada de mermelada light	Café o té Dos yogures desnatados edulcorados Tostada con mermelada light	Leche desnatada Café Cereales integrales 30 gramos	Leche desnatada Café Tostada con queso philadelphia light	Leche desnatada Café Cuatro galletas María	Dos yogures desnatados Cereales integrales 30 gramos
 MEDIA MAÑANA	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta
 COMIDA	Ensalada Estofado de carne Pan y fruta	Ensalada Potaje de garbanzos con espinacas Pan y fruta	Ensalada Espaguetis con tomate y atún Pan y fruta	Ensalada Lentejas estofadas Pan y fruta	Ensalada Patatas con bacalao Pan y fruta	Ensalada Habichuelas con acelgas Pan y fruta	Ensalada Arroz con pollo Pan y fruta
 MERIENDA	2 yogures desnatados (edulcorados o no)	2 yogures desnatados (edulcorados o no)	2 yogures desnatados (edulcorados o no)	2 yogures desnatados (edulcorados o no)	2 yogures desnatados (edulcorados o no)	2 yogures desnatados (edulcorados o no)	2 yogures desnatados (edulcorados o no)
 CENA	Espinacas rehogadas Huevo escalfado Pan y fruta	Patata hervida Pechuga de pollo a la plancha Pan y fruta	Sopa de verduras Lenguado o gallo a la plancha Pan y fruta	Brócoli al vapor Tortilla a la francesa Pan y fruta	Judías verdes Filete de ternera a la plancha Pan y fruta	Puré de calabaza Dorada o lubina o merluza a la plancha Pan y fruta	Consomé Patata hervida con huevo duro y atún al natural Pan y fruta

### NOTAS:

- El café se puede tomar normal o descafeinado, o no tomar café. También se podría sustituir el café por un té.
- Estos menús contienen entre 1.800 y 2.000 kilocalorías.
- Recomendación para perder peso: aumentar la cantidad de ensalada y disminuir la cantidad del siguiente plato.