

Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla francesa horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con pollo y zanahoria	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias pintas estofadas con patatas
Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate)	Garbanzos estofados	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en blanco salteados	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón al horno con eneldo	Tortilla francesa horno	Jamonicitos de pollo asado en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas estofadas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Abadejo en salsa de veduras		
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
05	06	07	08	09