

Régimen Bajo Colesterol

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>04</b> Kcal 612 P. 30 Lip. 25 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espinacas rehogadas</li> <li>- Palometa al horno con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>05</b> Kcal 823 P. 43 Lip. 23 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con verduras</li> <li>- Pechugas de pollo plancha en salsa de zanahoria</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>06</b> Kcal 893 P. 68 Lip. 17 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Estofado de pavo con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>07</b> Kcal 852 P. 55 Lip. 36 H.C. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas con ave</li> <li>- Guisado de ternera en salsa de verduras</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>08</b> Kcal 747 P. 41 Lip. 17 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Filete de merluza plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<p><b>11</b> Kcal 805 P. 25 Lip. 30 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porrusalda</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>12</b> Kcal 753 P. 48 Lip. 18 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Bacalao al horno con lechuga</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>13</b> Kcal 849 P. 44 Lip. 40 H.C. 78</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas rehogadas</li> <li>- Cerdo guisado con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>14</b> Kcal 772 P. 41 Lip. 22 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de verduras salteada</li> <li>- Filete de abadejo plancha con ensalada liz</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>15</b> Kcal 733 P. 46 Lip. 23 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<p><b>18</b> Kcal 739 P. 44 Lip. 15 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Bacalao al horno en salsa suave</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b> Kcal 652 P. 32 Lip. 20 H.C. 89</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes</li> <li>- Filete de merluza plancha con refrito</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>21</b> Kcal 764 P. 51 Lip. 22 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>22</b> Kcal 969 P. 35 Lip. 38 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con tomate</li> <li>- Alitas de pollo con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<p><b>25</b> Kcal 906 P. 57 Lip. 22 H.C. 119</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis blancos con tomate</li> <li>- Estofado de pavo en salsa suave</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>26</b> Kcal 689 P. 33 Lip. 33 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de acelgas y espinacas</li> <li>- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa de champiñón</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>27</b> Kcal 745 P. 43 Lip. 16 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Medallones de merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>28</b> Kcal 625 P. 35 Lip. 24 H.C. 66</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Bacalao plancha con lechuga</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan</li> </ul>	<p><b>29</b> Kcal 861 P. 50 Lip. 26 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porrusalda</li> <li>- Carne guisada de ternera con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>

**01** Kcal 741 P. 30  
Lip. 29 H.C. 90

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa con patatas naturales
- Fruta
- Pan

**08** Kcal 747 P. 41  
Lip. 17 H.C. 109

- Alubias blancas con verdura
- Filete de merluza plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

**15** Kcal 733 P. 46  
Lip. 23 H.C. 85

- Crema de calabacín
- Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina
- Fruta
- Pan

**22** Kcal 969 P. 35  
Lip. 38 H.C. 126

- Arroz blanco con tomate
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta
- Pan

**29** Kcal 861 P. 50  
Lip. 26 H.C. 106

- Porrusalda
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Verduras	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta, patata o legumbre	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



Kolesterol Gutxiko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

**04** Kcal 612 P. 30  
Lip. 25 H.C. 67

- Ziazerba suetzituak
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Ogia

**05** Kcal 823 P. 43  
Lip. 23 H.C. 114

- Arroz zuria barazkiekin
- Oilasko bularkiak plantxan azenario-saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

**06** Kcal 893 P. 68  
Lip. 17 H.C. 115

- Garbantzuak barazkiekin
- Indiolar erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia

**07** Kcal 852 P. 55  
Lip. 36 H.C. 76

- Izar zopa hegaztiarekin
- Txahal guisatua barazki saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

**08** Kcal 747 P. 41  
Lip. 17 H.C. 109

- Indaba zuriak barazkiekin
- Legatz xerra plantxan letxugarekin
- Fruta
- Ogia

**11** Kcal 805 P. 25  
Lip. 30 H.C. 109

- Porrusalda
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- Fruta
- Ogia

**12** Kcal 753 P. 48  
Lip. 18 H.C. 99

- Indaba gorriak barazkiekin
- Bakailaoa laban eginda letxugarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

**13** Kcal 849 P. 44  
Lip. 40 H.C. 78

- Leka suetzituak
- Txerri gisatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia

**14** Kcal 772 P. 41  
Lip. 22 H.C. 102

- Barazki oreki salteatua
- Abadira xerra plantxan liz entsaladarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

**15** Kcal 733 P. 46  
Lip. 23 H.C. 85

- Kalabazin krema
- Oilasko iztar errea barregorri eta patatekin
- Fruta
- Ogia

**18** Kcal 739 P. 44  
Lip. 15 H.C. 109

- Indaba zuriak barazkiekin
- Bakailaoa laban eginda saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

**19**

**20** Kcal 652 P. 32  
Lip. 20 H.C. 89

- Ilar krema
- Legatz xerra plantxan olio errearekin
- Fruta
- Ogia

**21** Kcal 764 P. 51  
Lip. 22 H.C. 90

- Dilistak barazkiekin
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan liz entsaladarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

**22** Kcal 969 P. 35  
Lip. 38 H.C. 126

- Arroz zuria tomatearekin
- Oilasko hegtoxoak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

**25** Kcal 906 P. 57  
Lip. 22 H.C. 119

- Espageti zuriak tomatearekin
- Indiolar erregosia saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

**26** Kcal 689 P. 33  
Lip. 33 H.C. 64

- Zerba eta ziazerba purea
- Burualdeko txerri xerra plantxan barregorri-saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

**27** Kcal 745 P. 43  
Lip. 16 H.C. 106

- Garbantzuak barazkiekin
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

**28** Kcal 625 P. 35  
Lip. 24 H.C. 66

- Barazki menestra
- Bakailaoa plantxan letxugarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

**29** Kcal 861 P. 50  
Lip. 26 H.C. 106

- Porrusalda
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia

**BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK**      **AFALTZEKO GOMENDIOAK**

- Arroza, orekia, patata edo lekaleak → Barazki edo ortuazti gordin edo prestatuak
- Barazkiak → Arroza, orekia edo patatak
- Haragiak → Arraina edo arrautza
- Arrainak → Haragi edo haragia
- Arrautza → Arraina edo haragia
- Fruta → Esnekia edo fruta
- Esnekia → Fruta

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)

