

FUNDACIÓN ASPACE BALEARES

Diciembre 2018

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
S 5						1	2
COMIDA						CREMA DE PUERRO NATURAL HAMBURGUESA DE TERNERA CASERA ENCEBOLLADA CON PATATAS FRITAS MANZANA	ENSALADA DE PATATA, PECHUGA DE PAVO Y ACEITUNAS FIDEUA FLAN DE VAINILLA
CENA						ENSALADILLA RUSA CON ENTREMESSES TORTILLA PAISANA CON ENSALADA YOGURES	CREMA MARISCO SALMON AL HORNO CON PATATAS FRITAS PLATANO
						2.200 Kcal P: 85 HC: 110 L: 154	1.692 Kcal P: 64 HC: 174 L: 78
S 1	3	4	5	6	7	8	9
COMIDA	SOPA DE FIDEOS POLLO AL LIMÓN CON PATATAS FRITAS PERA	LENTEJAS CON VERDURAS EMPERADOR A LA NARANJA CON MENESTRA YOGURES	ARROZ A LA CUBANA (2 huevos) <u>M&D SALCHICHAS DE CERDO</u> POSTRE CASERO	CREMA DE CALABACÍN LOMO ASADO EN SALSA CON VERDURITAS SALTEADAS NATILLAS DE CHOCOLATE	MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA BABY POSTRE CASERO	JUDÍAS VERDES SALTEADAS ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO MANZANA	FIDEUA TORTILLA FRANCESA CON BROCOLI YOGURES
CENA	CREMA DE VERDURAS NATURAL <u>M&D TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</u> YOGURES	ESPINACAS A LA CREMA NUGGET DE POLLO CON PATATAS FRITAS MANZANA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) MERLUZA EN SALSA CON CHAMPIÑONES CON TOMATE NATURAL YOGURES	<u>M&D PAN CON ACEITE, JAMÓN Y QUESO</u> PERA	CREMA DE GUIANTES NATURAL JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA YOGURES	ARROZ TRES DELICIAS SALMON AL HORNO CON ENSALADA POSTRE LACTEO	CREMA DE COLIFLOR NATURAL HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATA ASADA PLATANO
	1.181 Kcal P: 72 HC: 59 L: 71	1.860 Kcal P: 96 HC: 162 L: 87	1.751 Kcal P: 67 HC: 126 L: 108	1.630 Kcal P: 50 HC: 103 L: 111	1.549 Kcal P: 95 HC: 121 L: 72	1.819 Kcal P: 76 HC: 140 L: 101	1.568 Kcal P: 65 HC: 141 L: 77
S 2	10	11	12	13	14	15	16
COMIDA	SOPA DE SEMOLA FOGONERO A LA MALLORQUINA PERA	CREMA DE CALABAZA NATURAL PIZZA CUAJADA	ESPIRALES CON PESTO DE ESPINACAS <u>M&D FILETE DE POLLO EN SALSA CON</u> <u>ZANAHORIA BABY CON JUDÍAS VERDES</u> POSTRE CASERO	LASAÑA DE CARNE MERLUZA A LA MALLORQUINA NATILLAS DE VAINILLA	POTAJE DE ALUBIAS CON BRECOL Y ZANAHORIA HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS CON PATATAS FRITAS POSTRE CASERO	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA YOGURES	SOPA DE COCIDO FILETE DE CABECERO DE CERDO CON CHAMPIÑONES GELATINA
CENA	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) <u>M&D HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON</u> <u>PURÉ DE PATATA</u> YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA MANZANA	ENSALADILLA RUSA CON ENTREMESSES REVUELTO DE AJETES Y CHAMPIÑÓN YOGURES	<u>M&D PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO</u> <u>VARIADO</u> MANZANA	SOPA DE SEMOLA LOMO ASADO EN SALSA CON ZANAHORIA SALTEADA CUAJADA	CREMA DE PUERRO NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALINADO PLATANO	CREMA DE CALABACÍN ABADEJO EN SALSA VERDE CON PATATA DADO PERA
	1.071 Kcal P: 50 HC: 104 L: 47	1.615 Kcal P: 47 HC: 127 L: 99	1.951 Kcal P: 88 HC: 132 L: 116	1.421 Kcal P: 66 HC: 118 L: 73	2.078 Kcal P: 73 HC: 104 L: 146	1.756 Kcal P: 90 HC: 114 L: 100	1.587 Kcal P: 133 HC: 85 L: 76
S 3	17	18	19	20 JORNADA GASTRONOMICA	21	22	23
COMIDA	PASTA CON VERDURAS LOMO EMPANADO CON PATATAS FRITAS MANZANA	POTAJE DE GARBANZOS MEDITERRANEO FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA DE AJO Y PEREJIL YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS <u>M&D ALBONDIGAS MIXTA A LA JARDINERA</u> POSTRE CASERO	SOPA DE CEBEOLLA CREPES SALADOS CON CEBOLLA TARTA DE MANZANA	SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO	LASAÑA DE CARNE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA YOGURES	ENSALADA DE ATUN FIDEUA NATILLAS DE VAINILLA
CENA	CREMA DE VERDURAS NATURAL <u>M&D MERLUZA AL HORNO CON PATATA</u> <u>HERVIDA</u> YOGURES	SOPA DE SEMOLA SALCHICHAS DE CERDO MANZANA ASADA	ENSALADA DE COUS COUS TORTILLA DE ATUN CON PIMIENTO ASADO POSTRE CASERO	<u>M&D PAN CON ACEITE Y ATUN</u> <u>CON QUESO LONCHAS</u> YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL FOGONERO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS YOGURES	ACELGAS CON PATATA SANDWICH MIXTO MANZANA	CREMA DE CHAMPIÑÓN NATURAL POLLO EN PEPTORIA PERA
	1.594 Kcal P: 62 HC: 124 L: 93	1.520 Kcal P: 64 HC: 100 L: 93	1.449 Kcal P: 68 HC: 111 L: 77	1.459 Kcal P: 56 HC: 135 L: 75	899 Kcal P: 55 HC: 71 L: 42	1.638 Kcal P: 79 HC: 134 L: 85	1.743 Kcal P: 91 HC: 164 L: 76
S 4	24	25	26	27	28	29	30
COMIDA	LENTEJAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA DE QUESO CON PATATAS FRITAS FRUTA EN ALMIBAR	MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES CUAJADA	MENESTRA SALTEADA <u>M&D HAMBURGUESA COMPLETA CON</u> <u>PATATAS FRITAS</u> POSTRE CASERO	SOPA MALLORQUINA FOGONERO EMPANADO CON PISTO YOGURES	FIDEUA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO POSTRE CASERO	SOPA DE AVE POLLO ENCEBOLLADO PERA	ENSALADA MIXTA PAELLA MIXTA NATILLAS DE CHOCOLATE
CENA	SOPA DE AVE <u>M&D MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</u> YOGURES	CREMA DE VERDURAS NATURAL (cebolla, puerro, zanahoria, patata, judía verde, guisante) SALCHICHAS DE AVE CON PATATA ASADA PERA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN SALMON AL HORNO CON ARROZ AL CURRY FLAN DE VAINILLA	<u>M&D PAN CON ACEITE, JAMÓN Y QUESO</u> PLATANO	CREMA DE CALABACÍN NATURAL CABECERO DE LOMO ASADO CON PURÉ DE MANZANA MANZANA	COLIFLOR CON BECHAMEL TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL BACALAO ENHARINADO CON SALSA ALI OLI PLATANO
	1.501 Kcal P: 85 HC: 124 L: 70	1.576 Kcal P: 59 HC: 85 L: 108	2.061 Kcal P: 85 HC: 164 L: 112	1.151 Kcal P: 50 HC: 119 L: 50	1.921 Kcal P: 92 HC: 164 L: 94	1.377 Kcal P: 63 HC: 110 L: 73	1.576 Kcal P: 71 HC: 150 L: 74
S 5	31						

COMIDA	ESPIRALES CARBONARA CROQUETAS DE BACALAO CON ZANAHORIA SALTEADA GELATINA						
CENA	ESPARRAGOS VERDES SALTEADOS M&DSALCHICHAS DE AVE C/PURÉ DE PATATA YOGURES						
	1.973 Kcal P: 133 HC: 132 L: 99						

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL

BALEARES 186100-178600-183600 JOAN XXIII-ASPAECE-SES GARRIGUES (CENTROS BALEARES) 1+1 OTOÑO - INVIERNO 18/19 BASAL

VICENÇ SELLES BORREL
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº CAT000421



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser con sumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006.