

# ASPACE BALEARES

Diciembre 2019

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>COMIDA</b>							CREMA MARISCO CALLOS CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
<b>CENA</b>							RATATOUILLE SALTEADO CON JAMON TOSTA DE CHAMPIÑÓN CON QUESO CON TOMATE NATURAL YOGURES
<b>S 1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>COMIDA</b>	LENTEJAS CON CHORIZO MAGRO ENCEBOLLADO CON COUS COUS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ SALTEADO ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) YOGURES	POTAJE DE ALUBIAS PASTEL DE SALMÓN CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) POSTRE CASERO	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MALLORQUINA COCIDO COMPLETO NATILLAS DE CHOCOLATE	CREMA DE CANGREJO SUPREMA DE BACALAO CON TOMATE CON PATATA PANADERA POSTRE CASERO	PAELLA VALENCIANA TEX PASTEL DE ROLLITOS DE PAVO RELLENOS DE ENSALADILLA PERAS AL VINO
<b>CENA</b>	PANACHE DE VERDURAS TOSTA DE ATUN CON TOMATE AL HORNO YOGURES	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	ESPINACAS REHOGADAS REDONDO DE PAVO ASADO CON PATATA ASADA YOGURES	PAN CON ACEITE, JAMÓN Y QUESO YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CROQUETAS DE JAMÓN CON PURÉ DE ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	GUISANTES REHOGADOS HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON ENSALADA FRESCA (LECHUGA, MANZANA, NARANJA) FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABAZA NATURAL MERLUZA A LA PLANCHA CALABACIN SALTEADO YOGURES
	1.749 Kcal P: 94 HC: 178 L: 64	2.073 Kcal P: 72 HC: 206 L: 101	1.621 Kcal P: 96 HC: 133 L: 70	1.523 Kcal P: 50 HC: 138 L: 82	1.911 Kcal P: 70 HC: 219 L: 76	1.784 Kcal P: 68 HC: 169 L: 85	1.358 Kcal P: 78 HC: 179 L: 32
<b>S 2</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>COMIDA</b>	SOPA CASTELLANA SALCHICHAS CON TOMATE CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS TERNERA EN SALSA CON PATATA DADO NATILLAS DE VAINILLA	MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS CAZÓN AL HORNO CON ZANAHORIA SALTEADA POSTRE CASERO	SOPA MALLORQUINA HERVIDO MALLORQUIN YOGURES	ENSALADA GRIEGA ARROZ A LA CUBANA POSTRE CASERO	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO CON CEBOLLA CONFITADA Y PASAS MANZANA ASADA	FIDEUA POLLO ASADO CON VERDURAS AL VAPOR (JUDIA VERDE, COLIFLOR, ZANAHORIA, PATATA) FRUTA DE TEMPORADA
<b>CENA</b>	ACELGAS REHOGADAS HALIBUT AL HORNO CON PATATA ASADA YOGURES	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN POLLO CON SALSA A LA NATA CON ARROZ CON CHAMPIÑONES YOGURES	PAN CON ACEITE, JAMÓN Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA	SOPA MINSTRONE LOMO AL HORNO CON PURÉ DE PATATA YOGURES	CREMA DE CALABAZA NATURAL TORTILLA DE PATATAS CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	SOPA DE CEBOLLA SANDWICH MIXTO CON TOMATE PARSILLADA FRUTA DE TEMPORADA
	1.308 Kcal P: 62 HC: 121 L: 60	1.705 Kcal P: 82 HC: 178 L: 67	1.889 Kcal P: 96 HC: 185 L: 78	1.433 Kcal P: 60 HC: 164 L: 53	1.964 Kcal P: 95 HC: 180 L: 91	1.409 Kcal P: 77 HC: 168 L: 40	1.846 Kcal P: 90 HC: 180 L: 77
<b>S 3</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>COMIDA</b>	SOPA DE FIDEOS ABADEJO EN SALSA MARINERA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	TORTELLINI CON TOMATE Y QUESO GRATINADOS BERENJENA RELLENA CON ZANAHORIA SALTEADA YOGURES	LENTEJAS ESTOFADAS PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO EN SALSA CON ARROZ PILAF MANZANA ASADA	ARROZ MARINERA CINTA DE SAJONIA CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE LEGUMBRES TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO POSTRE CASERO	CANELONES DE ESPINACAS REDONDO DE PAVO CON CIRUELAS CON PURÉ DE PATATA NATILLAS DE VAINILLA	ESPÁRRAGOS CON MAHONESA ZARZUELA DE PESCADO CON ARROZ PILAF POSTRE CASERO
<b>CENA</b>	CREMA DE PUERRO NATURAL REVUELTO DE BACÓN CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES	CREMA DE GUISANTES NATURAL SOLDADITOS DE PAVIA CON PATATA DADO FRUTA DE TEMPORADA	BROCOLI CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON BROTES DE SOJA YOGURES	PAN CON ACEITE Y ATUN CON QUESO SEMICURADO YOGURES	RATATOUILLE SALTEADO CON JAMON SARDINAS EN ACEITE CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA	SOPA JULIANA CROQUETAS DE POLLO CON REMOLACHA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	FIAMBRES VARIADOS (L: JAMON SERRANO, PAVO, CHOPEEDY CHORIZO) TORTILLA GUISADA YOGURES
	1.538 Kcal P: 66 HC: 146 L: 71	1.836 Kcal P: 80 HC: 186 L: 79	2.016 Kcal P: 87 HC: 190 L: 92	1.871 Kcal P: 87 HC: 172 L: 88	1.574 Kcal P: 71 HC: 155 L: 65	1.722 Kcal P: 80 HC: 205 L: 57	2.358 Kcal P: 68 HC: 136 L: 167
<b>S 4</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>COMIDA</b>	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA CORDON BLEU CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CANGREJO TORTILLA DE PATATAS CALABACIN SALTEADO NATILLAS DE VAINILLA	ARROZ CAMPERO ALBONDIGAS MIXTA A LA JARDINERA CON VERDURITAS SALTEADAS POSTRE CASERO	SOPA MALLORQUINA HERVIDO MALLORQUIN YOGURES	ARROZ TRES DELICIAS CAELLA EN ADOBO CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES NAPOLITANA ROTTI DE CERDO ASADO EN SU JUGO CON MANZANA ASADA POSTRE CASERO	FIDEUA TRASERO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS PIÑA EN SU JUGO
<b>CENA</b>	SOPA JULIANA TILAPIA A LA GALLEGA CON PATATA HERVIDA YOGURES	JUDÍAS VERDES SALTEADAS POLLO CON SALSA A LA NATA CON ARROZ CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURAS CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA YOGURES	PAN CON TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA GRIEGA HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATA PANADERA YOGURES	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	TEMPURA DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, ALCACHOFA Y ZANAHORIA) MERLUZA AL LIMON CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) YOGURES
	1.755 Kcal P: 71 HC: 173 L: 77	1.625 Kcal P: 63 HC: 163 L: 74	1.919 Kcal P: 50 HC: 212 L: 89	1.338 Kcal P: 59 HC: 167 L: 41	2.081 Kcal P: 90 HC: 178 L: 107	1.869 Kcal P: 78 HC: 207 L: 74	1.676 Kcal P: 91 HC: 134 L: 83
<b>S 5</b>	<b>30</b>	<b>31</b>					
<b>COMIDA</b>	COLIFLOR REHOGADA TERNERA CON TOMATE CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CASERAS REVUELTO DE GAMBAS FLAN CASERO					
<b>CENA</b>	SOPA DE PESCADO POLLO CON SALSA A LA NATA CON ARROZ CON CHAMPIÑONES YOGURES	CREMA DE ZANAHORIA NATURAL SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA					
	1.926 Kcal P: 85 HC: 162 L: 99	1.946 Kcal P: 85 HC: 197 L: 83					

Nota: NUESTROS MENUS INCLUYEN PAN BLANCO E INTEGRAL



