

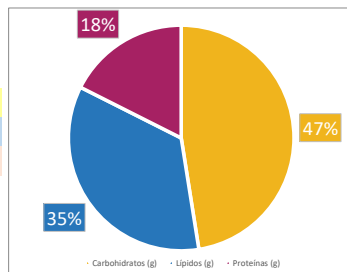
ASPACE Semana 1 Verano 2020: AGOSTO

Menú BASAL

		SABADO 1	DOMINGO 2
C O M I D A		Primero	Primero
			Ensalada de arroz con jamón dulce
		Segundo	Segundo
		Hamburguesa mixta completa	Palometa en adobo
		Guarnición	Guarnición
		Patatas fritas	Pimientos y cebolla
	Postre	Postre	
		Fruta temporada	Pudding casero edulcorado
	Pan	Pan	
C E N A		Primero	Primero
		Salmorejo	
		Segundo	Segundo
		Lomo de cerdo asado	Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto
		Guarnición	Guarnición
		Calabacín rebozado	Patatas fritas
	Postre	Postre	
		Vasito helado sabores	Fruta temporada
	Pan	Pan	
		1360	1396
Kcal		149	183
HC (g)		52	46
L (g)		67	59
P (g)			

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	551
Carbohidratos (g)	66
Lípidos (g)	20
Proteínas (g)	25



NOTAS:



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ASPACE Semana 2 Verano 2020: AGOSTO

Menú BASAL

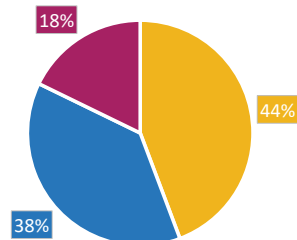
	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de calabacín	Ensalada de patata	Espaguetis a la carbonara	Crema de alubias	Menestra de verduras rehogada	Lentejas a la jardinera	Paella
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Salchichas al horno	San jacobó	Abadejo a la menorquina	Bullit	Canelones gratinados	Pizza jamón y queso	Albóndigas en salsa española
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Juliana de verduras con arroz	Pisto	Patata panadera con hierbas				Verduras
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Fruta temporada	Helado vainilla	Fruta temporada	Yogur sabores	Sorbete Limón	Fruta temporada	Tarta de queso	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
CENA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Entremeses variados	Crema de zanahoria	Ensalada de atún con pimiento		Tempura de verduras	Gazpacho andaluz	Crema de champiñones
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Albóndigas de pescado con tomate	Rotí de pavo con salsa de champiñones	Revuelto de jamón york	Pan amb oli mixto	Salchichas de ave al vino	Tortilla de patata con cebolla	Combinado: Tortilla francesa, rollitos de york patatas fritas y ensaladilla rusa.
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Arroz blanco	Patatas dado con cebolla	Tomate asado		Puré de patata	Pimientos asados	
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Helado de chocolate	Fruta temporada	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Kcal	1668	1383	1347	1417	1608	1465	1668
HC (g)	153	148	154	159	167	196	170
L (g)	83	56	49	55	78	50	66
P (g)	75	63	67	66	50	49	91

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1508
Carbohidratos (g)	164
Lípidos (g)	62
Proteínas (g)	66



NOTAS:



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ASPACE Semana 3 Verano 2020: AGOSTO

Menú BASAL

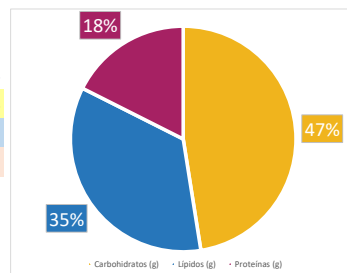
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
C O M I D A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de alubias	Arroz tres delicias	Ensalada de queso fresco	Tallarines con salsa de queso	Trampó	Salmorejo	Ensalada de arroz con jamón dulce
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Hamburguesa con queso	Magro a la mostaza	Tortilla de calabacín casera	Jamonicos de pollo asados	Merluza en salsa ligera	Nuggets de pollo	Lomo en salsa española
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Patatas fritas	Zanahoria rodaja	Tomate con orégano	Tumbet	Zanahoria baby	Patatas fritas	
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Fruta temporada	Yogur sabores	Tarta de queso	Fruta temporada	Vasito helado sabores	Fruta temporada	Mousse de chocolate	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
C E N A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de perros	Crema de calabaza	Arroz blanco con tomate		Sopa minestrone	Crema de verduras	Entremeses variados
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Sandwich mixto	Albóndigas de pescado con tomate	Hamburguesa a la plancha	Pan amb oli de butifarrón	Huevos aurora	Fogonero con tomate	Tortilla de patata con cebolla
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Champiñones salteados	Pasta salteada	Patatas fritas	Queso fresco	Verduras	Arroz pilaf	Pimiento morrón
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Vasito helado sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur natural	Fruta temporada	Yogur natural	Fruta temporada	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Kcal	1393	1461	1456	1297	1014	1190	1528
HC (g)	166	180	146	172	112	151	162
L (g)	51	50	66	41	41	41	66
P (g)	62	65	64	57	42	49	64

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1868
Carbohidratos (g)	218
Lípidos (g)	71
Proteínas (g)	81



NOTAS:



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ASPACE Semana 4 Verano 2020: AGOSTO

Menú BASAL

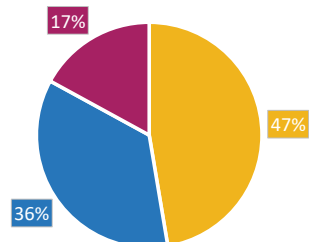
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
C O M I D A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de lentejas	Panaché de verduras	Crema de puerros	Macarrones boloñesa	Crema de legumbres	Ensalada de patata	Paella
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Rotí de pavo	Arroz a la cubana	Pizza jamón y queso	Palometa en adobo	Rotí de pavo con salsa de champiñones	Jamonicos de pollo encebollados	Pechuga de pavo a la mostaza
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Calabacín salteado con orégano			Cebolla pochada		Calabacín asado	Panaché de verduras
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Vasito helado sabores	Yogur sabores	Bizcocho casero	Fruta temporada	Vasito helado sabores	Yogur sabores	Tarta de chocolate	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	

	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
C E N A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Verduras al gratén	Gaspacho andaluz	Ensalada de arroz con jamón dulce		Melón con jamón	Crema de champiñones	
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Hojaldre de jamón y queso	Cabezada de lomo al horno	Croquetas de jamón	Pan amb oli mixto	Fogonero provenzal	Tortilla de patata y cebolla casera	Perrito caliente
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
		Dados de calabaza salteada con orégano	Tomate asado		Patatas al vapor	Pimiento morrón	Patatas fritas
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	

Kcal	1766	1326	2021	1319	1311	1314	1572
HC (g)	169	150	282	175	141	133	186
L (g)	88	56	72	38	45	51	63
P (g)	68	51	55	64	76	73	58

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1518
Carbohidratos (g)	177
Lípidos (g)	59
Proteínas (g)	64



NOTAS:



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ASPACE Semana 5 Verano 2020: AGOSTO

Menú BASAL

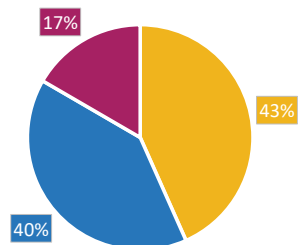
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
C O M I D A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de lentejas	Coca de trampó	Espirales napolitana	Ensalada de atún con pimiento	Ensaladilla rusa		Coca de verduras
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Merluza al limón	Nuggets de pollo	Tortilla de patata con cebolla	Albóndigas de ternera en salsa	Pollo al chilindrón	Hamburguesa mixta completa	Ragout de ternera
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Juliana de verduras con arroz					Patatas fritas	Pimientos y cebolla
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta temporada	Tarta de chocolate	Fruta temporada	Yogur natural	Helado vainilla	Fruta temporada	Pudding casero edulcorado	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
C E N A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Arroz tres delicias	Vichyssoise	Sopa de la abuela		Salmorejo	Crema de melón	Arroz blanco con tomate
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto	Albóndigas de pescado en salsa española	Rotí de pavo con salsa de champiñones	Pan amb sobrasada	Rabas de calamar empanadas con limón	Revuelto de jamón york	Merluza a la plancha
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
		Patatas fritas	Pimientos asados	Queso fresco	Panaché de verduras	Champiñones salteados	Calabaza asada en dados
	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Sorbete Limon Granel Fs 4,5l.	Fruta temporada	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan

Kcal	1484	1901	1422	1498	1564	1298	1364
HC (g)	201	204	176	115	126	144	152
L (g)	44	96	48	87	82	52	50
P (g)	64	48	59	58	73	55	72

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	2106
Carbohidratos (g)	224
Lípidos (g)	92
Proteínas (g)	86



NOTAS:



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ASPACE Semana 1 Verano 2020: AGOSTO

Menú BASAL

LUNES 31

C
O
M
I
D
A

Primero

Crema de garbanzos

Segundo

Tiras de pollo salteado con verduras

Guarnición

Puré de patata

Postre

Fruta temporada

Pan

C
E
N
A

Primero

Crema hortelana

Segundo

Empanadillas de atún

Guarnición

Calabacín salteado con tomillo

Postre

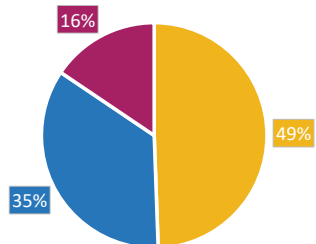
Yogur sabores

Pan

Kcal	1623
HC (g)	197
L (g)	62
P (g)	62

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	325
Carbohidratos (g)	39
Lípidos (g)	12
Proteínas (g)	12



NOTAS:



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA