

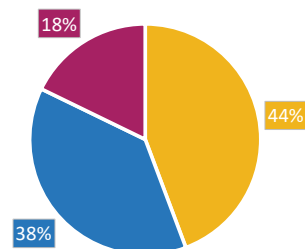
ASPACE Semana 2 Verano 2020: JULIO

Menú BASAL

	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5		
C O M I D A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero		
	Espaguetis a la carbonara	Crema de alubias	Menestra de verduras rehogada	Lentejas a la jardinera	Paella		
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo		
	Abadejo a la menorquina	Bullit	Canelones gratinados	Pizza jamón y queso	Albóndigas en salsa española		
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición		
	Patata panadera con hierbas				Verduras		
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre		
Fruta temporada	Yogur sabores	Sorbete Limon	Fruta temporada	Tarta de queso			
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan		
C E N A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero		
	Ensalada de atún con pimiento		Tempura de verduras	Gazpacho andaluz	Crema de champiñones		
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo		
	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		
	Tomate asado		Puré de patata	Pimientos asados			
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre			
Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Helado de chocolate	Fruta temporada			
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: JULIO

Menú BASAL

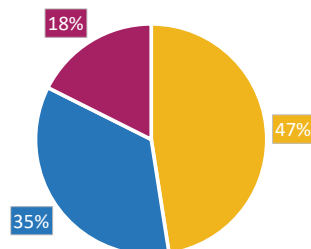
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
C O M I D A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de alubias	Arroz tres delicias	Ensalada de queso fresco	Tallarines con salsa de queso	Trampó	Salmorejo	Ensalada de arroz con jamón dulce
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Hamburguesa con queso	Magro a la mostaza	Tortilla de calabacín casera	Jamoncitos 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
C E N A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de puerros	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)	1334
Carbohidratos (g)	156
Lípidos (g)	51
Proteínas (g)	58



NOTAS:



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

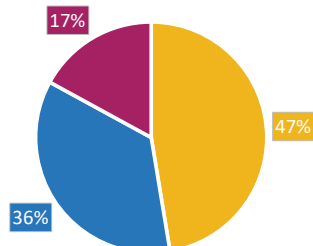
ASPACE Semana 4 Verano 2020: JULIO

Menú BASAL

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
COMIDA	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	Jamoncitos 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
	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g
CENA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Verduras al gratén	Gazpacho 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
	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g
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

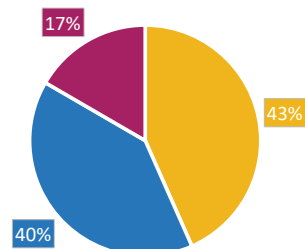
ASPACE Semana 5 Verano 2020: JULIO

Menú BASAL

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
COMIDA	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 verduritas con arroz					Patatas fritas	Pimientos y cebolla
Postre	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
Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g
CENA	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	Roti 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
Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g
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)	1504
Carbohidratos (g)	160
Lípidos (g)	66
Proteínas (g)	61



NOTAS:



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

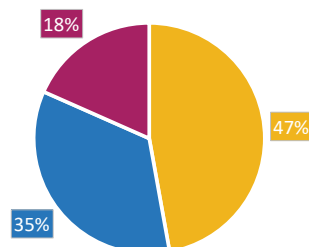
ASPACE Semana 1 Verano 2020: JULIO

Menú BASAL

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de garbanzos	Macarrones boloñesa	Ensaladilla rusa	Ensalada de espirales	Crema de lentejas
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Tiras de pollo salteado con verduras	Merluza al horno	Albóndigas en salsa	Huevos fritos	Pollo al chilindrón
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Puré de patata	Cebolla pochada	Zanahoria salteada con orégano	Patatas fritas	Arroz blanco
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Fruta temporada	Bizcocho casero	Vasito helado sabores	Natillas caseras edulcoradas	Fruta temporada	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	
CENA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema hortelana	Ensalada de patata	Arroz tres delicias		Crema de zanahoria
	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Empanadillas de atún	Revuelto de jamón york	Tilapia en salsa ligera	Pan amb oli de atún	Albondigas de pescado encebolladas
	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Calabacín salteado con tomillo	Pimientos asados		Jamón york	Pasta salteada
Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	Pan barra 40g	
Kcal	1623	1735	1455	1335	1739
HC (g)	197	216	129	172	199
L (g)	62	60	74	42	59
P (g)	62	73	63	63	94

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1577
Carbohidratos (g)	183
Lípidos (g)	59
Proteínas (g)	71



NOTAS:



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA