DIETA HIPERCALÓRICA

27 DE FEBRERO AL 5 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz meloso Tiras de pollo rebozadas con miel y mostaza Fruta temporada	Macarrones boloñesa Merluza empanada y cebolla pochada Bizcocho casero	Crema de verduras y queso rallado Huevos fritos y patatas fritas Yogur	Espirales gratinados Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano Fruta temporada	Crema de lentejas Pollo con salsa de curry y arroz salteado con pasas guarnición Fruta temporada	Hamburguesa mixta completa y patatas fritas Fruta temporada	Entremeses variados Arròs brut Pudding casero edulcorado
CENA	Crema hortelana Croquetas de jamón y patata asada con pimentón y mahonesa Yogur sabores	Sopa de arroz con pollo Revuelto de bacon y patata dado Fruta temporada	Menestra de verduras con chorizo Tilapia enharinada y patatas al horno Fruta temporada	Crema de berenjena con daditos de queso Pa amb oli de atún Fruta temporada	Crema de zanahoria con picatostes Albóndigas de merluza y calamar s/alcohol y calabacín rebozado Yogur natural	Sopa de fideos con jamón Contramuslo pollo asado y patatas fritas Yogur natural	Consomé con picadillo Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada

Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

6 A 12 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de legumbres Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre Fruta temporada	Potaje de alubias blancas San Jacobo y calabacín salteado con tomillo Helado	Espaguetis a la carbonara Medallones de bacalao con tomate y patata panadera con hierbas Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Bullit Yogur sabores	Tempura de verduras Canelones gratinados Flan de vainilla	Crema de lentejas Pizza jamón y queso Fruta temporada	Entremeses variados Paella Ensalada mixta Tarta de queso
CENA	Sopa minestrone con clara Albóndigas de merluza y calamar con tomate y arroz blanco y calabaza Yogur sabores	Crema de zanahoria con picatostes Contramuslo pollo asado y patatas fritas Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Revuelto de bacon y patata dado y tomate al horno gratinado Yogur sabores	Crema parmentier Pa amb oli mixto Fruta temporada	Menestra de verduras con chorizo Salchichas de ave al vino y puré de patata Fruta temporada	Sopa juliana con pasta Tortilla de patata con cebolla y ensalada de tomate, maís y queso fresco Yogur natural	Crema de champiñones y queso rallado Buñuelos de bacalao y patata panadera con pimientos Fruta temporada

Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

13 A 19 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas a la jardinera y patatas a lo pobre Fruta temporada	Arroz blanco con tomate y huevo duro Magro a la mostaza y patata y zanahoria Yogur sabores	Crema de lentejas Tortilla de patata y calabacín y zanahoria baby Natillas caseras edulcoradas	Tallarines con salsa de queso Merluza enharinada y zanahoria baby Fruta temporada	Crema de zanahoria con picatostes Brocheta de pollo adobado a la plancha y patatas fritas y tomate Bizcocho casero	Sopa maravilla con huevo Nuggets de pollo y patatas fritas Fruta temporada	Arroz milanesa Lomo en salsa española Mousse de chocolate
CENA	Crema de calabaza con queso Sandwich mixto y patatas fritas Yogur sabores	Sopa de estrellas con picadillo Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera y pan tostado al comino Fruta temporada	Verduras al gratén Hamburguesa en salsa y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Crema parmentier Pa amb oli de bitifarrón y queso fresco Yogur natural	Sopa minestrone Huevos aurora y pimientos y cebolla Fruta temporada	Crema de verduras y queso rallado Jurel frito y patata panadera con pimientos Yogur natural	Champiñones con patata gratinados Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado con orégano Fruta temporada

Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

20 A 26 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas Medallones de salmón encebollados y patatas asadas Fruta temporada	Arroz a la cubana Salchichas de ave al vino Yogur sabores	Sopa de picadillo Bullit y patatas caliu Bizcocho casero	Espaguetis con salsa de pesto y queso rallado Medallones de bacalao encebollados y patatas a lo pobre Cuajada casera miel	Ensalada mixta con huevo Filete de pollo empanado y arroz con champiñones Fruta temporada	Patatas a la riojana Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera Yogur sabores	Ensaladilla rusa con atún Paella y ensalada mixta Helado
CENA	Crema de verduras y queso rallado Hojaldre de jamón y queso Yogur sabores	Sopa de lluvia con huevo picado Cabeza de lomo en salsa y dados de calabaza salteada con orégano Fruta temporada	Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso Croquetas de jamón y tomate al horno Fruta temporada	Crema parmentier Pa amb oli mixto y ensalada de tomate, maíz y queso fresco Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza provenzal y patatas a lo pobre Yogur sabores	Crema de champiñones y queso rallado Tortilla de patata y cebolla casera y brócoli Fruta temporada	Ensalada de tomate y atun Perrito caliente Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada

Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

27 DE MARZO A 2 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arròs brut Pez San Pedro rebozado y panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada y calabaza asada en dados Porción de tarta	Espirales napolitana Merluza al limón y verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa y patatas al vapor Helado	Sopa marroquí de zanahorias Pollo asado a la naranja y arroz blanco Fruta temporada	Hamburguesa mixta completa y patatas fritas Yogur natural	Coca de verduras Ragout de ternera a la jardinera y pimientos y cebolla Pudding casero edulcorado
CENA	Sopa de estrellas Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto Yogur sabores	Crema de puerros Contramuslo de pollo plancha y puré de zanahoria Fruta temporada	Sopa de la abuela Tortilla de patata y cebolla casera y ensalada de tomate Yogur sabores	Pa amb sobrassada Queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar empanadas con limón y verduritas Yogur sabores	Sopa de fideos Revuelto de jamón york y champiñones salteados Fruta temporada	Buñuelos de bacalao Merluza con alioli y patatas vapor Fruta temporada

Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

3 A 9 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz meloso Tiras de pollo rebozadas con miel y mostaza Fruta temporada	Macarrones boloñesa Merluza empanada y cebolla pochada Bizcocho casero	Crema de verduras y queso rallado Huevos fritos y patatas fritas Yogur	Espirales gratinados Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano Fruta temporada	Crema de lentejas Pollo con salsa de curry y arroz salteado con pasas guarnición Fruta temporada	Hamburguesa mixta completa y patatas fritas Fruta temporada	Entremeses variados Arròs brut Pudding casero edulcorado
CENA	Crema hortelana Croquetas de jamón y patata asada con pimentón y mahonesa Yogur sabores	Sopa de arroz con pollo Revuelto de bacon y patata dado Fruta temporada	Menestra de verduras con chorizo Tilapia enharinada y patatas al horno Fruta temporada	Crema de berenjena con daditos de queso Pa amb oli de atún Fruta temporada	Crema de zanahoria con picatostes Albóndigas de merluza y calamar s/alcohol y calabacín rebozado Yogur natural	Sopa de fideos con jamón Contramuslo pollo asado y patatas fritas Yogur natural	Consomé con picadillo Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada

Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

10 A 16 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de legumbres Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre Fruta temporada	Potaje de alubias blancas San Jacobo y calabacín salteado con tomillo Helado	Espaguetis a la carbonara Medallones de bacalao con tomate y patata panadera con hierbas Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Bullit Yogur sabores	Tempura de verduras Canelones gratinados Flan de vainilla	Crema de lentejas Pizza jamón y queso Fruta temporada	Entremeses variados Paella Ensalada mixta Tarta de queso
CENA	Sopa minestrone con clara Albóndigas de merluza y calamar con tomate y arroz blanco y calabaza Yogur sabores	Crema de zanahoria con picatostes Contramuslo pollo asado y patatas fritas Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Revuelto de bacon y patata dado y tomate al horno gratinado Yogur sabores	Crema parmentier Pa amb oli mixto Fruta temporada	Menestra de verduras con chorizo Salchichas de ave al vino y puré de patata Fruta temporada	Sopa juliana con pasta Tortilla de patata con cebolla y ensalada de tomate, maís y queso fresco Yogur natural	Crema de champiñones y queso rallado Buñuelos de bacalao y patata panadera con pimientos Fruta temporada

Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

17 A 23 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas a la jardinera y patatas a lo pobre Fruta temporada	Arroz blanco con tomate y huevo duro Magro a la mostaza y patata y zanahoria Yogur sabores	Crema de lentejas Tortilla de patata y calabacín y zanahoria baby Natillas caseras edulcoradas	Tallarines con salsa de queso Merluza enharinada y zanahoria baby Fruta temporada	Crema de zanahoria con picatostes Brocheta de pollo adobado a la plancha y patatas fritas y tomate Bizcocho casero	Sopa maravilla con huevo Nuggets de pollo y patatas fritas Fruta temporada	Arroz milanesa Lomo en salsa española Mousse de chocolate
CENA	Crema de calabaza con queso Sandwich mixto y patatas fritas Yogur sabores	Sopa de estrellas con picadillo Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera y pan tostado al comino Fruta temporada	Verduras al gratén Hamburguesa en salsa y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Crema parmentier Pa amb oli de bitifarrón y queso fresco Yogur natural	Sopa minestrone Huevos aurora y pimientos y cebolla Fruta temporada	Crema de verduras y queso rallado Jurel frito y patata panadera con pimientos Yogur natural	Champiñones con patata gratinados Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado con orégano Fruta temporada

Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

24 A 30 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas Medallones de salmón encebollados y patatas asadas Fruta temporada	Arroz a la cubana Salchichas de ave al vino Yogur sabores	Sopa de picadillo Bullit y patatas caliu Bizcocho casero	Espaguetis con salsa de pesto y queso rallado Medallones de bacalao encebollados y patatas a lo pobre Cuajada casera miel	Ensalada mixta con huevo Filete de pollo empanado y arroz con champiñones Fruta temporada	Patatas a la riojana Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera Yogur sabores	Ensaladilla rusa con atún Paella y ensalada mixta Helado
CENA	Crema de verduras y queso rallado Hojaldre de jamón y queso Yogur sabores	Sopa de lluvia con huevo picado Cabeza de lomo en salsa y dados de calabaza salteada con orégano Fruta temporada	Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso Croquetas de jamón y tomate al horno Fruta temporada	Crema parmentier Pa amb oli mixto y ensalada de tomate, maíz y queso fresco Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza provenzal y patatas a lo pobre Yogur sabores	Crema de champiñones y queso rallado Tortilla de patata y cebolla casera y brócoli Fruta temporada	Ensalada de tomate y atun Perrito caliente Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada

Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/