MENÚ SIN LACTOSA

27 DE FEBRERO A 5 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz con verduras Tiras de pollo salteado con verduras Fruta temporada	Macarrones boloñesa Merluza al horno y cebolla pochada Yogur savia natural edulcorado	Crema de verduras Huevos fritos y patatas fritas Yogur savia natural edulcorado	Espirales salteadas con verduras Magro de cerdo a la jardinera y zanahoria salteada con orégano Fruta temporada	Crema de lentejas Pollo con salsa curry y arroz blanco Fruta temporada	Hamburguesa mixta con tomate y ensalada Fruta temporada	Consomé de ave Arroz con champiñones Yogur savia natural edulcorado
CENA	Crema hortelana Jamón york a la plancha y verduritas Yogur savia natural edulcorado	Sopa de ave Revuelto de jamón york y brócoli Fruta temporada	Crema de verduras Tilapia en salsa ligera y patatas al horno Fruta temporada	Sopa juliana Atún con tomate Fruta temporada	Crema de zanahoria Albóndigas de merluza y calamar s/alcohol y calabacín salteado con orégano Yogur savia natural edulcorado	Sopa de fideos Contramuslo pollo asado y manzana asada Yogur savia natural edulcorado	Calabacines al horno Filete de pollo a la plancha y 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 sin alérgenos

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

6 A 12 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de legumbres Cinta de lomo a la plancha y juliana de verduritas con arroz Fruta temporada	Potaje de alubias blancas con verduras Jamón york a la plancha y calabacín salteado con tomillo Yogur savia natural edulcorado	Espaguetis cocidos con jamón york Medallones de bacalao encebollados y patata panadera con hierbas Fruta temporada	Sopa de bullit Bullit Yogur savia natural edulcorado	Tempura de verduras Magro a la plancha y verduritas Yogur savia natural edulcorado	Crema de lentejas Jamón york a la plancha y ensalada Fruta temporada	Consomé de ave Paella Yogur savia natural edulcorado
CENA	Sopa minestrone Merluza caldo corto y calabaza asada en dados Yogur savia natural edulcorado	Crema de zanahoria Contramuslo pollo asado y patatas dado con cebolla Fruta temporada	Sopa de ave Revuelto de jamón york y tomate al horno Yogur savia natural edulcorado	Crema de calabacín Sardinillas en aceite y ensalada Fruta temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas de ave al vino y calabacín asado Fruta temporada	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja Yogur savia natural edulcorado	Crema de champiñones Abadejo al horno y zanahoria baby Fruta temporada

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

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin alérgenos

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

13 A 19 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas a la jardinera Fruta temporada	Arroz blanco con tomate Ternera con zanahoria rodaja Yogur sabores	Crema de lentejas Tortilla de calabacín casera y tomate con orégano Natilla casera edulcorada	Tallarines con salsa de queso Merluza en salsa ligera y zanahoria baby Fruta temporada	Crema de zanahoria al romero Brocheta de pollo adobado a la plancha y menestra de verduras Bizcocho casero	Sopa maravilla Nuggets de pollo y patatas fritas Fruta temporada	Arroz con verduras Abadejo a la plancha y asadillo de tomate y pimientos Mousse de chocolate
CENA	Crema de calabaza Sandwich de huevo duro con tomáte y canónigos Yogur sabores	Sopa de estrellas Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera Fruta temporada	Verduras al gratén Hamburguesa de ternera a la plancha y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Pa amb oli de queso Tomate al horno Yogur natural	Sopa minestrone Huevos aurora y pimientos y cebolla Fruta temporada	Crema de verduras Jurel en escabeche y cebolla pochada Yogur natural	Champiñones salteados 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 sin alérgenos

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

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 savia natural edulcorado	Sopa de bullit Bullit Yogur savia natural edulcorado	Macarrones con calabacín Medallones de bacalao encebollados Yogur savia natural edulcorado	Contramuslo de pollo plancha y arroz con champiñones Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno y zanahoria baby Yogur savia natural edulcorado	Ensaladilla rusa con atún Paella Yogur savia natural edulcorado
CENA	Crema de verduras Jamón york a la plancha y ensalada Yogur savia natural edulcorado	Sopa de lluvia Cabeza de lomo al horno y dados de calabaza salteada con orégano Fruta temporada	Arroz con verduras Jamón york a la plancha y tomate al horno Fruta temporada	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza provenzal y patatas al vapor Yogur savia natural edulcorado	Crema de champiñones Tortilla de patata y cebolla casera y brócoli Fruta temporada	Salchichas frankfurt a la plancha 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 sin alérgenos

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

27 DE MARZO A 2 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz con verduras Pez San Pedro al horno y panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Pavo a la plancha y calabaza asada en dados Yogur savia natural edulcorado	Espirales napolitana Merluza al limón y verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Ternera con zanahoria y patatas al vapor Yogur savia natural edulcorado	Sopa marroquí de zanahorias Pollo asado a la naranja y arroz blanco Fruta temporada	Hamburguesa a la plancha y patatas fritas Yogur savia natural edulcorado	Verduras a la parrilla Ragout de ternera a la jardinera y pimientos y cebolla Yogur savia natural edulcorado
CENA	Sopa de estrellas Filete de pollo a la plancha calabacín y tomate asado Yogur savia natural edulcorado	Crema de puerros Contramuslo de pollo plancha y puré de zanahoria Fruta temporada	Sopa de la abuela Tortilla de patata y cebolla casera con ensalada de tomate Yogur savia natural edulcorado	Sopa juliana Jamón york a la plancha y ensalada Fruta temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar empanadas con limón y verduritas Yogur savia natural edulcorado	Sopa de fideos Revuelto de jamón york y champiñones salteados Fruta temporada	Ensalada mixta Merluza con alioli y patatas al vapor Fruta temporada

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

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin alérgenos

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

3 A 9 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz con verduras Tiras de pollo salteado con verduras Fruta temporada	Macarrones boloñesa Merluza al horno y cebolla pochada Yogur savia natural edulcorado	Crema de verduras Huevos fritos y patatas fritas Yogur savia natural edulcorado	Espirales salteadas con verduras Magro de cerdo a la jardinera y zanahoria salteada con orégano Fruta temporada	Crema de lentejas Pollo con salsa curry y arroz blanco Fruta temporada	Hamburguesa mixta con tomate y ensalada Fruta temporada	Consomé de ave Arroz con champiñones Yogur savia natural edulcorado
CENA	Crema hortelana Jamón york a la plancha y verduritas Yogur savia natural edulcorado	Sopa de ave Revuelto de jamón york y brócoli Fruta temporada	Crema de verduras Tilapia en salsa ligera y patatas al horno Fruta temporada	Sopa juliana Atún con tomate Fruta temporada	Crema de zanahoria Albóndigas de merluza y calamar s/alcohol y calabacín salteado con orégano Yogur savia natural edulcorado	Sopa de fideos Contramuslo pollo asado y manzana asada Yogur savia natural edulcorado	Calabacines al horno Filete de pollo a la plancha y 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 sin alérgenos

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

10 A 16 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de legumbres Cinta de lomo a la plancha y juliana de verduritas con arroz Fruta temporada	Potaje de alubias blancas con verduras Jamón york a la plancha y calabacín salteado con tomillo Yogur savia natural edulcorado	Espaguetis cocidos con jamón york Medallones de bacalao encebollados y patata panadera con hierbas Fruta temporada	Sopa de bullit Bullit Yogur savia natural edulcorado	Tempura de verduras Magro a la plancha y verduritas Yogur savia natural edulcorado	Crema de lentejas Jamón york a la plancha y ensalada Fruta temporada	Consomé de ave Paella Yogur savia natural edulcorado
CENA	Sopa minestrone Merluza caldo corto y calabaza asada en dados Yogur savia natural edulcorado	Crema de zanahoria Contramuslo pollo asado y patatas dado con cebolla Fruta temporada	Sopa de ave Revuelto de jamón york y tomate al horno Yogur savia natural edulcorado	Crema de calabacín Sardinillas en aceite y ensalada Fruta temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas de ave al vino y calabacín asado Fruta temporada	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja Yogur savia natural edulcorado	Crema de champiñones Abadejo al horno y zanahoria baby Fruta temporada

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

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin alérgenos

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

17 A 23 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas a la jardinera Fruta temporada	Arroz blanco con tomate Ternera con zanahoria rodaja Yogur sabores	Crema de lentejas Tortilla de calabacín casera y tomate con orégano Natilla casera edulcorada	Tallarines con salsa de queso Merluza en salsa ligera y zanahoria baby Fruta temporada	Crema de zanahoria al romero Brocheta de pollo adobado a la plancha y menestra de verduras Bizcocho casero	Sopa maravilla Nuggets de pollo y patatas fritas Fruta temporada	Arroz con verduras Abadejo a la plancha y asadillo de tomate y pimientos Mousse de chocolate
CENA	Crema de calabaza Sandwich de huevo duro con tomáte y canónigos Yogur sabores	Sopa de estrellas Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera Fruta temporada	Verduras al gratén Hamburguesa de ternera a la plancha y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Pa amb oli de queso Tomate al horno Yogur natural	Sopa minestrone Huevos aurora y pimientos y cebolla Fruta temporada	Crema de verduras Jurel en escabeche y cebolla pochada Yogur natural	Champiñones salteados 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 sin alérgenos

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

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 savia natural edulcorado	Sopa de bullit Bullit Yogur savia natural edulcorado	Macarrones con calabacín Medallones de bacalao encebollados Yogur savia natural edulcorado	Contramuslo de pollo plancha y arroz con champiñones Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno y zanahoria baby Yogur savia natural edulcorado	Ensaladilla rusa con atún Paella Yogur savia natural edulcorado
CENA	Crema de verduras Jamón york a la plancha y ensalada Yogur savia natural edulcorado	Sopa de lluvia Cabeza de lomo al horno y dados de calabaza salteada con orégano Fruta temporada	Arroz con verduras Jamón york a la plancha y tomate al horno Fruta temporada	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza provenzal y patatas al vapor Yogur savia natural edulcorado	Crema de champiñones Tortilla de patata y cebolla casera y brócoli Fruta temporada	Salchichas frankfurt a la plancha 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 sin alérgenos

Fundació aspace Illes Balears

www.aspaceib.org/menusaspace/