

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 8 A 14 DE MAYO



COMIDA

CENA

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas
Canelones gratinados
Helado

761

Martes

Arroz con verduras
Merluza al limón con cebolla pochada
Fruta temporada

700

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún
Albóndigas en salsa y verduritas
Tarta de queso

1337

Jueves

Crema de champiñones
Tortilla de patata con cebolla y brócoli
Yogur sabores

752

Viernes

Frito mallorquín de pollo
Vasito helado sabores

501

Sábado

Ensalada de tomate
Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

887

Domingo

Paella mixta
Pimientos verdes fritos
Pudding casero

696

Puré de patata
Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados
Fruta temporada

742

Sopa de la abuela
Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado
Yogur sabores

858

Trampó
Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano
Fruta temporada

603

Pan con atún y jamón york
Fruta temporada

648

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla caramelizada
Gelatina de fresa

805

Champiñones salteados
Revuelto de judías verdes con jamón
Yogur natural

743

Crema de verduras
Filete de pollo al horno con verduritas
Fruta temporada

621

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 15 AL 21 DE MAYO



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Ensalada alemana Salchichas con salsa de tomate Yogur sabores	Macarrones al pesto Medallones de bacalao gratinado con alioli y espinacas salteadas Fruta temporada	Brócoli con bechamel Filete de pollo empanado y patatas fritas Natillas de chocolate	Ensalada de pasta Albóndigas de merluza y calamar en salsa y verduritas Cuajada	Risotto de champiñones Tiras de pollo salteadas Fruta temporada	Gazpacho andaluz Pizza de atún Helado	Ragout de ternera jardinera con patatas Bizcocho de zanahoria
Kcal	1144	959	978	912	964	717	801
CENA	Ensalada de tomate Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto Fruta temporada	Crema de zanahoria Croquetas de jamón y patatas dado Yogur sabores	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera y zanahoria baby Fruta temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Canelones de espinacas Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Arroz blanco con tomate Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca Fruta temporada	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada
Kcal	676	1032	707	690	875	692	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 22 AL 28 DE MAYO



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de brócoli Filete de pollo empanado y verduritas Helado	Ensalada variada Abadejo a la mallorquina Fruta temporada	Arroz salteado con pollo Calabacines rellenos de carne Natillas caseras	Trampó Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas Fruta temporada	Raviolis con tomate Merluza a la plancha y verduritas Tarta bombón de chocolate	Crema de alubias Hojaldre de jamón y queso y patas fritas Fruta temporada	Croquetas de jamón Paella mixta y pimientos verdes fritos Flan
Kcal	781	599	907	686	717	1460	1126
CENA	Trampó de garganzos Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel Fruta temporada	Verduras al gratén Empanada de atún Yogur sabores	Vihyssoise Salchichas de ave al vino y coliflor salteada Fruta temporada	Pa amb sobrasada y queso fresco Yogur sabores	Ensalada de tomate Pepito de pollo y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Huevos aurora Tilapia en salsa verde y brócoli Fruta temporada	Judías verdes rehogadas con patatas Nuggets de pollo y tomate al horno Yogur sabores
Kcal	830	760	806	923	991	768	771

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

Fundació aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 29 DE MAYO A 4 DE JUNIO



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Puré de patata con picatostes Ragout de ave con pimientos y cebolla Yogur sabores	Arroz a la cubana con huevo Salchichas frankfurt Fruta temporada	Coliflor con mayonesa Bullit d'estiu Fruta temporada	Macarrones boloñesa Tortilla francesa y brócoli Natillas de chocolate	Vichyssoise Pizza jamón y queso Helado	Hamburguesa mixta completa y patatas fritas Fruta temporada	Coca mallorquina con verduras de temporada Cabeza de lomo en salsa y verduritas Natillas caseras
Kcal	752	1055	966	927	727	814	926
	Puerros rehogados con patatas Merluza al horno con limón y verduritas Fruta temporada	Crema de calabaza Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano Yogur sabores	Puré de patata Pechuga de pollo a la mostaza y calabacín asado Fruta temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Crema de lentejas Abadejo a la marinera Yogur sabores	Champiñones salteados Redondo de pavo y zanahoria dado Fruta temporada
Kcal	558	851	679	690	835	834	644

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

Fundació **aspace**
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: 5 AL 11 JUNIO

Lunes

Crema de garbanzos
Huevos fritos y patatas fritas
Helado

1068

Martes

Arroz blanco
Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby
Bizcocho de zanahoria

953

Miércoles

Hamburguesa con queso
Patatas dollar
Fruta temporada

679

Jueves

Macarrones a la carbonara
Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada
Yogur sabores

1014

Viernes

Trampó
Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca
Helado

605

Sábado

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla pochada
Flan de vainilla

814

Domingo

Ensaladilla rusa
Tiras de pollo salteado con verduras
Gelatina con frutas

889

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

Menestra de verduras rehogada con patatas
Palometa en adobo y cebolla pochada
Fruta temporada

642

Ensalada de lentejas
Empanada de atún
Yogur sabores

879

Sopa de tomate
Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

867

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco
Fruta temporada

724

Croquetas de pollo
Huevos aurora y menestra de verduras
Fruta temporada

842

Vichyssoise
Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado
Yogur sabores

705

Perritos calientes de pavo
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

835

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 12 AL 18 DE JUNIO



Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas
Canelones gratinados
Helado

761

Martes

Arroz con verduras
Merluza al limón con cebolla pochada
Fruta temporada

700

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún
Albóndigas en salsa y verduritas
Tarta de queso

1337

Jueves

Crema de champiñones
Tortilla de patata con cebolla y brócoli
Yogur sabores

752

Viernes

Frito mallorquín de pollo
Vasito helado sabores

501

Sábado

Ensalada de tomate
Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

887

Domingo

Paella mixta
Pimientos verdes fritos
Pudding casero

696

Puré de patata
Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados
Fruta temporada

742

Sopa de la abuela
Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado
Yogur sabores

858

Trampó
Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano
Fruta temporada

603

Pan con atún y jamón york
Fruta temporada

648

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla caramelizada
Gelatina de fresa

805

Champiñones salteados
Revuelto de judías verdes con jamón
Yogur natural

743

Crema de verduras
Filete de pollo al horno con verduritas
Fruta temporada

621

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 19 AL 25 DE JUNIO



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Kcal	1144	959	978	912	964	717	801
	Ensalada alemana Salchichas con salsa de tomate Yogur sabores	Macarrones al pesto Medallones de bacalao gratinado con alioli y espinacas salteadas Fruta temporada	Brócoli con bechamel Filete de pollo empanado y patatas fritas Natillas de chocolate	Ensalada de pasta Albóndigas de merluza y calamar en salsa y verduritas Cuajada	Risotto de champiñones Tiras de pollo salteadas Fruta temporada	Gazpacho andaluz Pizza de atún Helado	Ragout de ternera jardinera con patatas Bizcocho de zanahoria
Kcal	676	1032	707	690	875	692	835
	Ensalada de tomate Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto Fruta temporada	Crema de zanahoria Croquetas de jamón y patatas dado Yogur sabores	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera y zanahoria baby Fruta temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Canelones de espinacas Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Arroz blanco con tomate Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca Fruta temporada	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 26 DE JUNIO AL 2 DE JULIO

Lunes

Crema de brócoli

Filete de pollo empanado y verduritas

Helado

781

Martes

Ensalada variada

Abadejo a la mallorquina

Fruta temporada

599

Miércoles

Arroz salteado con pollo

Calabacines rellenos de carne

Natillas caseras

907

Jueves

Trampó

Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

686

Viernes

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Tarta bombón de chocolate

717

Sábado

Crema de alubias

Hojaldre de jamón y queso y patas fritas

Fruta temporada

1460

Domingo

Croquetas de jamón

Paella mixta y pimientos verdes fritos

Flan

1126

COMIDA

Kcal

CENA

Kcal

Trampó de garganzos

Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel

Fruta temporada

830

Verduras al gratén

Empanada de atún

Yogur sabores

760

Vihyssoise

Salchichas de ave al vino y coliflor salteada

Fruta temporada

806

Pa amb sobrasada y queso fresco

Yogur sabores

923

Ensalada de tomate

Pepito de pollo y patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

991

Huevos aurora

Tilapia en salsa verde y brócoli

Fruta temporada

768

Judías verdes rehogadas con patatas

Nuggets de pollo y tomate al horno

Yogur sabores

771

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 3 AL 9 DE JULIO



COMIDA

CENA

Lunes

Puré de patata con picatostes

Ragout de ave con pimientos y cebolla

Yogur sabores

752

Puerros rehogados con patatas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

558

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas frankfurt

Fruta temporada

1055

Crema de calabaza

Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano

Yogur sabores

851

Miércoles

Coliflor con mayonesa

Bullit d'estiu

Fruta temporada

966

Puré de patata

Pechuga de pollo a la mostaza y calabacín asado

Fruta temporada

679

Jueves

Macarrones boloñesa

Tortilla francesa y brócoli

Natillas de chocolate

927

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Viernes

Vichyssoise

Pizza jamón y queso

Helado

727

Perritos calientes de pavo

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

835

Sábado

Hamburguesa mixta completa y patatas fritas

Fruta temporada

814

Crema de lentejas

Abadejo a la marinera

Yogur sabores

834

Domingo

Coca mallorquina con verduras de temporada

Cabeza de lomo en salsa y verduritas

Natillas caseras

926

Champiñones salteados

Redondo de pavo y zanahoria dado

Fruta temporada

644

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: 10 AL 16 DE JULIO

Lunes

Crema de garbanzos

Huevos fritos y patatas fritas

Helado

1068

Martes

Arroz blanco

Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby

Bizcocho de zanahoria

953

Miércoles

Hamburguesa con queso

Patatas dollar

Fruta temporada

679

Jueves

Macarrones a la carbonara

Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada

Yogur sabores

1014

Viernes

Trampó

Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca

Helado

605

Sábado

Arroz tres delicias

Merluza al horno y cebolla pochada

Flan de vainilla

814

Domingo

Ensaladilla rusa

Tiras de pollo salteado con verduras

Gelatina con frutas

889

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

642

Ensalada de lentejas

Empanada de atún

Yogur sabores

879

Sopa de tomate
Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

867

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco

Fruta temporada

724

Croquetas de pollo

Huevos aurora y menestra de verduras

Fruta temporada

842

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur sabores

705

Perritos calientes de pavo

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

835



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: 14 AL 20 DE AGOSTO

Lunes

Crema de garbanzos
Huevos fritos y patatas fritas
Helado

1068

Martes

Arroz blanco
Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby
Bizcocho de zanahoria

953

Miércoles

Hamburguesa con queso
Patatas dollar
Fruta temporada

679

Jueves

Macarrones a la carbonara
Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada
Yogur sabores

1014

Viernes

Trampó
Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca
Helado

605

Sábado

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla pochada
Flan de vainilla

814

Domingo

Ensaladilla rusa
Tiras de pollo salteado con verduras
Gelatina con frutas

889

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

Menestra de verduras rehogada con patatas
Palometa en adobo y cebolla pochada
Fruta temporada

642

Ensalada de lentejas
Empanada de atún
Yogur sabores

879

Sopa de tomate
Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

867

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco
Fruta temporada

724

Croquetas de pollo
Huevos aurora y menestra de verduras
Fruta temporada

842

Vichyssoise
Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado
Yogur sabores

705

Perritos calientes de pavo
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

835

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 17 AL 23 DE JULIO



COMIDA

CENA

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas
Canelones gratinados
Helado

761

Martes

Arroz con verduras
Merluza al limón con cebolla pochada
Fruta temporada

700

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún
Albóndigas en salsa y verduritas
Tarta de queso

1337

Jueves

Crema de champiñones
Tortilla de patata con cebolla y brócoli
Yogur sabores

752

Viernes

Frito mallorquín de pollo
Vasito helado sabores

501

Sábado

Ensalada de tomate
Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

887

Domingo

Paella mixta
Pimientos verdes fritos
Pudding casero

696

Puré de patata
Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados
Fruta temporada

742

Sopa de la abuela
Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado
Yogur sabores

858

Trampó
Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano
Fruta temporada

603

Pan con atún y jamón york
Fruta temporada

648

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla caramelizada
Gelatina de fresa

805

Champiñones salteados
Revuelto de judías verdes con jamón
Yogur natural

743

Crema de verduras
Filete de pollo al horno con verduritas
Fruta temporada

621

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 24 AL 30 DE JULIO



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Ensalada alemana Salchichas con salsa de tomate Yogur sabores	Macarrones al pesto Medallones de bacalao gratinado con alioli y espinacas salteadas Fruta temporada	Brócoli con bechamel Filete de pollo empanado y patatas fritas Natillas de chocolate	Ensalada de pasta Albóndigas de merluza y calamar en salsa y verduritas Cuajada	Risotto de champiñones Tiras de pollo salteadas Fruta temporada	Gazpacho andaluz Pizza de atún Helado	Ragout de ternera jardinera con patatas Bizcocho de zanahoria
Kcal	1144	959	978	912	964	717	801
CENA	Ensalada de tomate Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto Fruta temporada	Crema de zanahoria Croquetas de jamón y patatas dado Yogur sabores	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera y zanahoria baby Fruta temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Canelones de espinacas Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Arroz blanco con tomate Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca Fruta temporada	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada
Kcal	676	1032	707	690	875	692	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

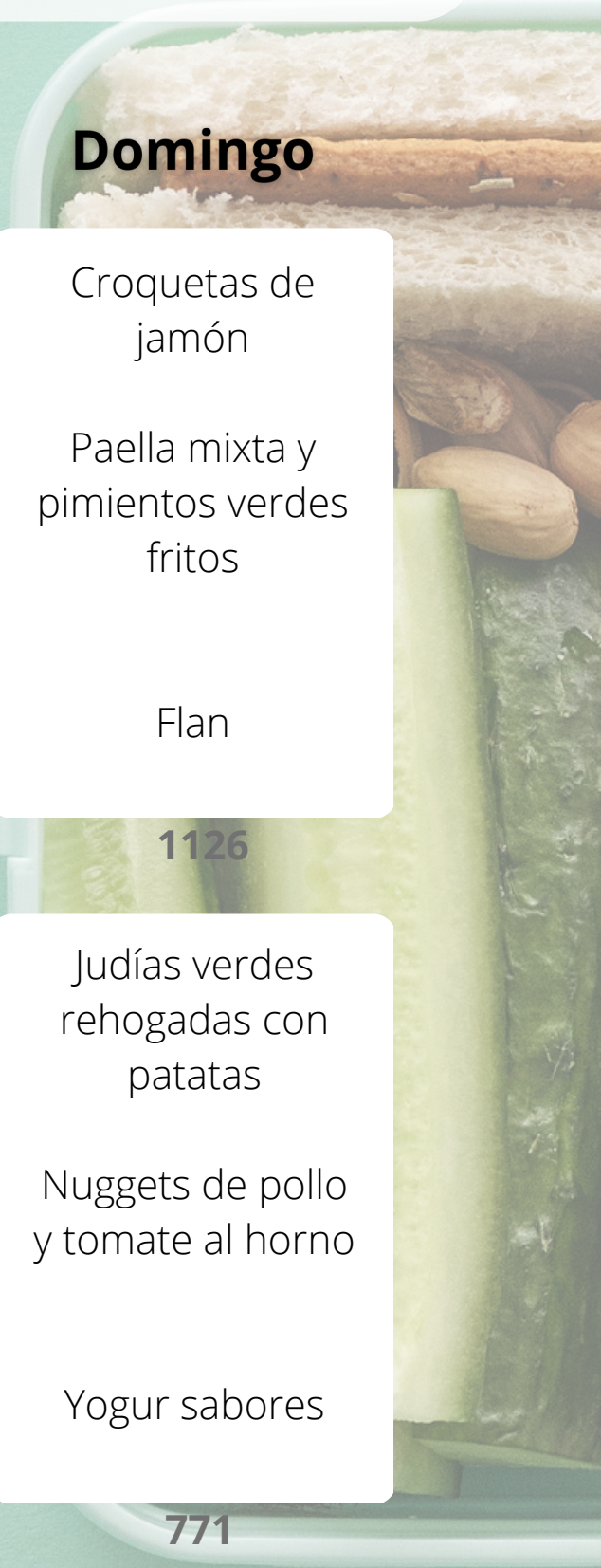
DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 31 DE JULIO AL 6 DE AGOSTO



COMIDA

CENA



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Crema de brócoli Filete de pollo empanado y verduritas Helado	Ensalada variada Abadejo a la mallorquina Fruta temporada	Arroz salteado con pollo Calabacines rellenos de carne Natillas caseras	Trampó Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas Fruta temporada	Raviolis con tomate Merluza a la plancha y verduritas Tarta bombón de chocolate	Crema de alubias Hojaldre de jamón y queso y patas fritas Fruta temporada	Croquetas de jamón Paella mixta y pimientos verdes fritos Flan
781	599	907	686	717	1460	1126
Trampó de garganzos Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel Fruta temporada	Verduras al gratén Empanada de atún Yogur sabores	Vihyssoise Salchichas de ave al vino y coliflor salteada Fruta temporada	Pa amb sobrasada y queso fresco Yogur sabores	Ensalada de tomate Pepito de pollo y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Huevos aurora Tilapia en salsa verde y brócoli Fruta temporada	Judías verdes rehogadas con patatas Nuggets de pollo y tomate al horno Yogur sabores
830	760	806	923	991	768	771

Kcal

Kcal

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

Fundació **aspace**
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 7 AL 13 DE AGOSTO



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Puré de patata con picatostes</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas frankfurt</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coliflor con mayonesa</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Tortilla francesa y brócoli</p> <p>Natillas de chocolate</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Pizza jamón y queso</p> <p>Helado</p>	<p>Hamburguesa mixta completa y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coca mallorquina con verduras de temporada</p> <p>Cabeza de lomo en salsa y verduritas</p> <p>Natillas caseras</p>
Kcal	752	1055	966	927	727	814	926
CENA	<p>Puerros rehogados con patatas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Puré de patata</p> <p>Pechuga de pollo a la mostaza y calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Abadejo a la marinera</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Redondo de pavo y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	558	851	679	690	835	834	644

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: 14 AL 20 DE AGOSTO



COMIDA

CENA

Lunes

Crema de garbanzos
Huevos fritos y patatas fritas
Helado

1068

Martes

Arroz blanco
Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby
Bizcocho de zanahoria

953

Miércoles

Hamburguesa con queso
Patatas dollar
Fruta temporada

679

Jueves

Macarrones a la carbonara
Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada
Yogur sabores

1014

Viernes

Trampó
Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca
Helado

605

Sábado

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla pochada
Flan de vainilla

814

Domingo

Ensaladilla rusa
Tiras de pollo salteado con verduras
Gelatina con frutas

889

Menestra de verduras rehogada con patatas
Palometa en adobo y cebolla pochada
Fruta temporada

642

Ensalada de lentejas
Empanada de atún
Yogur sabores

879

Sopa de tomate
Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

867

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco
Fruta temporada

724

Croquetas de pollo
Huevos aurora y menestra de verduras
Fruta temporada

842

Vichyssoise
Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado
Yogur sabores

705

Perritos calientes de pavo
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

835

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 21 A 27 DE AGOSTO

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas
Canelones gratinados
Helado

761

Martes

Arroz con verduras
Merluza al limón con cebolla pochada
Fruta temporada

700

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún
Albóndigas en salsa y verduritas
Tarta de queso

1337

Jueves

Crema de champiñones
Tortilla de patata con cebolla y brócoli
Yogur sabores

752

Viernes

Frito mallorquín de pollo
Vasito helado sabores

501

Sábado

Ensalada de tomate
Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

887

Domingo

Paella mixta
Pimientos verdes fritos
Pudding casero

696

COMIDA

Kcal

CENA

Kcal

Puré de patata
Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados
Fruta temporada

742

Sopa de la abuela
Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado
Yogur sabores

858

Trampó
Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano
Fruta temporada

603

Pan con atún y jamón york
Fruta temporada

648

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla caramelizada
Gelatina de fresa

805

Champiñones salteados
Revuelto de judías verdes con jamón
Yogur natural

743

Crema de verduras
Filete de pollo al horno con verduritas
Fruta temporada

621

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 28 DE AGOSTO A 3 DE SEPTIEMBRE



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Kcal	1144	959	978	912	964	717	801
	Ensalada alemana Salchichas con salsa de tomate Yogur sabores	Macarrones al pesto Medallones de bacalao gratinado con alioli y espinacas salteadas Fruta temporada	Brócoli con bechamel Filete de pollo empanado y patatas fritas Natillas de chocolate	Ensalada de pasta Albóndigas de merluza y calamar en salsa y verduritas Cuajada	Risotto de champiñones Tiras de pollo salteadas Fruta temporada	Gazpacho andaluz Pizza de atún Helado	Ragout de ternera jardinera con patatas Bizcocho de zanahoria
Kcal	676	1032	707	690	875	692	835
	Ensalada de tomate Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto Fruta temporada	Crema de zanahoria Croquetas de jamón y patatas dado Yogur sabores	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera y zanahoria baby Fruta temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Canelones de espinacas Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Arroz blanco con tomate Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca Fruta temporada	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada

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

Fundació **aspace**
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 4 AL 10 DE SEPTIEMBRE

Lunes

Crema de brócoli

Filete de pollo empanado y verduritas

Helado

781

Martes

Ensalada variada

Abadejo a la mallorquina

Fruta temporada

599

Miércoles

Arroz salteado con pollo

Calabacines rellenos de carne

Natillas caseras

907

Jueves

Trampó

Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

686

Viernes

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Tarta bombón de chocolate

717

Sábado

Crema de alubias

Hojaldre de jamón y queso y patas fritas

Fruta temporada

1460

Domingo

Croquetas de jamón

Paella mixta y pimientos verdes fritos

Flan

1126

Trampó de garganzos

Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel

Fruta temporada

830

Verduras al gratén

Empanada de atún

Yogur sabores

760

Vihyssoise

Salchichas de ave al vino y coliflor salteada

Fruta temporada

806

Pa amb sobrasada y queso fresco

Yogur sabores

923

Ensalada de tomate

Pepito de pollo y patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

991

Huevos aurora

Tilapia en salsa verde y brócoli

Fruta temporada

768

Judías verdes rehogadas con patatas

Nuggets de pollo y tomate al horno

Yogur sabores

771

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 11 A 17 DE SEPTIEMBRE



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Puré de patata con picatostes Ragout de ave con pimientos y cebolla Yogur sabores	Arroz a la cubana con huevo Salchichas frankfurt Fruta temporada	Coliflor con mayonesa Bullit d'estiu Fruta temporada	Macarrones boloñesa Tortilla francesa y brócoli Natillas de chocolate	Vichyssoise Pizza jamón y queso Helado	Hamburguesa mixta completa y patatas fritas Fruta temporada	Coca mallorquina con verduras de temporada Cabeza de lomo en salsa y verduritas Natillas caseras
Kcal	752	1055	966	927	727	814	926
	Puerros rehogados con patatas Merluza al horno con limón y verduritas Fruta temporada	Crema de calabaza Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano Yogur sabores	Puré de patata Pechuga de pollo a la mostaza y calabacín asado Fruta temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Crema de lentejas Abadejo a la marinera Yogur sabores	Champiñones salteados Redondo de pavo y zanahoria dado Fruta temporada
Kcal	558	851	679	690	835	834	644

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

 Fundació aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: 18 A 24 DE SEPTIEMBRE

Lunes

Crema de garbanzos
Huevos fritos y patatas fritas
Helado

1068

Martes

Arroz blanco
Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby
Bizcocho de zanahoria

953

Miércoles

Hamburguesa con queso
Patatas dollar
Fruta temporada

679

Jueves

Macarrones a la carbonara
Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada
Yogur sabores

1014

Viernes

Trampó
Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca
Helado

605

Sábado

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla pochada
Flan de vainilla

814

Domingo

Ensaladilla rusa
Tiras de pollo salteado con verduras
Gelatina con frutas

889

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

Menestra de verduras rehogada con patatas
Palometa en adobo y cebolla pochada
Fruta temporada

642

Ensalada de lentejas
Empanada de atún
Yogur sabores

879

Sopa de tomate
Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

867

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco
Fruta temporada

724

Croquetas de pollo
Huevos aurora y menestra de verduras
Fruta temporada

842

Vichyssoise
Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado
Yogur sabores

705

Perritos calientes de pavo
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

835



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 25 DE SEPTIEMBRE A 1 DE OCTUBRE



Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas
Canelones gratinados
Helado

761

Martes

Arroz con verduras
Merluza al limón con cebolla pochada
Fruta temporada

700

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún
Albóndigas en salsa y verduritas
Tarta de queso

1337

Jueves

Crema de champiñones
Tortilla de patata con cebolla y brócoli
Yogur sabores

752

Viernes

Frito mallorquín de pollo
Vasito helado sabores

501

Sábado

Ensalada de tomate
Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

887

Domingo

Paella mixta
Pimientos verdes fritos
Pudding casero

696

Puré de patata
Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados
Fruta temporada

742

Sopa de la abuela
Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado
Yogur sabores

858

Trampó
Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano
Fruta temporada

603

Pan con atún y jamón york
Fruta temporada

648

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla caramelizada
Gelatina de fresa

805

Champiñones salteados
Revuelto de judías verdes con jamón
Yogur natural

743

Crema de verduras
Filete de pollo al horno con verduritas
Fruta temporada

621

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 2 AL 8 DE OCTUBRE



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Kcal	1144	959	978	912	964	717	801
	Ensalada alemana Salchichas con salsa de tomate Yogur sabores	Macarrones al pesto Medallones de bacalao gratinado con alioli y espinacas salteadas Fruta temporada	Brócoli con bechamel Filete de pollo empanado y patatas fritas Natillas de chocolate	Ensalada de pasta Albóndigas de merluza y calamar en salsa y verduritas Cuajada	Risotto de champiñones Tiras de pollo salteadas Fruta temporada	Gazpacho andaluz Pizza de atún Helado	Ragout de ternera jardinera con patatas Bizcocho de zanahoria
	Ensalada de tomate Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto Fruta temporada	Crema de zanahoria Croquetas de jamón y patatas dado Yogur sabores	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera y zanahoria baby Fruta temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Canelones de espinacas Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Arroz blanco con tomate Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca Fruta temporada	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada
Kcal	676	1032	707	690	875	692	835

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

Fundació **aspace**
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 9 AL 15 DE OCTUBRE



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de brócoli Filete de pollo empanado y verduritas Helado	Ensalada variada Abadejo a la mallorquina Fruta temporada	Arroz salteado con pollo Calabacines rellenos de carne Natillas caseras	Trampó Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas Fruta temporada	Raviolis con tomate Merluza a la plancha y verduritas Tarta bombón de chocolate	Crema de alubias Hojaldre de jamón y queso y patas fritas Fruta temporada	Croquetas de jamón Paella mixta y pimientos verdes fritos Flan
Kcal	781	599	907	686	717	1460	1126
CENA	Trampó de garganzos Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel Fruta temporada	Verduras al gratén Empanada de atún Yogur sabores	Vihyssoise Salchichas de ave al vino y coliflor salteada Fruta temporada	Pa amb sobrasada y queso fresco Yogur sabores	Ensalada de tomate Pepito de pollo y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Huevos aurora Tilapia en salsa verde y brócoli Fruta temporada	Judías verdes rehogadas con patatas Nuggets de pollo y tomate al horno Yogur sabores
Kcal	830	760	806	923	991	768	771

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

Fundació aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 16 AL 22 OCTUBRE



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Puré de patata con picatostes</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas frankfurt</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coliflor con mayonesa</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Tortilla francesa y brócoli</p> <p>Natillas de chocolate</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Pizza jamón y queso</p> <p>Helado</p>	<p>Hamburguesa mixta completa y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coca mallorquina con verduras de temporada</p> <p>Cabeza de lomo en salsa y verduritas</p> <p>Natillas caseras</p>
Kcal	752	1055	966	927	727	814	926
CENA	<p>Puerros rehogados con patatas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Puré de patata</p> <p>Pechuga de pollo a la mostaza y calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Abadejo a la marinera</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Redondo de pavo y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	558	851	679	690	835	834	644

*Todos los platos van acompañados de un mollete

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: 23 A 29 DE OCTUBRE



COMIDA

CENA

Lunes

Crema de garbanzos
Huevos fritos y patatas fritas
Helado

1068

Martes

Arroz blanco
Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby
Bizcocho de zanahoria

953

Miércoles

Hamburguesa con queso
Patatas dollar
Fruta temporada

679

Jueves

Macarrones a la carbonara
Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada
Yogur sabores

1014

Viernes

Trampó
Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca
Helado

605

Sábado

Arroz tres delicias
Merluza al horno y cebolla pochada
Flan de vainilla

814

Domingo

Ensaladilla rusa
Tiras de pollo salteado con verduras
Gelatina con frutas

889

Menestra de verduras rehogada con patatas
Palometa en adobo y cebolla pochada
Fruta temporada

642

Ensalada de lentejas
Empanada de atún
Yogur sabores

879

Sopa de tomate
Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

867

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco
Fruta temporada

724

Croquetas de pollo
Huevos aurora y menestra de verduras
Fruta temporada

842

Vichyssoise
Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado
Yogur sabores

705

Perritos calientes de pavo
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/