

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE MAYO

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|---|--|---|---|---|---|
| COMIDA | Crema fría de calabaza y zanahorias asadas Canelones gratinados Helado | Arroz con verduras Merluza empanada y cebolla pochada Fruta temporada | Ensaladilla rusa con atún Albóndigas en salsa y verduritas Salsa de queso | Crema de champiñones y queso rallado Tortilla de patata con cebolla y brócoli Yogur sabores | Macarrones gratinados Frito mallorquín de pollo Vasito helado sabores | Ensalada de tomate y atún Hamburguesa mixta completa y patatas fritas Fruta temporada | Ensalada mixta Paella mixta y pimientos verdes fritos Pudding casero |
| CENA | Puré de patata gratinado Redondo de pavo a la jardinera y champiñones salteados Fruta temporada | Sopa de la abuela Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado Yogur sabores | Trampó de garbanzos Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano Fruta temporada | Ensalada completa Pan con atún y queso, jamón york Fruta temporada | Arroz tres delicias Merluza empanada y cebolla caramelizada Gelatina de fresa | Macarrones con tomate y champiñones Revuelto de judías verdes con jamón Yogur sabores | Crema de verduras con huevo Filete de pollo empanado y verduritas Fruta temporada |

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 15 A 21 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Ensalada alemana

Salchichas con salsa de tomate y patatas fritas

Yogur sabores

Kcal

1273

Martes

Macarrones al pesto

Medallones de bacalao gratinado con alioli y espinacas salteadas

Fruta temporada

959

Miércoles

Brócoli con bechamel

Filete de pollo empanado y patatas fritas

Natillas de chocolate

978

Jueves

Ensalada de pasta

Albóndigas de merluza y calamar en salsa y verduritas

Cuajada

912

Viernes

Risotto de champiñones

Tiras de pollo rebozadas

Fruta temporada

1096

Sábado

Gazpacho andaluz

Pizza de atún

Helado

717

Domingo

Sopa de fideos con clara

Ragout de ternera jardinera con patatas

Bizcocho de zanahoria

969

CENA

Ensalada de tomate y atún

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto

Fruta temporada

Kcal

783

Crema de zanahoria y queso rallado

Croquetas de jamón y patatas dado

Yogur sabores

1109

Arroz con verduras

Merluza rebozada y zanahoria baby

Fruta temporada

712

Ensalada completa

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

792

Canelones de espinacas

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur sabores

875

Arroz blanco con tomate

Merluza rebozada y juliana de verduras y albahaca

Fruta temporada

706

Ensalada tropical

Perritos calientes de pavo

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

944

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 22 A 28 DE MAYO

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|---|---|---|---|--|---|
| COMIDA | <p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo empanado y verduritas</p> <p>Helado</p> | <p>Ensalada variada</p> <p>Abadejo a la mallorquina y patatas dado</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Arroz salteado con pollo</p> <p>Calabacines rellenos de carne</p> <p>Natillas caseras</p> | <p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza rebozada y verduritas</p> <p>Tarta bombón de chocolate</p> | <p>Crema de alubias</p> <p>Hojaldre de jamón y queso y patas fritas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Croquetas de jamón</p> <p>Paella mixta y pimientos verdes fritos</p> <p>Flan</p> |
| Kcal | 781 | 701 | 907 | 829 | 760 | 1460 | 1126 |
| CENA | <p>Trampó de garganzos</p> <p>Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Verduras al gratén</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Vihyssoise</p> <p>Salchichas de ave al vino y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada tropical</p> <p>Pa amb sobrasada y queso semicurado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Ensalada de tomate y atún</p> <p>Pepito de pollo y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Huevos aurora</p> <p>Tilapia en salsa verde y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Nuggets de pollo y tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p> |
| Kcal | 830 | 760 | 816 | 1128 | 1053 | 768 | 771 |

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 29 DE MAYO A 4 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Puré de patata con picatostes
Ragout de ave con pimientos y cebolla
Yogur sabores

Martes

Arroz a la cubana con huevo y plátano frito
Salchichas frankfurt
Fruta temporada

Miércoles

Coliflor con mayonesa
Bullit d'estiu
Fruta temporada

Jueves

Macarrones boloñesa
Tortilla francesa con queso fundido y brócoli
Natillas de chocolate

Viernes

Vichyssoise con virutas de jamón
Pizza jamón y queso
Helado

Sábado

Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

Domingo

Coca mallorquina con verduras de temporada
Cabeza de lomo en salsa y verduritas
Natillas caseras

Kcal

752

1903

966

987

737

814

926

CENA

Puerros rehogados con patatas
Merluza enharinada y verduritas
Fruta temporada

Crema de calabaza con queso
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
Patatas fritas
Fruta temporada

Sopa de fideos
Perritos calientes de pavo
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

Crema de lentejas
Abadejo a la menorquina
Yogur sabores

Macarrones con tomate y champiñones
Redondo de pavo y zanahoria dado
Fruta temporada

Kcal

580

958

679

819

990

911

852

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 5 A 11 DE JUNIO

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|--|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Huevos fritos y patatas fritas</p> <p>Helado</p> | <p>Arroz blanco con tomate frito</p> <p>Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Hamburguesa con queso</p> <p>Patatas dollar</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Trampó</p> <p>Filete de pollo empanado y patatas fritas</p> <p>Helado</p> | <p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Flan de vainilla</p> | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Gelatina con frutas</p> |
| Kcal | 1068 | 1000 | 763 | 1014 | 605 | 822 | 889 |
| CENA | <p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada de lentejas</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Sopa de tomate</p> <p>Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Pa amb oli de butifarrón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Croquetas de pollo</p> <p>Huevos aurora y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> |
| Kcal | 642 | 879 | 867 | 724 | 842 | 705 | 835 |

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas
Canelones gratinados
Helado

Martes

Arroz con verduras
Merluza empanada y cebolla pochada
Fruta temporada

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

Macarrones gratinados
Frito mallorquín de pollo
Vasito helado sabores

Sábado

Ensalada de tomate y atún
Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

Domingo

Ensalada mixta
Paella mixta y pimientos verdes fritos
Pudding casero

CENA

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

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

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

Ensalada completa
Pan con atún y queso, jamón york
Fruta temporada

Arroz tres delicias
Merluza empanada y cebolla caramelizada
Gelatina de fresa

Macarrones con tomate y champiñones
Revuelto de judías verdes con jamón
Yogur sabores

Crema de verduras con huevo
Filete de pollo empanado y verduritas
Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 19 AL 25 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Ensalada alemana

Salchichas con salsa de tomate y patatas fritas

Yogur sabores

Kcal

1273

Martes

Macarrones al pesto

Medallones de bacalao gratinado con alioli y espinacas salteadas

Fruta temporada

959

Miércoles

Brócoli con bechamel

Filete de pollo empanado y patatas fritas

Natillas de chocolate

978

Jueves

Ensalada de pasta

Albóndigas de merluza y calamar en salsa y verduritas

Cuajada

912

Viernes

Risotto de champiñones

Tiras de pollo rebozadas

Fruta temporada

1096

Sábado

Gazpacho andaluz

Pizza de atún

Helado

717

Domingo

Sopa de fideos con clara

Ragout de ternera jardinera con patatas

Bizcocho de zanahoria

969

CENA

Ensalada de tomate y atún

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto

Fruta temporada

Kcal

783

Crema de zanahoria y queso rallado

Croquetas de jamón y patatas dado

Yogur sabores

1109

Arroz con verduras

Merluza rebozada y zanahoria baby

Fruta temporada

712

Ensalada completa

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

792

Canelones de espinacas

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur sabores

875

Arroz blanco con tomate

Merluza rebozada y juliana de verduras y albahaca

Fruta temporada

706

Ensalada tropical

Perritos calientes de pavo

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

944

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 26 DE JUNIO A 2 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli

Filete de pollo empanado y verduritas

Helado

Kcal

781

Martes

Ensalada variada

Abadejo a la mallorquina y patatas dado

Fruta temporada

701

Miércoles

Arroz salteado con pollo

Calabacines rellenos de carne

Natillas caseras

907

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

829

Viernes

Raviolis con tomate

Merluza rebozada y verduritas

Tarta bombón de chocolate

760

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

CENA

Trampó de garganzos

Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel

Fruta temporada

Kcal

830

Verduras al gratén

Empanada de atún

Yogur sabores

760

Vihyssoise

Salchichas de ave al vino y coliflor salteada

Fruta temporada

816

Ensalada tropical

Pa amb sobrasada y queso semicurado

Yogur sabores

1128

Ensalada de tomate y atún

Pepito de pollo y patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

1053

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 HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 3 AL 9 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Puré de patata con picatostes
Ragout de ave con pimientos y cebolla
Yogur sabores

Kcal

752

Martes

Arroz a la cubana con huevo y plátano frito
Salchichas frankfurt
Fruta temporada

1903

Miércoles

Coliflor con mayonesa
Bullit d'estiu
Fruta temporada

966

Jueves

Macarrones boloñesa
Tortilla francesa con queso fundido y brócoli
Natillas de chocolate

987

Viernes

Vichyssoise con virutas de jamón
Pizza jamón y queso
Helado

737

Sábado

Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

814

Domingo

Coca mallorquina con verduras de temporada
Cabeza de lomo en salsa y verduritas
Natillas caseras

926

CENA

Puerros rehogados con patatas
Merluza enharinada y verduritas
Fruta temporada

Kcal

580

Crema de calabaza con queso
Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano
Yogur sabores

958

Puré de patata
Pechuga de pollo a la mostaza y calabacín asado
Fruta temporada

679

Pa amb oli mixto
Patatas fritas
Fruta temporada

819

Sopa de fideos
Perritos calientes de pavo
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

990

Crema de lentejas
Abadejo a la menorquina
Yogur sabores

911

Macarrones con tomate y champiñones
Redondo de pavo y zanahoria dado
Fruta temporada

852

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 10 A 16 DE JULIO

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|--|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Huevos fritos y patatas fritas</p> <p>Helado</p> | <p>Arroz blanco con tomate frito</p> <p>Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Hamburguesa con queso</p> <p>Patatas dollar</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Trampó</p> <p>Filete de pollo empanado y patatas fritas</p> <p>Helado</p> | <p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Flan de vainilla</p> | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Gelatina con frutas</p> |
| Kcal | 1068 | 1000 | 763 | 1014 | 605 | 822 | 889 |
| CENA | <p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada de lentejas</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Sopa de tomate</p> <p>Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Pa amb oli de butifarrón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Croquetas de pollo</p> <p>Huevos aurora y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> |
| Kcal | 642 | 879 | 867 | 724 | 842 | 705 | 835 |

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 17 AL 23 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas
Canelones gratinados
Helado

Martes

Arroz con verduras
Merluza empanada y cebolla pochada
Fruta temporada

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

Macarrones gratinados
Frito mallorquín de pollo
Vasito helado sabores

Sábado

Ensalada de tomate y atún
Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

Domingo

Ensalada mixta
Paella mixta y pimientos verdes fritos
Pudding casero

CENA

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

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

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

Ensalada completa
Pan con atún y queso, jamón york
Fruta temporada

Arroz tres delicias
Merluza empanada y cebolla caramelizada
Gelatina de fresa

Macarrones con tomate y champiñones
Revuelto de judías verdes con jamón
Yogur sabores

Crema de verduras con huevo
Filete de pollo empanado y verduritas
Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 24 AL 30 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Ensalada alemana

Salchichas con salsa de tomate y patatas fritas

Yogur sabores

Kcal

1273

Martes

Macarrones al pesto

Medallones de bacalao gratinado con alioli y espinacas salteadas

Fruta temporada

959

Miércoles

Brócoli con bechamel

Filete de pollo empanado y patatas fritas

Natillas de chocolate

978

Jueves

Ensalada de pasta

Albóndigas de merluza y calamar en salsa y verduritas

Cuajada

912

Viernes

Risotto de champiñones

Tiras de pollo rebozadas

Fruta temporada

1096

Sábado

Gazpacho andaluz

Pizza de atún

Helado

717

Domingo

Sopa de fideos con clara

Ragout de ternera jardinera con patatas

Bizcocho de zanahoria

969

CENA

Ensalada de tomate y atún

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto

Fruta temporada

Kcal

783

Crema de zanahoria y queso rallado

Croquetas de jamón y patatas dado

Yogur sabores

1109

Arroz con verduras

Merluza rebozada y zanahoria baby

Fruta temporada

712

Ensalada completa

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

792

Canelones de espinacas

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur sabores

875

Arroz blanco con tomate

Merluza rebozada y juliana de verduras y albahaca

Fruta temporada

706

Ensalada tropical

Perritos calientes de pavo

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

944

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 31 DE JULIO A 6 DE AGOSTO

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|---|---|---|---|--|---|
| COMIDA | <p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo empanado y verduritas</p> <p>Helado</p> | <p>Ensalada variada</p> <p>Abadejo a la mallorquina y patatas dado</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Arroz salteado con pollo</p> <p>Calabacines rellenos de carne</p> <p>Natillas caseras</p> | <p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza rebozada y verduritas</p> <p>Tarta bombón de chocolate</p> | <p>Crema de alubias</p> <p>Hojaldre de jamón y queso y patas fritas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Croquetas de jamón</p> <p>Paella mixta y pimientos verdes fritos</p> <p>Flan</p> |
| Kcal | 781 | 701 | 907 | 829 | 760 | 1460 | 1126 |
| CENA | <p>Trampó de garganzos</p> <p>Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Verduras al gratén</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Vihyssoise</p> <p>Salchichas de ave al vino y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada tropical</p> <p>Pa amb sobrasada y queso semicurado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Ensalada de tomate y atún</p> <p>Pepito de pollo y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Huevos aurora</p> <p>Tilapia en salsa verde y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Nuggets de pollo y tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p> |
| Kcal | 830 | 760 | 816 | 1128 | 1053 | 768 | 771 |

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 7 AL 13 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Puré de patata con picatostes
Ragout de ave con pimientos y cebolla
Yogur sabores

Kcal

752

Martes

Arroz a la cubana con huevo y plátano frito
Salchichas frankfurt
Fruta temporada

1903

Miércoles

Coliflor con mayonesa
Bullit d'estiu
Fruta temporada

966

Jueves

Macarrones boloñesa
Tortilla francesa con queso fundido y brócoli
Natillas de chocolate

987

Viernes

Vichyssoise con virutas de jamón
Pizza jamón y queso
Helado

737

Sábado

Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

814

Domingo

Coca mallorquina con verduras de temporada
Cabeza de lomo en salsa y verduritas
Natillas caseras

926

CENA

Puerros rehogados con patatas
Merluza enharinada y verduritas
Fruta temporada

Kcal

580

Crema de calabaza con queso
Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano
Yogur sabores

958

Puré de patata
Pechuga de pollo a la mostaza y calabacín asado
Fruta temporada

679

Pa amb oli mixto
Patatas fritas
Fruta temporada

819

Sopa de fideos
Perritos calientes de pavo
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

990

Crema de lentejas
Abadejo a la menorquina
Yogur sabores

911

Macarrones con tomate y champiñones
Redondo de pavo y zanahoria dado
Fruta temporada

852

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 14 A 20 DE AGOSTO

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|--|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Huevos fritos y patatas fritas</p> <p>Helado</p> | <p>Arroz blanco con tomate frito</p> <p>Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Hamburguesa con queso</p> <p>Patatas dollar</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Trampó</p> <p>Filete de pollo empanado y patatas fritas</p> <p>Helado</p> | <p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Flan de vainilla</p> | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Gelatina con frutas</p> |
| Kcal | 1068 | 1000 | 763 | 1014 | 605 | 822 | 889 |
| CENA | <p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada de lentejas</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Sopa de tomate</p> <p>Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Pa amb oli de butifarrón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Croquetas de pollo</p> <p>Huevos aurora y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> |
| Kcal | 642 | 879 | 867 | 724 | 842 | 705 | 835 |

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 21 AL 27 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas
Canelones gratinados
Helado

Martes

Arroz con verduras
Merluza empanada y cebolla pochada
Fruta temporada

Miércoles

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

Jueves

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

Viernes

Macarrones gratinados
Frito mallorquín de pollo
Vasito helado sabores

Sábado

Ensalada de tomate y atún
Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

Domingo

Ensalada mixta
Paella mixta y pimientos verdes fritos
Pudding casero

CENA

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

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

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

Ensalada completa
Pan con atún y queso, jamón york
Fruta temporada

Arroz tres delicias
Merluza empanada y cebolla caramelizada
Gelatina de fresa

Macarrones con tomate y champiñones
Revuelto de judías verdes con jamón
Yogur sabores

Crema de verduras con huevo
Filete de pollo empanado y verduritas
Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 28 DE AGOSTO A 3 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Ensalada alemana

Salchichas con salsa de tomate y patatas fritas

Yogur sabores

Kcal

1273

Martes

Macarrones al pesto

Medallones de bacalao gratinado con alioli y espinacas salteadas

Fruta temporada

959

Miércoles

Brócoli con bechamel

Filete de pollo empanado y patatas fritas

Natillas de chocolate

978

Jueves

Ensalada de pasta

Albóndigas de merluza y calamar en salsa y verduritas

Cuajada

912

Viernes

Risotto de champiñones

Tiras de pollo rebozadas

Fruta temporada

1096

Sábado

Gazpacho andaluz

Pizza de atún

Helado

717

Domingo

Sopa de fideos con clara

Ragout de ternera jardinera con patatas

Bizcocho de zanahoria

969

CENA

Ensalada de tomate y atún

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto

Fruta temporada

Kcal

783

Crema de zanahoria y queso rallado

Croquetas de jamón y patatas dado

Yogur sabores

1109

Arroz con verduras

Merluza rebozada y zanahoria baby

Fruta temporada

712

Ensalada completa

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

792

Canelones de espinacas

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur sabores

875

Arroz blanco con tomate

Merluza rebozada y juliana de verduras y albahaca

Fruta temporada

706

Ensalada tropical

Perritos calientes de pavo

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

944

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 4 A 10 DE SEPTIEMBRE

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|---|---|---|---|--|---|
| COMIDA | <p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo empanado y verduritas</p> <p>Helado</p> | <p>Ensalada variada</p> <p>Abadejo a la mallorquina y patatas dado</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Arroz salteado con pollo</p> <p>Calabacines rellenos de carne</p> <p>Natillas caseras</p> | <p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza rebozada y verduritas</p> <p>Tarta bombón de chocolate</p> | <p>Crema de alubias</p> <p>Hojaldre de jamón y queso y patas fritas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Croquetas de jamón</p> <p>Paella mixta y pimientos verdes fritos</p> <p>Flan</p> |
| Kcal | 781 | 701 | 907 | 829 | 760 | 1460 | 1126 |
| CENA | <p>Trampó de garganzos</p> <p>Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Verduras al gratén</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Vihyssoise</p> <p>Salchichas de ave al vino y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada tropical</p> <p>Pa amb sobrasada y queso semicurado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Ensalada de tomate y atún</p> <p>Pepito de pollo y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Huevos aurora</p> <p>Tilapia en salsa verde y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Nuggets de pollo y tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p> |
| Kcal | 830 | 760 | 816 | 1128 | 1053 | 768 | 771 |

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 11 A 17 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Puré de patata con picatostes
Ragout de ave con pimientos y cebolla
Yogur sabores

Kcal

752

Martes

Arroz a la cubana con huevo y plátano frito
Salchichas frankfurt
Fruta temporada

1903

Miércoles

Coliflor con mayonesa
Bullit d'estiu
Fruta temporada

966

Jueves

Macarrones boloñesa
Tortilla francesa con queso fundido y brócoli
Natillas de chocolate

987

Viernes

Vichyssoise con virutas de jamón
Pizza jamón y queso
Helado

737

Sábado

Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

814

Domingo

Coca mallorquina con verduras de temporada
Cabeza de lomo en salsa y verduritas
Natillas caseras

926

CENA

Puerros rehogados con patatas
Merluza enharinada y verduritas
Fruta temporada

Kcal

580

Crema de calabaza con queso
Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano
Yogur sabores

958

Puré de patata
Pechuga de pollo a la mostaza y calabacín asado
Fruta temporada

679

Pa amb oli mixto
Patatas fritas
Fruta temporada

819

Sopa de fideos
Perritos calientes de pavo
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

990

Crema de lentejas
Abadejo a la menorquina
Yogur sabores

911

Macarrones con tomate y champiñones
Redondo de pavo y zanahoria dado
Fruta temporada

852

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 18 A 24 DE SEPTIEMBRE

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|--|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Huevos fritos y patatas fritas</p> <p>Helado</p> | <p>Arroz blanco con tomate frito</p> <p>Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Hamburguesa con queso</p> <p>Patatas dollar</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Trampó</p> <p>Filete de pollo empanado y patatas fritas</p> <p>Helado</p> | <p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Flan de vainilla</p> | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Gelatina con frutas</p> |
| Kcal | 1068 | 1000 | 763 | 1014 | 605 | 822 | 889 |
| CENA | <p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada de lentejas</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Sopa de tomate</p> <p>Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Pa amb oli de butifarrón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Croquetas de pollo</p> <p>Huevos aurora y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> |
| Kcal | 642 | 879 | 867 | 724 | 842 | 705 | 835 |

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 25 DE SEPTIEMBRE AL 1 DE OCTUBRE

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|---|--|---|---|---|---|
| COMIDA | Crema fría de calabaza y zanahorias asadas Canelones gratinados Helado | Arroz con verduras Merluza empanada y cebolla pochada Fruta temporada | Ensaladilla rusa con atún Albóndigas en salsa y verduritas Salsa de queso | Crema de champiñones y queso rallado Tortilla de patata con cebolla y brócoli Yogur sabores | Macarrones gratinados Frito mallorquín de pollo Vasito helado sabores | Ensalada de tomate y atún Hamburguesa mixta completa y patatas fritas Fruta temporada | Ensalada mixta Paella mixta y pimientos verdes fritos Pudding casero |
| CENA | Puré de patata gratinado Redondo de pavo a la jardinera y champiñones salteados Fruta temporada | Sopa de la abuela Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado Yogur sabores | Trampó de garbanzos Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano Fruta temporada | Ensalada completa Pan con atún y queso, jamón york Fruta temporada | Arroz tres delicias Merluza empanada y cebolla caramelizada Gelatina de fresa | Macarrones con tomate y champiñones Revuelto de judías verdes con jamón Yogur sabores | Crema de verduras con huevo Filete de pollo empanado y verduritas Fruta temporada |

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 2 A 8 DE OCTUBRE

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|--|---|---|--|--|--|---|
| COMIDA | <p>Ensalada alemana</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Macarrones al pesto</p> <p>Medallones de bacalao gratinado con alioli y espinacas salteadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Brócoli con bechamel</p> <p>Filete de pollo empanado y patatas fritas</p> <p>Natillas de chocolate</p> | <p>Ensalada de pasta</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar en salsa y verduritas</p> <p>Cuajada</p> | <p>Risotto de champiñones</p> <p>Tiras de pollo rebozadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Gazpacho andaluz</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Helado</p> | <p>Sopa de fideos con clara</p> <p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p> |
| Kcal | 1273 | 959 | 978 | 912 | 1096 | 717 | 969 |
| CENA | <p>Ensalada de tomate y atún</p> <p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Crema de zanahoria y queso rallado</p> <p>Croquetas de jamón y patatas dado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza rebozada y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada completa</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Canelones de espinacas</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza rebozada y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada tropical</p> <p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> |
| Kcal | 783 | 1109 | 712 | 792 | 875 | 706 | 944 |

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 9 A 15 DE OCTUBRE

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|---|---|---|---|--|---|
| COMIDA | <p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo empanado y verduritas</p> <p>Helado</p> | <p>Ensalada variada</p> <p>Abadejo a la mallorquina y patatas dado</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Arroz salteado con pollo</p> <p>Calabacines rellenos de carne</p> <p>Natillas caseras</p> | <p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza rebozada y verduritas</p> <p>Tarta bombón de chocolate</p> | <p>Crema de alubias</p> <p>Hojaldre de jamón y queso y patas fritas</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Croquetas de jamón</p> <p>Paella mixta y pimientos verdes fritos</p> <p>Flan</p> |
| Kcal | 781 | 701 | 907 | 829 | 760 | 1460 | 1126 |
| CENA | <p>Trampó de garganzos</p> <p>Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Verduras al gratén</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Vihyssoise</p> <p>Salchichas de ave al vino y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada tropical</p> <p>Pa amb sobrasada y queso semicurado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Ensalada de tomate y atún</p> <p>Pepito de pollo y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Huevos aurora</p> <p>Tilapia en salsa verde y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Nuggets de pollo y tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p> |
| Kcal | 830 | 760 | 816 | 1128 | 1053 | 768 | 771 |

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 16 A 22 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Puré de patata con picatostes
Ragout de ave con pimientos y cebolla
Yogur sabores

Martes

Arroz a la cubana con huevo y plátano frito
Salchichas frankfurt
Fruta temporada

Miércoles

Coliflor con mayonesa
Bullit d'estiu
Fruta temporada

Jueves

Macarrones boloñesa
Tortilla francesa con queso fundido y brócoli
Natillas de chocolate

Viernes

Vichyssoise con virutas de jamón
Pizza jamón y queso
Helado

Sábado

Hamburguesa mixta completa y patatas fritas
Fruta temporada

Domingo

Coca mallorquina con verduras de temporada
Cabeza de lomo en salsa y verduritas
Natillas caseras

Kcal

752

1903

966

987

737

814

926

CENA

Puerros rehogados con patatas
Merluza enharinada y verduritas
Fruta temporada

Crema de calabaza con queso
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
Patatas fritas
Fruta temporada

Sopa de fideos
Perritos calientes de pavo
Patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

Crema de lentejas
Abadejo a la menorquina
Yogur sabores

Macarrones con tomate y champiñones
Redondo de pavo y zanahoria dado
Fruta temporada

Kcal

580

958

679

819

990

911

852

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 23 A 29 DE OCTUBRE

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|--|---|---|--|--|---|--|
| COMIDA | <p>Crema de garbanzos</p> <p>Huevos fritos y patatas fritas</p> <p>Helado</p> | <p>Arroz blanco con tomate frito</p> <p>Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Hamburguesa con queso</p> <p>Patatas dollar</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Trampó</p> <p>Filete de pollo empanado y patatas fritas</p> <p>Helado</p> | <p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Flan de vainilla</p> | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Gelatina con frutas</p> |
| Kcal | 1068 | 1000 | 763 | 1014 | 605 | 822 | 889 |
| CENA | <p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Ensalada de lentejas</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Sopa de tomate</p> <p>Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Pa amb oli de butifarrón y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Croquetas de pollo</p> <p>Huevos aurora y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p> | <p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur sabores</p> | <p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> |
| Kcal | 642 | 879 | 867 | 724 | 842 | 705 | 835 |

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/