

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE MAYO

Lunes

Crema de calabaza

Macarrones salteados con York

Yogur natural

Kcal 743

Martes

Arroz con zanahoria

Merluza al horno y calabacín asado

Banana

746

Miércoles

Patatas hervidas con zanahoria y calabacín

Jamón york a la plancha y calabaza asada

Yogur natural

646

Jueves

Crema de ave

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

619

Viernes

Sopa de fideos

Filete de pollo al horno y zanahoria baby

Yogur natural

645

Sábado

Coditos salteados con york

Hamburguesa a la plancha y patatas al vapor

Banana

892

Domingo

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

Jamón york a la plancha

Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado

Manzana golden

Kcal 672

Sopa de ave

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

631

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Manzana golden

632

Pan con jamón york

Membrillo

Banana

710

Arroz con calabaza y york

Merluza al horno y calabacín asado

Manzana golden

715

Sopa de calabaza

Tortilla francesa y zanahoria dado

Yogur natural

626

Crema de zanahoria

Filete de pollo al horno y calabaza asada

Manzana golden

641

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: 15 AL 21 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha y arroz blanco
Yogur natural

Macarrones con zanahoria
Abadejo al horno y calabacín asado
Banana

Crema de calabaza
Filete de pollo al horno y patatas asadas
Yogur natural

Macarrones salteados con york
Merluza a la plancha y calabaza asada en dados
Yogur natural

Arroz con zanahoria
Tiras de pollo salteadas
Manzana golden

Crema de ave
Jamón york y queso fresco
Yogur natural

Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria
Yogur natural

Kcal

711

792

689

735

740

586

653

CENA

Sopa de fideos
Filete de lomo a la plancha y calabacín a la parrilla
Manzana golden

Crema de zanahoria
Jamón york a la plancha y patatas asadas
Yogur natural

Arroz con calabaza y york
Merluza al horno y zanahoria baby
Fruta temporada

Consomé de ave
Rollitos de york y queso
Banana

Macarrones con calabacín
Tortilla francesa y calabaza asada en dados
Yogur natural

Arroz blanco con jamón york
Merluza al horno y zanahoria dado
Banana

Consomé de ave
Filete de pavo a la plancha y patatas asadas
Fruta temporada

Kcal

653

673

725

608

793

726

529



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: 22 AL 28 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado
Yogur natural

Kcal 635

Martes

Patata con zanahoria
Abadejo al horno con calabaza asada
Banana

669

Miércoles

Arroz con calabaza, calabacín y york
Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado
Yogur natural

810

Jueves

Crema de calabacín
Tortilla francesa y zanahoria baby
Manzana golden

646

Viernes

Macarrones con zanahoria
Merluza a la plancha y calabacín asado
Yogur natural

730

Sábado

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco con patatas asadas
Manzana golden

699

Domingo

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín
Jamón york a la plancha
Yogur natural

710

CENA

Crema de zanahoria

Cinta de lomo a la plancha y patatas al vapor

Manzana golden

Kcal 757

Sopa de fideos

Tortilla francesa y calabacín asado

Yogur natural

650

Crema de calabaza

Filete de pollo a la plancha y zanahoria

Banana

711

Pan con jamón york y queso fresco

Yogur natural

666

Calabacines al horno

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Manzana golden

618

Sopa de fideos

Tortilla francesa y calabaza asadas

Banana

705

Puré de patata

Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado

Yogur natural

690

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: 29 DE MAYO A 4 DE JUNIO

Lunes

Puré de patata
Ragout de ave cocido y calabacín asado
Yogur natural

Kcal 676

Martes

Arroz blanco con jamón york
Cinta de lomo a la plancha con calabaza asada
Banana

823

Miércoles

Crema de ave
Merluza al horno con arroz blanco
Manzana golden

609

Jueves

Macarrones salteados con york
Tortilla francesa y jamón york
Yogur natural

799

Viernes

Crema de calabacín
Jamón york y queso fresco
Membrillo
Yogur natural

684

Sábado

Consomé de ave
Jamón york a la plancha y patatas asadas
Manzana golden

580

Domingo

Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha y calabacín salteado con tomillo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de zanahoria
Merluza al horno y calabacín asado
Manzana golden

Kcal 582

Crema de calabaza
Jamón york a la plancha y zanahoria salteada con orégano
Yogur natural

677

Puré de patata
Filete de pollo a la plancha y calabacín asado
Banana

731

Pan con jamón york
Membrillo
Manzana golden

666

Sopa de fideos
Filete de pollo a la plancha y patatas asadas
Manzana golden

678

Crema de zanahoria
Abadejo al horno y calabacín asado
Yogur natural

584

Calabacines al horno
Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado
Manzana golden

553

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: 5 AL 11 JUNIO

Lunes

Crema de calabacín

Tortilla francesa y patatas asadas

Yogur natural

Kcal 684

Martes

Arroz blanco

Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby

Manzana asada

662

Miércoles

Calabacines al horno

Cinta de lomo a la plancha y patatas asadas

Banana

699

Jueves

Macarrones con zanahoria

Merluza al horno y calabacín asado

Yogur natural

732

Viernes

Crema de zanahoria

Filete de pollo a la plancha y calabaza asada en dados

Yogur natural

645

Sábado

Arroz con calabaza, calabacín y york

Merluza al horno y zanahoria dado

Yogur natural

717

Domingo

Patata con zanahoria

Tiras de pollo salteadas

Yogur natural

643

COMIDA

CENA

Sopa de lluvia

Merluza al horno y calabaza asada en dados

Manzana golden

Kcal 591

Crema de calabaza

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

650

Sopa de fideos

Filete de pollo a la plancha y patatas al vapor

Manzana golden

725

Pan con jamón york

Queso fresco

Banana

717

Crema de ave

Huevos revueltos y patatas asadas

Manzana golden

725

Crema de zanahoria

Tortilla francesa y jamón york

Banana

692

Crema de calabacín

Pavo a la plancha y patatas al vapor

Manzana golden

688

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 12 A 18 DE JUNIO

Lunes

Crema de calabaza

Macarrones salteados con York

Yogur natural

Kcal 743

Martes

Arroz con zanahoria

Merluza al horno y calabacín asado

Banana

746

Miércoles

Patatas hervidas con zanahoria y calabacín

Jamón york a la plancha y calabaza asada

Yogur natural

646

Jueves

Crema de ave

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

619

Viernes

Sopa de fideos

Filete de pollo al horno y zanahoria baby

Yogur natural

645

Sábado

Coditos salteados con york

Hamburguesa a la plancha y patatas al vapor

Banana

892

Domingo

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

Jamón york a la plancha

Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado

Manzana golden

Kcal 672

Sopa de ave

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

631

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Manzana golden

632

Pan con jamón york

Membrillo

Banana

710

Arroz con calabaza y york

Merluza al horno y calabacín asado

Manzana golden

715

Sopa de calabaza

Tortilla francesa y zanahoria dado

Yogur natural

626

Crema de zanahoria

Filete de pollo al horno y calabaza asada

Manzana golden

641

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: 19 AL 25 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha y arroz blanco
Yogur natural

Macarrones con zanahoria
Abadejo al horno y calabacín asado
Banana

Crema de calabaza
Filete de pollo al horno y patatas asadas
Yogur natural

Macarrones salteados con york
Merluza a la plancha y calabaza asada en dados
Yogur natural

Arroz con zanahoria
Tiras de pollo salteadas
Manzana golden

Crema de ave
Jamón york y queso fresco
Yogur natural

Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria
Yogur natural

Kcal

711

792

689

735

740

586

653

CENA

Sopa de fideos
Filete de lomo a la plancha y calabacín a la parrilla
Manzana golden

Crema de zanahoria
Jamón york a la plancha y patatas asadas
Yogur natural

Arroz con calabaza y york
Merluza al horno y zanahoria baby
Fruta temporada

Consomé de ave
Rollitos de york y queso
Banana

Macarrones con calabacín
Tortilla francesa y calabaza asada en dados
Yogur natural

Arroz blanco con jamón york
Merluza al horno y zanahoria dado
Banana

Consomé de ave
Filete de pavo a la plancha y patatas asadas
Fruta temporada

Kcal

653

673

725

608

793

726

529



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: 26 DE JUNIO AL 2 DE JULIO

Lunes

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado

Yogur natural

Kcal 635

Martes

Patata con zanahoria

Abadejo al horno con calabaza asada

Banana

669

Miércoles

Arroz con calabaza, calabacín y york

Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado

Yogur natural

810

Jueves

Crema de calabacín

Tortilla francesa y zanahoria baby

Manzana golden

646

Viernes

Macarrones con zanahoria

Merluza a la plancha y calabacín asado

Yogur natural

730

Sábado

Crema de calabaza

Jamón york y queso fresco con patatas asadas

Manzana golden

699

Domingo

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

Jamón york a la plancha

Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Kcal 757

650

711

666

618

705

690



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/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: 3 AL 9 DE JULIO

Lunes

Puré de patata
Ragout de ave cocido y calabacín asado
Yogur natural

Kcal 676

Martes

Arroz blanco con jamón york
Cinta de lomo a la plancha con calabaza asada
Banana

823

Miércoles

Crema de ave
Merluza al horno con arroz blanco
Manzana golden

609

Jueves

Macarrones salteados con york
Tortilla francesa y jamón york
Yogur natural

799

Viernes

Crema de calabacín
Jamón york y queso fresco
Membrillo
Yogur natural

684

Sábado

Consomé de ave
Jamón york a la plancha y patatas asadas
Manzana golden

580

Domingo

Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha y calabacín salteado con tomillo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de zanahoria

Merluza al horno y calabacín asado

Manzana golden

Kcal 582

Crema de calabaza
Jamón york a la plancha y zanahoria salteada con orégano

Yogur natural

677

Puré de patata
Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Banana

731

Pan con jamón york

Membrillo

Manzana golden

666

Sopa de fideos

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Manzana golden

678

Crema de zanahoria

Abadejo al horno y calabacín asado

Yogur natural

584

Calabacines al horno

Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado

Manzana golden

553

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: 10 AL 16 DE JULIO

Lunes

Crema de calabacín

Tortilla francesa y patatas asadas

Yogur natural

Kcal 684

Martes

Arroz blanco

Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby

Manzana asada

662

Miércoles

Calabacines al horno

Cinta de lomo a la plancha y patatas asadas

Banana

699

Jueves

Macarrones con zanahoria

Merluza al horno y calabacín asado

Yogur natural

732

Viernes

Crema de zanahoria

Filete de pollo a la plancha y calabaza asada en dados

Yogur natural

645

Sábado

Arroz con calabaza, calabacín y york

Merluza al horno y zanahoria dado

Yogur natural

717

Domingo

Patata con zanahoria

Tiras de pollo salteadas

Yogur natural

643

COMIDA

CENA

Sopa de lluvia

Merluza al horno y calabaza asada en dados

Manzana golden

Kcal 591

Crema de calabaza

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

650

Sopa de fideos

Filete de pollo a la plancha y patatas al vapor

Manzana golden

725

Pan con jamón york

Queso fresco

Banana

717

Crema de ave

Huevos revueltos y patatas asadas

Manzana golden

725

Crema de zanahoria

Tortilla francesa y jamón york

Banana

692

Crema de calabacín

Pavo a la plancha y patatas al vapor

Manzana golden

688

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 17 AL 23 DE JULIO

Lunes

Crema de calabaza

Macarrones salteados con York

Yogur natural

Kcal 743

Martes

Arroz con zanahoria

Merluza al horno y calabacín asado

Banana

746

Miércoles

Patatas hervidas con zanahoria y calabacín

Jamón york a la plancha y calabaza asada

Yogur natural

646

Jueves

Crema de ave

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

619

Viernes

Sopa de fideos

Filete de pollo al horno y zanahoria baby

Yogur natural

645

Sábado

Coditos salteados con york

Hamburguesa a la plancha y patatas al vapor

Banana

892

Domingo

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

Jamón york a la plancha

Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado

Manzana golden

Kcal 672

Sopa de ave

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

631

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Manzana golden

632

Pan con jamón york

Membrillo

Banana

710

Arroz con calabaza y york

Merluza al horno y calabacín asado

Manzana golden

715

Sopa de calabaza

Tortilla francesa y zanahoria dado

Yogur natural

626

Crema de zanahoria

Filete de pollo al horno y calabaza asada

Manzana golden

641

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: 24 AL 30 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha y arroz blanco
Yogur natural

Kcal

711

Martes

Macarrones con zanahoria
Abadejo al horno y calabacín asado
Banana

792

Miércoles

Crema de calabaza
Filete de pollo al horno y patatas asadas
Yogur natural

689

Jueves

Macarrones salteados con york
Merluza a la plancha y calabaza asada en dados
Yogur natural

735

Viernes

Arroz con zanahoria
Tiras de pollo salteadas
Manzana golden

740

Sábado

Crema de ave
Jamón york y queso fresco
Yogur natural

586

Domingo

Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria
Yogur natural

653

CENA

Sopa de fideos
Filete de lomo a la plancha y calabacín a la parrilla
Manzana golden

Kcal

653

Crema de zanahoria
Jamón york a la plancha y patatas asadas
Yogur natural

673

Arroz con calabaza y york
Merluza al horno y zanahoria baby
Fruta temporada

725

Consomé de ave
Rollitos de york y queso
Banana

608

Macarrones con calabacín
Tortilla francesa y calabaza asada en dados
Yogur natural

793

Arroz blanco con jamón york
Merluza al horno y zanahoria dado
Banana

726

Consomé de ave
Filete de pavo a la plancha y patatas asadas
Fruta temporada

529



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: 31 DE JULIO AL 6 DE AGOSTO

Lunes

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado

Yogur natural

Kcal 635

Martes

Patata con zanahoria

Abadejo al horno con calabaza asada

Banana

669

Miércoles

Arroz con calabaza, calabacín y york

Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado

Yogur natural

810

Jueves

Crema de calabacín

Tortilla francesa y zanahoria baby

Manzana golden

646

Viernes

Macarrones con zanahoria

Merluza a la plancha y calabacín asado

Yogur natural

730

Sábado

Crema de calabaza

Jamón york y queso fresco con patatas asadas

Manzana golden

699

Domingo

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

Jamón york a la plancha

Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Kcal 757

650

711

666

618

705

690



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: 7 A 14 DE AGOSTO

Lunes

Puré de patata
Ragout de ave cocido y calabacín asado
Yogur natural

Kcal 676

Martes

Arroz blanco con jamón york
Cinta de lomo a la plancha con calabaza asada
Banana

823

Miércoles

Crema de ave
Merluza al horno con arroz blanco
Manzana golden

609

Jueves

Macarrones salteados con york
Tortilla francesa y jamón york
Yogur natural

799

Viernes

Crema de calabacín
Jamón york y queso fresco
Membrillo
Yogur natural

684

Sábado

Consomé de ave
Jamón york a la plancha y patatas asadas
Manzana golden

580

Domingo

Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha y calabacín salteado con tomillo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de zanahoria
Merluza al horno y calabacín asado
Manzana golden

Kcal 582

Crema de calabaza
Jamón york a la plancha y zanahoria salteada con orégano
Yogur natural

677

Puré de patata
Filete de pollo a la plancha y calabacín asado
Banana

731

Pan con jamón york
Membrillo
Manzana golden

666

Sopa de fideos
Filete de pollo a la plancha y patatas asadas
Manzana golden

678

Crema de zanahoria
Abadejo al horno y calabacín asado
Yogur natural

584

Calabacines al horno
Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado
Manzana golden

553

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: 14 AL 20 DE AGOSTO

Lunes

Crema de calabacín

Tortilla francesa y patatas asadas

Yogur natural

Kcal 684

Martes

Arroz blanco

Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby

Manzana asada

662

Miércoles

Calabacines al horno

Cinta de lomo a la plancha y patatas asadas

Banana

699

Jueves

Macarrones con zanahoria

Merluza al horno y calabacín asado

Yogur natural

732

Viernes

Crema de zanahoria

Filete de pollo a la plancha y calabaza asada en dados

Yogur natural

645

Sábado

Arroz con calabaza, calabacín y york

Merluza al horno y zanahoria dado

Yogur natural

717

Domingo

Patata con zanahoria

Tiras de pollo salteadas

Yogur natural

643

COMIDA

CENA

Sopa de lluvia

Merluza al horno y calabaza asada en dados

Manzana golden

Kcal 591

Crema de calabaza

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

650

Sopa de fideos

Filete de pollo a la plancha y patatas al vapor

Manzana golden

725

Pan con jamón york

Queso fresco

Banana

717

Crema de ave

Huevos revueltos y patatas asadas

Manzana golden

725

Crema de zanahoria

Tortilla francesa y jamón york

Banana

692

Crema de calabacín

Pavo a la plancha y patatas al vapor

Manzana golden

688

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: 21 A 27 DE AGOSTO

Lunes

Crema de calabaza
Macarrones salteados con York
Yogur natural

Kcal 743

Martes

Arroz con zanahoria
Merluza al horno y calabacín asado
Banana

746

Miércoles

Patatas hervidas con zanahoria y calabacín
Jamón york a la plancha y calabaza asada
Yogur natural

646

Jueves

Crema de ave
Tortilla francesa y jamón york
Yogur natural

619

Viernes

Sopa de fideos
Filete de pollo al horno y zanahoria baby
Yogur natural

645

Sábado

Coditos salteados con york
Hamburguesa a la plancha y patatas al vapor
Banana

892

Domingo

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín
Jamón york a la plancha
Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Puré de patata
Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado
Manzana golden

Kcal 672

Sopa de ave
Tortilla francesa y jamón york
Yogur natural

631

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha y calabacín asado
Manzana golden

632

Pan con jamón york
Membrillo
Banana

710

Arroz con calabaza y york
Merluza al horno y calabacín asado
Manzana golden

715

Sopa de calabaza
Tortilla francesa y zanahoria dado
Yogur natural

626

Crema de zanahoria
Filete de pollo al horno y calabaza asada
Manzana golden

641



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: 28 DE AGOSTO A 3 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha y arroz blanco
Yogur natural

Kcal

711

Martes

Macarrones con zanahoria
Abadejo al horno y calabacín asado
Banana

792

Miércoles

Crema de calabaza
Filete de pollo al horno y patatas asadas
Yogur natural

689

Jueves

Macarrones salteados con york
Merluza a la plancha y calabaza asada en dados
Yogur natural

735

Viernes

Arroz con zanahoria
Tiras de pollo salteadas
Manzana golden

740

Sábado

Crema de ave
Jamón york y queso fresco
Yogur natural

586

Domingo

Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria
Yogur natural

653

CENA

Sopa de fideos
Filete de lomo a la plancha y calabacín a la parrilla
Manzana golden

Kcal

653

Crema de zanahoria
Jamón york a la plancha y patatas asadas
Yogur natural

673

Arroz con calabaza y york
Merluza al horno y zanahoria baby asadas
Fruta temporada

725

Consomé de ave
Rollitos de york y queso
Banana

608

Macarrones con calabacín
Tortilla francesa y calabaza asada en dados
Yogur natural

793

Arroz blanco con jamón york
Merluza al horno y zanahoria dado
Banana

726

Consomé de ave
Filete de pavo a la plancha y patatas asadas
Fruta temporada

529



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: 4 AL 10 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado
Yogur natural

Kcal 635

Martes

Patata con zanahoria
Abadejo al horno con calabaza asada
Banana

669

Miércoles

Arroz con calabaza, calabacín y york
Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado
Yogur natural

810

Jueves

Crema de calabacín
Tortilla francesa y zanahoria baby
Manzana golden

646

Viernes

Macarrones con zanahoria
Merluza a la plancha y calabacín asado
Yogur natural

730

Sábado

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco con patatas asadas
Manzana golden

699

Domingo

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín
Jamón york a la plancha
Yogur natural

710

CENA

Crema de zanahoria
Cinta de lomo a la plancha y patatas al vapor
Manzana golden

Kcal 757

Sopa de fideos
Tortilla francesa y calabacín asado
Yogur natural

650

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha y zanahoria
Banana

711

Pan con jamón york y queso fresco
Yogur natural

666

Calabacines al horno
Filete de pollo a la plancha y patatas asadas
Manzana golden

618

Sopa de fideos
Tortilla francesa y calabaza asadas
Banana

705

Puré de patata
Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado
Yogur natural

690



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: 11 A 17 DE SEPTIEMBRE

Lunes

Puré de patata
Ragout de ave cocido y calabacín asado
Yogur natural

Kcal 676

Martes

Arroz blanco con jamón york
Cinta de lomo a la plancha con calabaza asada
Banana

823

Miércoles

Crema de ave
Merluza al horno con arroz blanco
Manzana golden

609

Jueves

Macarrones salteados con york
Tortilla francesa y jamón york
Yogur natural

799

Viernes

Crema de calabacín
Jamón york y queso fresco
Membrillo
Yogur natural

684

Sábado

Consomé de ave
Jamón york a la plancha y patatas asadas
Manzana golden

580

Domingo

Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha y calabacín salteado con tomillo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de zanahoria
Merluza al horno y calabacín asado
Manzana golden

Kcal 582

Crema de calabaza
Jamón york a la plancha y zanahoria salteada con orégano
Yogur natural

677

Puré de patata
Filete de pollo a la plancha y calabacín asado
Banana

731

Pan con jamón york
Membrillo
Manzana golden

666

Sopa de fideos
Filete de pollo a la plancha y patatas asadas
Manzana golden

678

Crema de zanahoria
Abadejo al horno y calabacín asado
Yogur natural

584

Calabacines al horno
Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado
Manzana golden

553



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: 18 A 24 DE SEPTIEMBRE

Lunes

Crema de calabacín
Tortilla francesa y patatas asadas
Yogur natural

Kcal 684

Martes

Arroz blanco
Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby
Manzana asada

662

Miércoles

Calabacines al horno
Cinta de lomo a la plancha y patatas asadas
Banana

699

Jueves

Macarrones con zanahoria
Merluza al horno y calabacín asado
Yogur natural

732

Viernes

Crema de zanahoria
Filete de pollo a la plancha y calabaza asada en dados
Yogur natural

645

Sábado

Arroz con calabaza, calabacín y york
Merluza al horno y zanahoria dado
Yogur natural

717

Domingo

Patata con zanahoria
Tiras de pollo salteadas
Yogur natural

643

COMIDA

CENA

Sopa de lluvia
Merluza al horno y calabaza asada en dados
Manzana golden

Kcal 591

Crema de calabaza
Tortilla francesa y jamón york
Yogur natural

650

Sopa de fideos
Filete de pollo a la plancha y patatas al vapor
Manzana golden

725

Pan con jamón york
Queso fresco
Banana

717

Crema de ave
Huevos revueltos y patatas asadas
Manzana golden

725

Crema de zanahoria
Tortilla francesa y jamón york
Banana

692

Crema de calabacín
Pavo a la plancha y patatas al vapor
Manzana golden

688



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: 25 DE SEPTIEMBRE A 1 DE OCTUBRE

Lunes

Crema de calabaza

Macarrones salteados con York

Yogur natural

Martes

Arroz con zanahoria

Merluza al horno y calabacín asado

Banana

Miércoles

Patatas hervidas con zanahoria y calabacín

Jamón york a la plancha y calabaza asada

Yogur natural

Jueves

Crema de ave

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

Viernes

Sopa de fideos

Filete de pollo al horno y zanahoria baby

Yogur natural

Sábado

Coditos salteados con york

Hamburguesa a la plancha y patatas al vapor

Banana

Domingo

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

Jamón york a la plancha

Yogur natural

Puré de patata

Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado

Manzana golden

Sopa de ave

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Manzana golden

Pan con jamón york

Membrillo

Banana

Arroz con calabaza y york

Merluza al horno y calabacín asado

Manzana golden

Sopa de calabaza

Tortilla francesa y zanahoria dado

Yogur natural

Crema de zanahoria

Filete de pollo al horno y calabaza asada

Manzana golden

COMIDA

CENA

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: 2 AL 8 DE OCTUBRE

Lunes

Crema de calabacín
Cinta de lomo a la plancha y arroz blanco
Yogur natural

Kcal 711

Martes

Macarrones con zanahoria
Abadejo al horno y calabacín asado
Banana

792

Miércoles

Crema de calabaza
Filete de pollo al horno y patatas asadas
Yogur natural

689

Jueves

Macarrones salteados con york
Merluza a la plancha y calabaza asada en dados
Yogur natural

735

Viernes

Arroz con zanahoria
Tiras de pollo salteadas
Manzana golden

740

Sábado

Crema de ave
Jamón york y queso fresco
Yogur natural

586

Domingo

Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria
Yogur natural

653

COMIDA

CENA

Sopa de fideos
Filete de lomo a la plancha y calabacín a la parrilla
Manzana golden

Kcal 653

Crema de zanahoria
Jamón york a la plancha y patatas asadas
Yogur natural

673

Arroz con calabaza y york
Merluza al horno y zanahoria baby
Fruta temporada

725

Consomé de ave
Rollitos de york y queso
Banana

608

Macarrones con calabacín
Tortilla francesa y calabaza asada en dados
Yogur natural

793

Arroz blanco con jamón york
Merluza al horno y zanahoria dado
Banana

726

Consomé de ave
Filete de pavo a la plancha y patatas asadas
Fruta temporada

529

*Todos los platos van acompañados de un mollete

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: 9 AL 15 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado
Yogur natural

Kcal 635

Martes

Patata con zanahoria
Abadejo al horno con calabaza asada
Banana

669

Miércoles

Arroz con calabaza, calabacín y york
Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado
Yogur natural

810

Jueves

Crema de calabacín
Tortilla francesa y zanahoria baby
Manzana golden

646

Viernes

Macarrones con zanahoria
Merluza a la plancha y calabacín asado
Yogur natural

730

Sábado

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco con patatas asadas
Manzana golden

699

Domingo

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín
Jamón york a la plancha
Yogur natural

710

CENA

Crema de zanahoria
Cinta de lomo a la plancha y patatas al vapor
Manzana golden

Kcal 757

Sopa de fideos
Tortilla francesa y calabacín asado
Yogur natural

650

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha y zanahoria
Banana

711

Pan con jamón york y queso fresco
Yogur natural

666

Calabacines al horno
Filete de pollo a la plancha y patatas asadas
Manzana golden

618

Sopa de fideos
Tortilla francesa y calabaza asadas
Banana

705

Puré de patata
Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado
Yogur natural

690



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: 16 AL 22 OCTUBRE

Lunes

Puré de patata
Ragout de ave cocido y calabacín asado
Yogur natural

Kcal 676

Martes

Arroz blanco con jamón york
Cinta de lomo a la plancha con calabaza asada
Banana

823

Miércoles

Crema de ave
Merluza al horno con arroz blanco
Manzana golden

609

Jueves

Macarrones salteados con york
Tortilla francesa y jamón york
Yogur natural

799

Viernes

Crema de calabacín
Jamón york y queso fresco
Membrillo
Yogur natural

684

Sábado

Consomé de ave
Jamón york a la plancha y patatas asadas
Manzana golden

580

Domingo

Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha y calabacín salteado con tomillo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de zanahoria

Merluza al horno y calabacín asado

Manzana golden

Kcal 582

Crema de calabaza
Jamón york a la plancha y zanahoria salteada con orégano

Yogur natural

677

Puré de patata
Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Banana

731

Pan con jamón york

Membrillo

Manzana golden

666

Sopa de fideos

Filete de pollo a la plancha y patatas asadas

Manzana golden

678

Crema de zanahoria

Abadejo al horno y calabacín asado

Yogur natural

584

Calabacines al horno

Filete de pollo a la plancha y zanahoria dado

Manzana golden

553

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: 23 A 29 DE OCTUBRE

Lunes

Crema de calabacín

Tortilla francesa y patatas asadas

Yogur natural

Kcal 684

Martes

Arroz blanco

Filete de pollo a la plancha y zanahoria baby

Manzana asada

662

Miércoles

Calabacines al horno

Cinta de lomo a la plancha y patatas asadas

Banana

699

Jueves

Macarrones con zanahoria

Merluza al horno y calabacín asado

Yogur natural

732

Viernes

Crema de zanahoria

Filete de pollo a la plancha y calabaza asada en dados

Yogur natural

645

Sábado

Arroz con calabaza, calabacín y york

Merluza al horno y zanahoria dado

Yogur natural

717

Domingo

Patata con zanahoria

Tiras de pollo salteadas

Yogur natural

643

COMIDA

CENA

Sopa de lluvia

Merluza al horno y calabaza asada en dados

Manzana golden

Kcal 591

Crema de calabaza

Tortilla francesa y jamón york

Yogur natural

650

Sopa de fideos

Filete de pollo a la plancha y patatas al vapor

Manzana golden

725

Pan con jamón york

Queso fresco

Banana

717

Crema de ave

Huevos revueltos y patatas asadas

Manzana golden

725

Crema de zanahoria

Tortilla francesa y jamón york

Banana

692

Crema de calabacín

Pavo a la plancha y patatas al vapor

Manzana golden

688