

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema fría de calabaza y zanahorias asadas</p> <p>Canelones de espinacas</p> <p>Helado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al limón con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Albóndigas de ave a la jardinera y verduritas</p> <p>Tarta de queso</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y brócoli</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Frito mallorquín de pollo</p> <p>Vasito helado sabores</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Hamburguesa de ternera completa y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pimientos verdes fritos</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún y pechuga de pavo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Revuelto de judías verdes</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	742	858	603	648	681	692	621

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: 15 A 21 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada alemana</p> <p>Salchichas de ave con tomate</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>Tiras de pollo rebozadas 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 salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Helado</p>	<p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Croquetas de bacalao y patatas dado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</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 al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: 22 A 28 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de brócoli  Filete de pollo empanado y verduritas  Helado	Ensalada de queso fresco  Abadejo a la mallorquina  Fruta temporada	Arroz salteado con pollo  Calabacines rellenos de pescado  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 salmón y patas fritas  Fruta temporada	Croquetas de pollo  Paella de verduras y pimientos verdes fritos  Flan
Kcal	781	616	806	686	717	1364	903
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 amboli de atún 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	751	991	768	771

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: 29 DE MAYO A 4 JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave a la plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones italiana</p> <p>Tortilla francesa y brócoli</p> <p>Gelatina con frutas</p>	<p>Puerros rehogados con patata</p> <p>Merluza al pil pil</p> <p>Helado</p>	<p>Hamburguesa de ternera completa y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coca mallorquina con verduras de temporada</p> <p>Pechuga de pollo en salsa y verduritas</p> <p>Natillas caseras</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
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>Ragout de ternera a la jardinera 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 de queso</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	800	679	680	835	834	644

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: 5 A 11 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de garbanzos Huevos fritos y patatas fritas Helado	Arroz blanco Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby Bizcocho de zanahoria	Hamburguesa de ave Patatas dollar Fruta temporada	Macarrones a la carbonara Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada Yogur sabores	Trampó Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca Helado	Arroz con zanahoria, calabacín y pavo Merluza al horno y cebolla pochada Flan de vainilla	Ensaladilla rusa Tiras de pollo salteado con verduras Gelatina con frutas
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	Menestra de verduras rehogada con patatas Palometa en adobo y cebolla pochada Fruta temporada	Ensalada de lentejas Empanada de atún Yogur sabores	Sopa de tomate Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Pa amb oli de sardinillas y queso fresco Fruta temporada	Croquetas de pollo Huevos aurora y menestra de verduras Fruta temporada	Vichyssoise Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada
Kcal	642	879	867	733	842	705	835

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema fría de calabaza y zanahorias asadas Canelones de espinacas Helado	Arroz con verduras Merluza al limón con cebolla pochada Fruta temporada	Ensaladilla rusa con atún Albóndigas de ave a la jardinera y verduritas Tarta de queso	Crema de champiñones Tortilla de patata con cebolla y brócoli Yogur sabores	Frito mallorquín de pollo Vasito helado sabores	Ensalada de tomate Hamburguesa de ternera completa y patatas fritas Fruta temporada	Paella de verduras Pimientos verdes fritos Pudding casero
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	Puré de patata Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados Fruta temporada	Sopa de la abuela Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Trampó Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano Fruta temporada	Pan con atún y pechuga de pavo Fruta temporada	Arroz con verduras Merluza al horno y cebolla caramelizada Fruta temporada	Champiñones salteados Revuelto de judías verdes Yogur sabores	Crema de verduras Filete de pollo al horno con verduritas Fruta temporada
Kcal	742	858	603	648	681	692	621

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: 19 A 25 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada alemana</p> <p>Salchichas de ave con tomate</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>Tiras de pollo rebozadas 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 salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Helado</p>	<p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Croquetas de bacalao y patatas dado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</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 al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: 26 JUNIO A 2 JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de brócoli  Filete de pollo empanado y verduritas  Helado	Ensalada de queso fresco  Abadejo a la mallorquina  Fruta temporada	Arroz salteado con pollo  Calabacines rellenos de pescado  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 salmón y patas fritas  Fruta temporada	Croquetas de pollo  Paella de verduras y pimientos verdes fritos  Flan
Kcal	781	616	806	686	717	1364	903
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 amboli de atún 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	751	991	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

[www.aspaceib.org/menus-ospace/](http://www.aspaceib.org/menus-ospace/)



# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: 3 A 9 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave a la plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones italiana</p> <p>Tortilla francesa y brócoli</p> <p>Gelatina con frutas</p>	<p>Puerros rehogados con patata</p> <p>Merluza al pil pil</p> <p>Helado</p>	<p>Hamburguesa de ternera completa y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coca mallorquina con verduras de temporada</p> <p>Pechuga de pollo en salsa y verduritas</p> <p>Natillas caseras</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
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>Ragout de ternera a la jardinera 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 de queso</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	800	679	680	835	834	644

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: 10 A 16 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de garbanzos Huevos fritos y patatas fritas Helado	Arroz blanco Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby Bizcocho de zanahoria	Hamburguesa de ave Patatas dollar Fruta temporada	Macarrones a la carbonara Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada Yogur sabores	Trampó Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca Helado	Arroz con zanahoria, calabacín y pavo Merluza al horno y cebolla pochada Flan de vainilla	Ensaladilla rusa Tiras de pollo salteado con verduras Gelatina con frutas
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	Menestra de verduras rehogada con patatas Palometa en adobo y cebolla pochada Fruta temporada	Ensalada de lentejas Empanada de atún Yogur sabores	Sopa de tomate Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Pa amb oli de sardinillas y queso fresco Fruta temporada	Croquetas de pollo Huevos aurora y menestra de verduras Fruta temporada	Vichyssoise Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada
Kcal	642	879	867	733	842	705	835

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 17 AL 23 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema fría de calabaza y zanahorias asadas Canelones de espinacas Helado	Arroz con verduras Merluza al limón con cebolla pochada Fruta temporada	Ensaladilla rusa con atún Albóndigas de ave a la jardinera y verduritas Tarta de queso	Crema de champiñones Tortilla de patata con cebolla y brócoli Yogur sabores	Frito mallorquín de pollo Vasito helado sabores	Ensalada de tomate Hamburguesa de ternera completa y patatas fritas Fruta temporada	Paella de verduras Pimientos verdes fritos Pudding casero
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	Puré de patata Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados Fruta temporada	Sopa de la abuela Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Trampó Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano Fruta temporada	Pan con atún y pechuga de pavo Fruta temporada	Arroz con verduras Merluza al horno y cebolla caramelizada Fruta temporada	Champiñones salteados Revuelto de judías verdes Yogur sabores	Crema de verduras Filete de pollo al horno con verduritas Fruta temporada
Kcal	742	858	603	648	681	692	621

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: 24 A 30 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada alemana</p> <p>Salchichas de ave con tomate</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>Tiras de pollo rebozadas 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 salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Helado</p>	<p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Croquetas de bacalao y patatas dado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</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 al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: 31 JULIO A 6 AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de brócoli  Filete de pollo empanado y verduritas  Helado	Ensalada de queso fresco  Abadejo a la mallorquina  Fruta temporada	Arroz salteado con pollo  Calabacines rellenos de pescado  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 salmón y patas fritas  Fruta temporada	Croquetas de pollo  Paella de verduras y pimientos verdes fritos  Flan
Kcal	781	616	806	686	717	1364	903
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 amboli de atún 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	751	991	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

[www.aspaceib.org/menus-ospace/](http://www.aspaceib.org/menus-ospace/)

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: 7 A 13 AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave a la plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones italiana</p> <p>Tortilla francesa y brócoli</p> <p>Gelatina con frutas</p>	<p>Puerros rehogados con patata</p> <p>Merluza al pil pil</p> <p>Helado</p>	<p>Hamburguesa de ternera completa y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coca mallorquina con verduras de temporada</p> <p>Pechuga de pollo en salsa y verduritas</p> <p>Natillas caseras</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
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>Ragout de ternera a la jardinera 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 de queso</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	800	679	680	835	834	644

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: 14 A 20 AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de garbanzos Huevos fritos y patatas fritas Helado	Arroz blanco Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby Bizcocho de zanahoria	Hamburguesa de ave Patatas dollar Fruta temporada	Macarrones a la carbonara Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada Yogur sabores	Trampó Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca Helado	Arroz con zanahoria, calabacín y pavo Merluza al horno y cebolla pochada Flan de vainilla	Ensaladilla rusa Tiras de pollo salteado con verduras Gelatina con frutas
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	Menestra de verduras rehogada con patatas Palometa en adobo y cebolla pochada Fruta temporada	Ensalada de lentejas Empanada de atún Yogur sabores	Sopa de tomate Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Pa amb oli de sardinillas y queso fresco Fruta temporada	Croquetas de pollo Huevos aurora y menestra de verduras Fruta temporada	Vichyssoise Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada
Kcal	642	879	867	733	842	705	835

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 21 AL 27 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema fría de calabaza y zanahorias asadas Canelones de espinacas Helado	Arroz con verduras Merluza al limón con cebolla pochada Fruta temporada	Ensaladilla rusa con atún Albóndigas de ave a la jardinera y verduritas Tarta de queso	Crema de champiñones Tortilla de patata con cebolla y brócoli Yogur sabores	Frito mallorquín de pollo Vasito helado sabores	Ensalada de tomate Hamburguesa de ternera completa y patatas fritas Fruta temporada	Paella de verduras Pimientos verdes fritos Pudding casero
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	Puré de patata Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados Fruta temporada	Sopa de la abuela Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Trampó Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano Fruta temporada	Pan con atún y pechuga de pavo Fruta temporada	Arroz con verduras Merluza al horno y cebolla caramelizada Fruta temporada	Champiñones salteados Revuelto de judías verdes Yogur sabores	Crema de verduras Filete de pollo al horno con verduritas Fruta temporada
Kcal	742	858	603	648	681	692	621



# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: 28 AGOSTO A 3 SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada alemana</p> <p>Salchichas de ave con tomate</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>Tiras de pollo rebozadas 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 salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Helado</p>	<p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Croquetas de bacalao y patatas dado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</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 al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: 4 A 19 SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de brócoli  Filete de pollo empanado y verduritas  Helado	Ensalada de queso fresco  Abadejo a la mallorquina  Fruta temporada	Arroz salteado con pollo  Calabacines rellenos de pescado  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 salmón y patas fritas  Fruta temporada	Croquetas de pollo  Paella de verduras y pimientos verdes fritos  Flan
Kcal	781	616	806	686	717	1364	903
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 amboli de atún 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	751	991	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

[www.aspaceib.org/menus-ospace/](http://www.aspaceib.org/menus-ospace/)

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: 11 A 17 SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave a la plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones italiana</p> <p>Tortilla francesa y brócoli</p> <p>Gelatina con frutas</p>	<p>Puerros rehogados con patata</p> <p>Merluza al pil pil</p> <p>Helado</p>	<p>Hamburguesa de ternera completa y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coca mallorquina con verduras de temporada</p> <p>Pechuga de pollo en salsa y verduritas</p> <p>Natillas caseras</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
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>Ragout de ternera a la jardinera 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 de queso</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	800	679	680	835	834	644

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: 18 A 24 SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de garbanzos Huevos fritos y patatas fritas Helado	Arroz blanco Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby Bizcocho de zanahoria	Hamburguesa de ave Patatas dollar Fruta temporada	Macarrones a la carbonara Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada Yogur sabores	Trampó Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca Helado	Arroz con zanahoria, calabacín y pavo Merluza al horno y cebolla pochada Flan de vainilla	Ensaladilla rusa Tiras de pollo salteado con verduras Gelatina con frutas
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	Menestra de verduras rehogada con patatas Palometa en adobo y cebolla pochada Fruta temporada	Ensalada de lentejas Empanada de atún Yogur sabores	Sopa de tomate Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Pa amb oli de sardinillas y queso fresco Fruta temporada	Croquetas de pollo Huevos aurora y menestra de verduras Fruta temporada	Vichyssoise Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada
Kcal	642	879	867	733	842	705	835

# MENÚ SIN CERDO

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 de espinacas Helado	Arroz con verduras Merluza al limón con cebolla pochada Fruta temporada	Ensaladilla rusa con atún Albóndigas de ave a la jardinera y verduritas Tarta de queso	Crema de champiñones Tortilla de patata con cebolla y brócoli Yogur sabores	Frito mallorquín de pollo Vasito helado sabores	Ensalada de tomate Hamburguesa de ternera completa y patatas fritas Fruta temporada	Paella de verduras Pimientos verdes fritos Pudding casero
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	Puré de patata Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados Fruta temporada	Sopa de la abuela Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Trampó Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano Fruta temporada	Pan con atún y pechuga de pavo Fruta temporada	Arroz con verduras Merluza al horno y cebolla caramelizada Fruta temporada	Champiñones salteados Revuelto de judías verdes Yogur sabores	Crema de verduras Filete de pollo al horno con verduritas Fruta temporada
Kcal	742	858	603	648	681	692	621

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: 2 A 8 OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada alemana</p> <p>Salchichas de ave con tomate</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>Tiras de pollo rebozadas 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 salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Helado</p>	<p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Croquetas de bacalao y patatas dado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún</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 al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: 9 A 15 OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de brócoli  Filete de pollo empanado y verduritas  Helado	Ensalada de queso fresco  Abadejo a la mallorquina  Fruta temporada	Arroz salteado con pollo  Calabacines rellenos de pescado  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 salmón y patas fritas  Fruta temporada	Croquetas de pollo  Paella de verduras y pimientos verdes fritos  Flan
	<b>Kcal</b> 781	616	806	686	717	1364	903
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 amboli de atún 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
	<b>Kcal</b> 830	760	806	751	991	768	771

# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: 16 A 22 OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave a la plancha</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Bullit d'estiu</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones italiana</p> <p>Tortilla francesa y brócoli</p> <p>Gelatina con frutas</p>	<p>Puerros rehogados con patata</p> <p>Merluza al pil pil</p> <p>Helado</p>	<p>Hamburguesa de ternera completa y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Coca mallorquina con verduras de temporada</p> <p>Pechuga de pollo en salsa y verduritas</p> <p>Natillas caseras</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
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>Ragout de ternera a la jardinera 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 de queso</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	800	679	680	835	834	644



# MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: 23 A 29 OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de garbanzos Huevos fritos y patatas fritas Helado	Arroz blanco Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby Bizcocho de zanahoria	Hamburguesa de ave Patatas dollar Fruta temporada	Macarrones a la carbonara Medallones de salmón en salsa suave y cebolla pochada Yogur sabores	Trampó Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca Helado	Arroz con zanahoria, calabacín y pavo Merluza al horno y cebolla pochada Flan de vainilla	Ensaladilla rusa Tiras de pollo salteado con verduras Gelatina con frutas
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	Menestra de verduras rehogada con patatas Palometa en adobo y cebolla pochada Fruta temporada	Ensalada de lentejas Empanada de atún Yogur sabores	Sopa de tomate Nuggets de pollo y patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada	Pa amb oli de sardinillas y queso fresco Fruta temporada	Croquetas de pollo Huevos aurora y menestra de verduras Fruta temporada	Vichyssoise Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado Yogur sabores	Perritos calientes de pavo Patatas gajo horneadas con orégano Fruta temporada
Kcal	642	879	867	733	842	705	835