

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Pastel de carne

Helado

833

Martes

Arroz con verduras

Merluza al horno con cebolla pochada

Fruta temporada

611

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún

Cinta de lomo a la plancha y verduritas

Tarta de queso

1257

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y brócoli

Yogur sabores

654

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Vasito helado sabores

403

Sábado

Ensalada de tomate

Filete de pollo encebollado y patatas fritas

Fruta temporada

593

Domingo

Paella mixta

Pimientos verdes fritos

Flan de vainilla

561

CENA

Puré de patata

Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados

Fruta temporada

674

Sopa de la abuela s/g

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur sabores

623

Trampó

Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

535

Pan amb oli con sardinillas s/g y jamón york

Fruta temporada

590

Arroz con calabaza, calabacín y york

Merluza al horno y cebolla caramelizada

Gelatina de fresa

680

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur sabores

675

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporada

553

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: 15 A 21 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Ensalada alemana
Salchichas con salsa
de tomate

Yogur sabores

1046

Martes

Ensalada de
patatas al pesto
Bacalao al horno y
espinacas
salteadas

Fruta temporada

696

Miércoles

Brócoli con
bechamel
Filete de pollo a la
plancha y patatas
fritas

Natillas de
chocolate

739

Jueves

Ensalada de pasta
s/g
Dados de merluza
en adobo y
verduritas

Cuajada

718

Viernes

Rissoto con
champiñones
Tiras de pollo
salteadas

Fruta temporada

866

Sábado

Gazpacho
andaluz s/g
Pizza jamón york
y queso s/g

Helado

628

Domingo

Ragout de ternera
jardinera con
patatas

Flan de vainilla

476

CENA

Ensalada de
tomate

Sandwich de
pollo, queso
gouda y tomate
confitado S/G

Fruta temporada

409

Crema de
zanahoria

Tiras de pollo
salteadas y
patatas dado

Yogur sabores

678

Arroz con
verduras

Merluza en salsa
ligera y zanahoria
baby

Fruta temporada

621

Sandwich mixto
s/g

Fruta temporada

409

Espinacas a la
crema

Tortilla francesa y
tomate al horno

Yogur sabores

553

Arroz blanco con
tomate

Merluza al horno
con limón y juliana
de verduras y
albahaca

Fruta temporada

574

Salchichas
frankfurt de pavo
a la plancha

Patatas gajo
horneadas con
orégano

Fruta temporada

343

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: 22 A 28 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli

Filete de pollo a la plancha y verduritas

Flan

Kcal

607

Martes

Ensalada variada

Abadejo a la mallorquina s/g

Fruta temporada

493

Miércoles

Arroz salteado con pollo

Calabacines rellenos de carne

Natillas caseras

809

Jueves

Trampó

Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

588

Viernes

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Natillas de chocolate

621

Sábado

Crema de alubias

Pizza jamón y queso s/g y patas fritas

Fruta temporada

1364

Domingo

Ensalada mixta

Paella mixta y pimientos verdes fritos

Flan

669

CENA

Trampó de garganzos

Cinta de lomo a la plancha con salsa de mostaza y miel

Fruta temporada

Kcal

666

Verduras al gratén

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

591

Vihyssoise

Salchichas al vino y coliflor salteada

Fruta temporada

772

Tosta de sobrassada s/g y queso fresco

Yogur sabores

827

Ensalada de tomate y Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado S/G

Patatas gajo horneada con orégano

Fruta temporada

482

Huevos duros aurora

Tilapia en salsa verde y brócoli

Fruta temporada

671

Judías verdes rehogadas con patatas

Tiras de pollo y tomate al horno

Yogur sabores

578

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: 29 DE MAYO A 4 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Puré de patata
Ragout de ave
con pimientos y
cebolla

Yogur sabores

Kcal

541

Martes

Arroz a la cubana
con huevo
Salchichas frankfurt

Fruta temporada

957

Miércoles

Coliflor con
mayonesa
Bullit d'estiu

Fruta temporada

868

Jueves

Macarrones
boloñesa s/g
Tortilla francesa y
brócoli

Natillas de
chocolate

828

Viernes

Vicnysoise
Piza jamón y queso
s/g

Flan de vainilla

707

Sábado

Ensalada de
tomate
Filete de pollo
encebollado y
patatas fritas

Fruta
temporada

593

Domingo

Parrillada de
verduras
Cabeza de lomo
en salsa y
verduritas

Natillas caseras

576

CENA

Puerros
rehogados con
patatas
Merluza al horno
con limón y
verduritas

Fruta temporada

Kcal

460

Crema de calabaza
Ragout de ternera a
la jardinera y
zanahoria salteada
con orégano

Yogur sabores

702

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

Fruta temporada

581

Sandwich mixto
s/g

Fruta temporada

520

Salchichas
frankfurt de pavo
a la plancha
Patatas gajo
horneadas con
orégano

Fruta temporada

343

Crema de
legumbres
Abadejo a la
marinera

Yogur sabores

748

Champiñones
salteados
Redondo de pavo
y zanahoria dado

Fruta temporada

546

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: 5 A 11 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Crema de garbanzos

Huevos fritos y patatas fritas

Flan de vainilla

Martes

Arroz blanco

Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby

Gelatina con frutas

Miércoles

Lomo plancha con queso

Patatas dollar

Fruta temporada

Jueves

Macarrones a la carbonara s/g

Merluza al horno con limón y cebolla pochada

Yogur sabores

Viernes

Trampó

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

Flan de vainilla

Sábado

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla pochada

Flan de vainilla

Domingo

Ensaladilla rusa

Tiras de pollo salteado con verduras

Gelatina con verduras

Kcal

1011

619

659

773

548

620

791

CENA

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

Ensalada de lentejas

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

Sopa de tomate s/g

Tiras de pollo salteadas con verduras y patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

Ensalada mixta

Jamón york a la plancha y queso fresco

Fruta temporada

Tiras de pollo salteadas con verduras

Huevos aurora y menestra de verduras

Fruta temporada

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate al horno

Yogur savia natural edulcorado

Salchichas frankfurt de pavo a la plancha

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

Kcal

544

765

515

538

669

567

343

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Pastel de carne

Helado

Martes

Arroz con verduras

Merluza al horno con cebolla pochada

Fruta temporada

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún

Cinta de lomo a la plancha y verduritas

Tarta de queso

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y brócoli

Yogur sabores

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Vasito helado sabores

Sábado

Ensalada de tomate

Filete de pollo encebollado y patatas fritas

Fruta temporada

Domingo

Paella mixta

Pimientos verdes fritos

Flan de vainilla

Kcal

833

611

1257

654

403

593

561

CENA

Puré de patata

Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados

Fruta temporada

Sopa de la abuela s/g

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur sabores

Trampó

Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

Pan amb oli con sardinillas s/g y jamón york

Fruta temporada

590

Arroz con calabaza, calabacín y york

Merluza al horno y cebolla caramelizada

Gelatina de fresa

680

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur sabores

675

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporada

553



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: 19 A 25 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Ensalada alemana
Salchichas con salsa
de tomate

Yogur sabores

1046

Martes

Ensalada de
patatas al pesto
Bacalao al horno y
espinacas
salteadas

Fruta temporada

696

Miércoles

Brócoli con
bechamel
Filete de pollo a la
plancha y patatas
fritas

Natillas de
chocolate

739

Jueves

Ensalada de pasta
s/g
Dados de merluza
en adobo y
verduritas

Cuajada

718

Viernes

Rissoto con
champiñones
Tiras de pollo
salteadas

Fruta temporada

866

Sábado

Gazpacho
andaluz s/g
Pizza jamón york
y queso s/g

Helado

628

Domingo

Ragout de ternera
jardinera con
patatas

Flan de vainilla

476

CENA

Ensalada de
tomate

Sandwich de
pollo, queso
gouda y tomate
confitado S/G

Fruta temporada

409

Crema de
zanahoria

Tiras de pollo
salteadas y
patatas dado

Yogur sabores

678

Arroz con
verduras

Merluza en salsa
ligera y zanahoria
baby

Fruta temporada

621

Sandwich mixto
s/g

Fruta temporada

409

Espinacas a la
crema

Tortilla francesa y
tomate al horno

Yogur sabores

553

Arroz blanco con
tomate

Merluza al horno
con limón y juliana
de verduras y
albahaca

Fruta temporada

574

Salchichas
frankfurt de pavo
a la plancha

Patatas gajo
horneadas con
orégano

Fruta temporada

343

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: 26 DE JUNIO A 2 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli

Filete de pollo a la plancha y verduritas

Flan

Kcal

607

Martes

Ensalada variada

Abadejo a la mallorquina s/g

Fruta temporada

493

Miércoles

Arroz salteado con pollo

Calabacines rellenos de carne

Natillas caseras

809

Jueves

Trampó

Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

588

Viernes

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Natillas de chocolate

621

Sábado

Crema de alubias

Pizza jamón y queso s/g y patas fritas

Fruta temporada

1364

Domingo

Ensalada mixta

Paella mixta y pimientos verdes fritos

Flan

669

CENA

Trampó de garganzos

Cinta de lomo a la plancha con salsa de mostaza y miel

Fruta temporada

Kcal

666

Verduras al gratén

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

591

Vihyssoise

Salchichas al vino y coliflor salteada

Fruta temporada

772

Tosta de sobrassada s/g y queso fresco

Yogur sabores

827

Ensalada de tomate y Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado S/G

Patatas gajo horneada con orégano

Fruta temporada

482

Huevos duros aurora

Tilapia en salsa verde y brócoli

Fruta temporada

671

Judías verdes rehogadas con patatas

Tiras de pollo y tomate al horno

Yogur sabores

578

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: 3 A 9 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Puré de patata
Ragout de ave
con pimientos y
cebolla

Yogur sabores

Kcal

541

Martes

Arroz a la cubana
con huevo
Salchichas frankfurt

Fruta temporada

957

Miércoles

Coliflor con
mayonesa
Bullit d'estiu

Fruta temporada

868

Jueves

Macarrones
boloñesa s/g
Tortilla francesa y
brócoli

Natillas de
chocolate

828

Viernes

Vicnysoise
Piza jamón y queso
s/g

Flan de vainilla

707

Sábado

Ensalada de
tomate
Filete de pollo
encebollado y
patatas fritas

Fruta
temporada

593

Domingo

Parrillada de
verduras
Cabeza de lomo
en salsa y
verduritas

Natillas caseras

576

CENA

Puerros
rehogados con
patatas
Merluza al horno
con limón y
verduritas

Fruta temporada

Kcal

460

Crema de calabaza
Ragout de ternera a
la jardinera y
zanahoria salteada
con orégano

Yogur sabores

702

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

Fruta temporada

581

Sandwich mixto
s/g

Fruta temporada

520

Salchichas
frankfurt de pavo
a la plancha
Patatas gajo
horneadas con
orégano

Fruta temporada

343

Crema de
legumbres
Abadejo a la
marinera

Yogur sabores

748

Champiñones
salteados
Redondo de pavo
y zanahoria dado

Fruta temporada

546

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: 10 A 16 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Crema de garbanzos

Huevos fritos y patatas fritas

Flan de vainilla

Kcal

1011

Martes

Arroz blanco

Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby

Gelatina con frutas

619

Miércoles

Lomo plancha con queso

Patatas dollar

Fruta temporada

659

Jueves

Macarrones a la carbonara s/g

Merluza al horno con limón y cebolla pochada

Yogur sabores

773

Viernes

Trampó

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

Flan de vainilla

548

Sábado

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla pochada

Flan de vainilla

620

Domingo

Ensaladilla rusa

Tiras de pollo salteado con verduras

Gelatina con verduras

791

CENA

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

Kcal

544

Ensalada de lentejas

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

765

Sopa de tomate s/g

Tiras de pollo salteadas con verduras y patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

515

Ensalada mixta

Jamón york a la plancha y queso fresco

Fruta temporada

538

Tiras de pollo salteadas con verduras

Huevos aurora y menestra de verduras

Fruta temporada

669

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate al horno

Yogur savia natural edulcorado

567

Salchichas frankfurt de pavo a la plancha

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

343

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 17 AL 23 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Pastel de carne

Helado

Martes

Arroz con verduras

Merluza al horno con cebolla pochada

Fruta temporada

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún

Cinta de lomo a la plancha y verduritas

Tarta de queso

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y brócoli

Yogur sabores

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Vasito helado sabores

Sábado

Ensalada de tomate

Filete de pollo encebollado y patatas fritas

Fruta temporada

Domingo

Paella mixta

Pimientos verdes fritos

Flan de vainilla

Kcal

833

611

1257

654

403

593

561

CENA

Puré de patata

Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados

Fruta temporada

Sopa de la abuela s/g

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur sabores

Trampó

Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

Pan amb oli con sardinillas s/g y jamón york

Fruta temporada

590

Arroz con calabaza, calabacín y york

Merluza al horno y cebolla caramelizada

Gelatina de fresa

680

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur sabores

675

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporada

553



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: 24 AL 30 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Ensalada alemana
Salchichas con salsa
de tomate

Yogur sabores

1046

Martes

Ensalada de
patatas al pesto
Bacalao al horno y
espinacas
salteadas

Fruta temporada

696

Miércoles

Brócoli con
bechamel
Filete de pollo a la
plancha y patatas
fritas

Natillas de
chocolate

739

Jueves

Ensalada de pasta
s/g
Dados de merluza
en adobo y
verduritas

Cuajada

718

Viernes

Rissoto con
champiñones
Tiras de pollo
salteadas

Fruta temporada

866

Sábado

Gazpacho
andaluz s/g
Pizza jamón york
y queso s/g

Helado

628

Domingo

Ragout de ternera
jardinera con
patatas

Flan de vainilla

476

CENA

Ensalada de
tomate

Sandwich de
pollo, queso
gouda y tomate
confitado S/G

Fruta temporada

409

Crema de
zanahoria

Tiras de pollo
salteadas y
patatas dado

Yogur sabores

678

Arroz con
verduras

Merluza en salsa
ligera y zanahoria
baby

Fruta temporada

621

Sandwich mixto
s/g

Fruta temporada

409

Espinacas a la
crema

Tortilla francesa y
tomate al horno

Yogur sabores

553

Arroz blanco con
tomate

Merluza al horno
con limón y juliana
de verduras y
albahaca

Fruta temporada

574

Salchichas
frankfurt de pavo
a la plancha

Patatas gajo
horneadas con
orégano

Fruta temporada

343



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: 31 DE JULIO A 6 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli

Filete de pollo a la plancha y verduritas

Flan

Kcal

607

Martes

Ensalada variada

Abadejo a la mallorquina s/g

Fruta temporada

493

Miércoles

Arroz salteado con pollo

Calabacines rellenos de carne

Natillas caseras

809

Jueves

Trampó

Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

588

Viernes

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Natillas de chocolate

621

Sábado

Crema de alubias

Pizza jamón y queso s/g y patas fritas

Fruta temporada

1364

Domingo

Ensalada mixta

Paella mixta y pimientos verdes fritos

Flan

669

CENA

Trampó de garganzos

Cinta de lomo a la plancha con salsa de mostaza y miel

Fruta temporada

Kcal

666

Verduras al gratén

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

591

Vihyssoise

Salchichas al vino y coliflor salteada

Fruta temporada

772

Tosta de sobrassada s/g y queso fresco

Yogur sabores

827

Ensalada de tomate y Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado S/G

Patatas gajo horneada con orégano

Fruta temporada

482

Huevos duros aurora

Tilapia en salsa verde y brócoli

Fruta temporada

671

Judías verdes rehogadas con patatas

Tiras de pollo y tomate al horno

Yogur sabores

578

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: 7 A 13 AGOSTO

COMIDA

Lunes

Puré de patata

Ragout de ave
con pimientos y
cebolla

Yogur sabores

Kcal

541

Martes

Arroz a la cubana
con huevo

Salchichas frankfurt

Fruta temporada

957

Miércoles

Coliflor con
mayonesa

Bullit d'estiu

Fruta temporada

868

Jueves

Macarrones
boloñesa s/g

Tortilla francesa y
brócoli

Natillas de
chocolate

828

Viernes

Vicnysoise

Piza jamón y queso
s/g

Flan de vainilla

707

Sábado

Ensalada de
tomate

Filete de pollo
encebollado y
patatas fritas

Fruta
temporada

593

Domingo

Parrillada de
verduras

Cabeza de lomo
en salsa y
verduritas

Natillas caseras

576

CENA

Puerros
rehogados con
patatas

Merluza al horno
con limón y
verduritas

Fruta temporada

Kcal

460

Crema de calabaza
Ragout de ternera a
la jardinera y
zanahoria salteada
con orégano

Yogur sabores

702

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

Fruta temporada

581

Sandwich mixto
s/g

Fruta temporada

520

Salchichas
frankfurt de pavo
a la plancha

Patatas gajo
horneadas con
orégano

Fruta temporada

343

Crema de
legumbres

Abadejo a la
marinera

Yogur sabores

748

Champiñones
salteados

Redondo de pavo
y zanahoria dado

Fruta temporada

546



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: 14 A 20 AGOSTO

COMIDA

Lunes

Crema de garbanzos

Huevos fritos y patatas fritas

Flan de vainilla

Kcal

1011

Martes

Arroz blanco

Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby

Gelatina con frutas

619

Miércoles

Lomo plancha con queso

Patatas dollar

Fruta temporada

659

Jueves

Macarrones a la carbonara s/g

Merluza al horno con limón y cebolla pochada

Yogur sabores

773

Viernes

Trampó

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

Flan de vainilla

548

Sábado

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla pochada

Flan de vainilla

620

Domingo

Ensaladilla rusa

Tiras de pollo salteado con verduras

Gelatina con verduras

791

CENA

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

Kcal

544

Ensalada de lentejas

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

765

Sopa de tomate s/g

Tiras de pollo salteadas con verduras y patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

515

Ensalada mixta

Jamón york a la plancha y queso fresco

Fruta temporada

538

Tiras de pollo salteadas con verduras

Huevos aurora y menestra de verduras

Fruta temporada

669

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate al horno

Yogur savia natural edulcorado

567

Salchichas frankfurt de pavo a la plancha

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

343

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 21 AL 27 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Pastel de carne

Helado

833

Martes

Arroz con verduras

Merluza al horno con cebolla pochada

Fruta temporada

611

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún

Cinta de lomo a la plancha y verduritas

Tarta de queso

1257

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y brócoli

Yogur sabores

654

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Vasito helado sabores

403

Sábado

Ensalada de tomate

Filete de pollo encebollado y patatas fritas

Fruta temporada

593

Domingo

Paella mixta

Pimientos verdes fritos

Flan de vainilla

561

CENA

Puré de patata

Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados

Fruta temporada

674

Sopa de la abuela s/g

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur sabores

623

Trampó

Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

535

Pan amb oli con sardinillas s/g y jamón york

Fruta temporada

590

Arroz con calabaza, calabacín y york

Merluza al horno y cebolla caramelizada

Gelatina de fresa

680

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur sabores

675

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporada

553

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: 28 AGOSTO A 3 SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Ensalada alemana
Salchichas con salsa de tomate

Yogur sabores

1046

Martes

Ensalada de patatas al pesto
Bacalao al horno y espinacas salteadas

Fruta temporada

696

Miércoles

Brócoli con bechamel
Filete de pollo a la plancha y patatas fritas

Natillas de chocolate

739

Jueves

Ensalada de pasta s/g
Dados de merluza en adobo y verduritas

Cuajada

718

Viernes

Rissoto con champiñones
Tiras de pollo salteadas

Fruta temporada

866

Sábado

Gazpacho andaluz s/g
Pizza jamón york y queso s/g

Helado

628

Domingo

Ragout de ternera jardinera con patatas

Flan de vainilla

476

CENA

Ensalada de tomate
Sandwich de pollo, queso gouda y tomate confitado S/G

Fruta temporada

409

Crema de zanahoria

Tiras de pollo salteadas y patatas dado

Yogur sabores

678

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera y zanahoria baby

Fruta temporada

621

Sandwich mixto s/g

Fruta temporada

409

Espinacas a la crema

Tortilla francesa y tomate al horno

Yogur sabores

553

Arroz blanco con tomate

Merluza al horno con limón y juliana de verduras y albahaca

Fruta temporada

574

Salchichas frankfurt de pavo a la plancha

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

343

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: 4 A 10 SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli

Filete de pollo a la plancha y verduritas

Flan

Kcal

607

Martes

Ensalada variada

Abadejo a la mallorquina s/g

Fruta temporada

493

Miércoles

Arroz salteado con pollo

Calabacines rellenos de carne

Natillas caseras

809

Jueves

Trampó

Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

588

Viernes

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Natillas de chocolate

621

Sábado

Crema de alubias

Pizza jamón y queso s/g y patas fritas

Fruta temporada

1364

Domingo

Ensalada mixta

Paella mixta y pimientos verdes fritos

Flan

669

CENA

Trampó de garganzos

Cinta de lomo a la plancha con salsa de mostaza y miel

Fruta temporada

Kcal

666

Verduras al gratén

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

591

Vihyssoise

Salchichas al vino y coliflor salteada

Fruta temporada

772

Tosta de sobrassada s/g y queso fresco

Yogur sabores

827

Ensalada de tomate y Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado S/G

Patatas gajo horneada con orégano

Fruta temporada

482

Huevos duros aurora

Tilapia en salsa verde y brócoli

Fruta temporada

671

Judías verdes rehogadas con patatas

Tiras de pollo y tomate al horno

Yogur sabores

578

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: 11 A 17 SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Puré de patata
Ragout de ave
con pimientos y
cebolla

Yogur sabores

Kcal

541

Martes

Arroz a la cubana
con huevo
Salchichas frankfurt

Fruta temporada

957

Miércoles

Coliflor con
mayonesa
Bullit d'estiu

Fruta temporada

868

Jueves

Macarrones
boloñesa s/g
Tortilla francesa y
brócoli

Natillas de
chocolate

828

Viernes

Vicnysoise
Piza jamón y queso
s/g

Flan de vainilla

707

Sábado

Ensalada de
tomate
Filete de pollo
encebollado y
patatas fritas

Fruta
temporada

593

Domingo

Parrillada de
verduras
Cabeza de lomo
en salsa y
verduritas

Natillas caseras

576

CENA

Puerros
rehogados con
patatas
Merluza al horno
con limón y
verduritas

Fruta temporada

Kcal

460

Crema de calabaza
Ragout de ternera a
la jardinera y
zanahoria salteada
con orégano

Yogur sabores

702

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

Fruta temporada

581

Sandwich mixto
s/g

Fruta temporada

520

Salchichas
frankfurt de pavo
a la plancha
Patatas gajo
horneadas con
orégano

Fruta temporada

343

Crema de
legumbres
Abadejo a la
marinera

Yogur sabores

748

Champiñones
salteados
Redondo de pavo
y zanahoria dado

Fruta temporada

546



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: 18 A 24 SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de garbanzos

Huevos fritos y patatas fritas

Flan de vainilla

Kcal

1011

Martes

Arroz blanco

Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby

Gelatina con frutas

619

Miércoles

Lomo plancha con queso

Patatas dollar

Fruta temporada

659

Jueves

Macarrones a la carbonara s/g

Merluza al horno con limón y cebolla pochada

Yogur sabores

773

Viernes

Trampó

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

Flan de vainilla

548

Sábado

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla pochada

Flan de vainilla

620

Domingo

Ensaladilla rusa

Tiras de pollo salteado con verduras

Gelatina con verduras

791

CENA

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

Kcal

544

Ensalada de lentejas

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

765

Sopa de tomate s/g

Tiras de pollo salteadas con verduras y patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

515

Ensalada mixta

Jamón york a la plancha y queso fresco

Fruta temporada

538

Tiras de pollo salteadas con verduras

Huevos aurora y menestra de verduras

Fruta temporada

669

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate al horno

Yogur savia natural edulcorado

567

Salchichas frankfurt de pavo a la plancha

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

343



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 25 DE SEPTIEMBRE
AL 1 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Crema fría de calabaza y zanahorias asadas

Pastel de carne

Helado

833

Martes

Arroz con verduras

Merluza al horno con cebolla pochada

Fruta temporada

611

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún

Cinta de lomo a la plancha y verduritas

Tarta de queso

1257

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y brócoli

Yogur sabores

654

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Vasito helado sabores

403

Sábado

Ensalada de tomate

Filete de pollo encebollado y patatas fritas

Fruta temporada

593

Domingo

Paella mixta

Pimientos verdes fritos

Flan de vainilla

561

CENA

Puré de patata

Redondo de pavo a la jardinera con champiñones salteados

Fruta temporada

674

Sopa de la abuela s/g

Filete de pollo a la plancha y tomate al horno

Yogur sabores

623

Trampó

Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

535

Pan amb oli con sardinillas s/g y jamón york

Fruta temporada

590

Arroz con calabaza, calabacín y york

Merluza al horno y cebolla caramelizada

Gelatina de fresa

680

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur sabores

675

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporada

553

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: 2 A 8 OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Ensalada alemana
Salchichas con salsa
de tomate

Yogur sabores

1046

Martes

Ensalada de
patatas al pesto
Bacalao al horno y
espinacas
salteadas

Fruta temporada

696

Miércoles

Brócoli con
bechamel
Filete de pollo a la
plancha y patatas
fritas

Natillas de
chocolate

739

Jueves

Ensalada de pasta
s/g
Dados de merluza
en adobo y
verduritas

Cuajada

718

Viernes

Rissoto con
champiñones
Tiras de pollo
salteadas

Fruta temporada

866

Sábado

Gazpacho
andaluz s/g
Pizza jamón york
y queso s/g

Helado

628

Domingo

Ragout de ternera
jardinera con
patatas

Flan de vainilla

476

CENA

Ensalada de
tomate
Sandwich de
pollo, queso
gouda y tomate
confitado S/G

Fruta temporada

409

Crema de
zanahoria

Tiras de pollo
salteadas y
patatas dado

Yogur sabores

678

Arroz con
verduras

Merluza en salsa
ligera y zanahoria
baby

Fruta temporada

621

Sandwich mixto
s/g

Fruta temporada

409

Espinacas a la
crema

Tortilla francesa y
tomate al horno

Yogur sabores

553

Arroz blanco con
tomate

Merluza al horno
con limón y juliana
de verduras y
albahaca

Fruta temporada

574

Salchichas
frankfurt de pavo
a la plancha

Patatas gajo
horneadas con
orégano

Fruta temporada

343

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: 9 A 15 OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli

Filete de pollo a la plancha y verduritas

Flan

Kcal

607

Martes

Ensalada variada

Abadejo a la mallorquina s/g

Fruta temporada

493

Miércoles

Arroz salteado con pollo

Calabacines rellenos de carne

Natillas caseras

809

Jueves

Trampó

Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas

Fruta temporada

588

Viernes

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Natillas de chocolate

621

Sábado

Crema de alubias

Pizza jamón y queso s/g y patas fritas

Fruta temporada

1364

Domingo

Ensalada mixta

Paella mixta y pimientos verdes fritos

Flan

669

CENA

Trampó de garganzos

Cinta de lomo a la plancha con salsa de mostaza y miel

Fruta temporada

Kcal

666

Verduras al gratén

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

591

Vihyssoise

Salchichas al vino y coliflor salteada

Fruta temporada

772

Tosta de sobrassada s/g y queso fresco

Yogur sabores

827

Ensalada de tomate y Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado S/G

Patatas gajo horneada con orégano

Fruta temporada

482

Huevos duros aurora

Tilapia en salsa verde y brócoli

Fruta temporada

671

Judías verdes rehogadas con patatas

Tiras de pollo y tomate al horno

Yogur sabores

578

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: 16 A 22 OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Puré de patata
Ragout de ave
con pimientos y
cebolla

Yogur sabores

Kcal

541

Martes

Arroz a la cubana
con huevo
Salchichas frankfurt

Fruta temporada

957

Miércoles

Coliflor con
mayonesa
Bullit d'estiu

Fruta temporada

868

Jueves

Macarrones
boloñesa s/g
Tortilla francesa y
brócoli

Natillas de
chocolate

828

Viernes

Vicnysoise
Piza jamón y queso
s/g

Flan de vainilla

707

Sábado

Ensalada de
tomate
Filete de pollo
encebollado y
patatas fritas

Fruta
temporada

593

Domingo

Parrillada de
verduras
Cabeza de lomo
en salsa y
verduritas

Natillas caseras

576

CENA

Puerros
rehogados con
patatas
Merluza al horno
con limón y
verduritas

Fruta temporada

Kcal

460

Crema de calabaza
Ragout de ternera a
la jardinera y
zanahoria salteada
con orégano

Yogur sabores

702

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

Fruta temporada

581

Sandwich mixto
s/g

Fruta temporada

520

Salchichas
frankfurt de pavo
a la plancha
Patatas gajo
horneadas con
orégano

Fruta temporada

343

Crema de
legumbres
Abadejo a la
marinera

Yogur sabores

748

Champiñones
salteados
Redondo de pavo
y zanahoria dado

Fruta temporada

546

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: 23 A 29 OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Crema de garbanzos

Huevos fritos y patatas fritas

Flan de vainilla

Kcal

1011

Martes

Arroz blanco

Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby

Gelatina con frutas

619

Miércoles

Lomo plancha con queso

Patatas dollar

Fruta temporada

659

Jueves

Macarrones a la carbonara s/g

Merluza al horno con limón y cebolla pochada

Yogur sabores

773

Viernes

Trampó

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

Flan de vainilla

548

Sábado

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla pochada

Flan de vainilla

620

Domingo

Ensaladilla rusa

Tiras de pollo salteado con verduras

Gelatina con verduras

791

CENA

Menestra de verduras rehogada con patatas

Palometa en adobo y cebolla pochada

Fruta temporada

Kcal

544

Ensalada de lentejas

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

765

Sopa de tomate s/g

Tiras de pollo salteadas con verduras y patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

515

Ensalada mixta

Jamón york a la plancha y queso fresco

Fruta temporada

538

Tiras de pollo salteadas con verduras

Huevos aurora y menestra de verduras

Fruta temporada

669

Vichyssoise

Tortilla francesa y tomate al horno

Yogur savia natural edulcorado

567

Salchichas frankfurt de pavo a la plancha

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

343



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/