

MENÚ SIN LACTOSA

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>Cinta de lomo a la plancha y pasta salteada</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</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>Jamón york a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y brócoli</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Frito mallorquín de pollo</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Pimientos verdes fritos</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún s/l y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz tres delicias casero con pavo</p> <p>Merluza al horno y cebolla caramelizada</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Revuelto de judías verdes</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: 15 A 21 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada de patata y pimientos asados</p> <p>Salchichas de ave a la plancha con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con zanahoria</p> <p>Abadejo al horno y espinacas salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tiras de pollo rebozadas y patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Merluza en salsa ligera y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz s/g</p> <p>Jamón york a la plancha</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york a la plancha y patatas dado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de sardinilla s/g</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: 22 A 28 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo empanado y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pepino</p> <p>Abadejo al horno y acelgas rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha y patas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta y pimientos verdes fritos</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó de garganzos</p> <p>Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Vihysoise</p> <p>Salchichas de ave al vino y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/g ocn tomate y jamón york</p> <p>Ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tilapia en salsa verde y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Nuggets de pollo y tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: 29 DE MAYO A 4 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz s/g</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y ensalada</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>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Puerros rehogados con patata</p> <p>Merluza al pil pil</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Parrillada de verduras</p> <p>Cabeza de lomo en salsa y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
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 savia natural edulcorado</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 s/g con tomate y jamón york</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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: 5 A 11 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Huevos fritos y patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Hamburguesa de ave</p> <p>Patatas dollar</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Merluza al horno con limón y cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas s/g y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema fría de calabaza y zanahorias asadas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y pasta salteada</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</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>Jamón york a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y brócoli</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Frito mallorquín de pollo</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Pimientos verdes fritos</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún s/l y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz tres delicias casero con pavo</p> <p>Merluza al horno y cebolla caramelizada</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Revuelto de judías verdes</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: 19 A 25 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada de patata y pimientos asados</p> <p>Salchichas de ave a la plancha con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con zanahoria</p> <p>Abadejo al horno y espinacas salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tiras de pollo rebozadas y patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Merluza en salsa ligera y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz s/g</p> <p>Jamón york a la plancha</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	685	628	514	733	
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york a la plancha y patatas dado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de sardinilla s/g</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: 26 DE JUNIO A 2 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo empanado y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pepino</p> <p>Abadejo al horno y acelgas rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha y patas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta y pimientos verdes fritos</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó de garganzos</p> <p>Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Vihyssoise</p> <p>Salchichas de ave al vino y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/g ocn tomate y jamón york</p> <p>Ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tilapia en salsa verde y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Nuggets de pollo y tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: 3 A 9 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz s/g</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y ensalada</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>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Puerros rehogados con patata</p> <p>Merluza al pil pil</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Parrillada de verduras</p> <p>Cabeza de lomo en salsa y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
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 savia natural edulcorado</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 s/g con tomate y jamón york</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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: 10 A 16 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Huevos fritos y patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Hamburguesa de ave</p> <p>Patatas dollar</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Merluza al horno con limón y cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas s/g y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 17 AL 23 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema fría de calabaza y zanahorias asadas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y pasta salteada</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</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>Jamón york a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y brócoli</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Frito mallorquín de pollo</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Pimientos verdes fritos</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún s/l y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz tres delicias casero con pavo</p> <p>Merluza al horno y cebolla caramelizada</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Revuelto de judías verdes</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: 24 AL 30 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada de patata y pimientos asados</p> <p>Salchichas de ave a la plancha con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con zanahoria</p> <p>Abadejo al horno y espinacas salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tiras de pollo rebozadas y patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Merluza en salsa ligera y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz s/g</p> <p>Jamón york a la plancha</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york a la plancha y patatas dado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de sardinilla s/g</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: 31 DE JULIO A 6 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo empanado y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pepino</p> <p>Abadejo al horno y acelgas rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha y patas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta y pimientos verdes fritos</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó de garganzos</p> <p>Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Vihyssoise</p> <p>Salchichas de ave al vino y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/g ocn tomate y jamón york</p> <p>Ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tilapia en salsa verde y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Nuggets de pollo y tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: 7 A 13 AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz s/g</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y ensalada</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>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Puerros rehogados con patata</p> <p>Merluza al pil pil</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Parrillada de verduras</p> <p>Cabeza de lomo en salsa y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
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 savia natural edulcorado</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 s/g con tomate y jamón york</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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: 14 A 20 AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Huevos fritos y patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Hamburguesa de ave</p> <p>Patatas dollar</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Merluza al horno con limón y cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas s/g y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 21 AL 27 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema fría de calabaza y zanahorias asadas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y pasta salteada</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</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>Jamón york a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y brócoli</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Frito mallorquín de pollo</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Pimientos verdes fritos</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún s/l y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz tres delicias casero con pavo</p> <p>Merluza al horno y cebolla caramelizada</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Revuelto de judías verdes</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: 28 AGOSTO A 3 SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada de patata y pimientos asados</p> <p>Salchichas de ave a la plancha con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con zanahoria</p> <p>Abadejo al horno y espinacas salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tiras de pollo rebozadas y patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Merluza en salsa ligera y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz s/g</p> <p>Jamón york a la plancha</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	685	628	514	733	
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york a la plancha y patatas dado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de sardinilla s/g</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: 4 A 10 SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo empanado y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pepino</p> <p>Abadejo al horno y acelgas rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha y patas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta y pimientos verdes fritos</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó de garganzos</p> <p>Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Vihyssoise</p> <p>Salchichas de ave al vino y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/g ocn tomate y jamón york</p> <p>Ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tilapia en salsa verde y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Nuggets de pollo y tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: 11 A 17 SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz s/g</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y ensalada</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>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Puerros rehogados con patata</p> <p>Merluza al pil pil</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Parrillada de verduras</p> <p>Cabeza de lomo en salsa y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
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 savia natural edulcorado</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 s/g con tomate y jamón york</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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: 18 A 24 SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Huevos fritos y patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Hamburguesa de ave</p> <p>Patatas dollar</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Merluza al horno con limón y cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas s/g y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 25 DE SEPTIEMBRE
AL 1 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema fría de calabaza y zanahorias asadas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y pasta salteada</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</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>Jamón york a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y brócoli</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Frito mallorquín de pollo</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Pimientos verdes fritos</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Puré de patata</p> <p>Filete de pavo a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Filete de pollo a la plancha y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo encebollado y calabacín salteado con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan con atún s/l y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz tres delicias casero con pavo</p> <p>Merluza al horno y cebolla caramelizada</p> <p>Gelatina de fresa</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Revuelto de judías verdes</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo al horno con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: 2 A 8 OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ensalada de patata y pimientos asados</p> <p>Salchichas de ave a la plancha con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con zanahoria</p> <p>Abadejo al horno y espinacas salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Tiras de pollo rebozadas y patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de pasta</p> <p>Merluza en salsa ligera y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Gazpacho andaluz s/g</p> <p>Jamón york a la plancha</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ragout de ternera jardinera con patatas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york a la plancha y patatas dado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera y zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de sardinilla s/g</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza al limón y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: 9 A 15 OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo empanado y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pepino</p> <p>Abadejo al horno y acelgas rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y calabacín asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Raviolis con tomate</p> <p>Merluza a la plancha y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha y patas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta y pimientos verdes fritos</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó de garganzos</p> <p>Rollito de primavera con salsa de mostaza y miel</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Vihyssoise</p> <p>Salchichas de ave al vino y coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/g ocn tomate y jamón york</p> <p>Ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Filete de pollo a la plancha y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tilapia en salsa verde y brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas</p> <p>Nuggets de pollo y tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: 16 A 22 OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Gazpacho andaluz s/g</p> <p>Ragout de ave con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha y ensalada</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>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Puerros rehogados con patata</p> <p>Merluza al pil pil</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Parrillada de verduras</p> <p>Cabeza de lomo en salsa y verduritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
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 savia natural edulcorado</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 s/g con tomate y jamón york</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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Filete de pavo a la plancha y zanahoria dado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: 23 A 29 OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Huevos fritos y patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Filete de pollo con salsa curry y zanahoria baby</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Hamburguesa de ave</p> <p>Patatas dollar</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Merluza al horno con limón y cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Trampó</p> <p>Filete de pollo al limón y romero y juliana de verduras y albahaca</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno y cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Tiras de pollo salteado con verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Menestra de verduras rehogada con patatas</p> <p>Palometa en adobo y cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas s/g y ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha y menestra de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/