

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 30 DE OCTUBRE AL 5 DE NOVIEMBRE

Lunes

Arroz blanco con zanahoria

Contramuslo de pollo plancha

Banana

Martes

Macarrones salteados con orégano

Merluza al horno con calabacín asado

Yogur natural

Miércoles

Crema de calabaza

Tortilla francesa con patatas asadas

Yogur natural

Jueves

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

cinta de lomo plancha con zanahoria

Manzana

Viernes

Crema de calabacín

Contramuslo de pollo plancha con arroz blanco

Banana

Sábado

Sopa de fideos

Jamón york a la plancha con patatas vapor

Manzana

Domingo

Arroz con calabaza, calabacín y jamón york

Yogur natural

COMIDA

Kcal

743

746

646

619

645

892

710

CENA

Crema hortelana

Jamón york plancha con dados de calabaza salteada

Yogur natural

Sopa de ave

Revuelto de jamón

Manzana

Crema de calabacín

Filete de pollo a la plancha y calabacín asado

Manzana golden

Jamón york y queso fresco con membrillo

Peras asadas

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado

Yogur natural

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Yogur natural

Sandwich de jamón york con patatas gajo al horno con orégano

Banana



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Kcal

672

631

632



710

715

626

641

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE
NOVIEMBRE

Lunes

Patata con
zanahoria

Cinta de lomo
plancha con
calabaza asada a
dados

Banana

Kcal 711

Martes

Calabacines al
horno

Macarrones
salteados con york

Yogur natural

792

Miércoles

Espaguetis con
jamón

Bacalao al horno
con patatas
asadas

Manzana asada

689

Jueves

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
zanahoria cocida

Yogur natural

735

Viernes

Sopa de arroz

Fiambre de pavo
plancha con
calabacín salteado
con tomillo

Yogur natural

740

Sábado

Crema de
calabacín

Jamón york y
queso fresco
con membrillo

Manzana

586

Domingo

Fideos rehogados
con zanahoria

Halibut al horno al
limón

Yogur natural

653

COMIDA

CENA

Calabacín con
taquitos de
jamón

Merluza al horno
con calabaza
asada

Yogur natural

Kcal 653

Crema de
zanahoria

Contramuslo de
pollo asado con
patatas asadas

Compota de
manzana

673

Sopa de ave

Revuelto de
jamón con
calabacín asado

Yogur natural

725

Consomé de ave

Jamón york y
queso con pan
tostado al
comino

Banana

608

Zanahoria
salteada

Filete de pollo
plancha con puré
de patata

Peras asadas

793

Sopa de pasta

Tortilla francesa
con calabacín a
la parrilla

Yogur natural

726

Crema de
calabaza

Abadejo al horno
con zanahoria
baby

Compota de
manzana

529

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE
NOVIEMBRE

Lunes

Sopa de pasta
Filete de pollo
plancha con
zanahoria baby
Banana

Kcal 635

Martes

Arroz blanco
Fiambre de pavo
plancha con
zanahoria rodaja
Yogur natural

669

Miércoles

Crema de
calabaza
Tortilla de
calabacín con
patatas gajo al
horno
Yogur natural

810

Jueves

Macarrones
salteados con
york
Merluza al horno
con zanahoria
baby
Manzana asada

646

Viernes

Crema de
zanahoria
Filete de pollo
plancha con
calabacín parrilla
Yogur natural

730

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos con
patata y zanahoria
Manzana

699

Domingo

Consomé de ave
Arroz salteados
con pollo
Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema de
calabaza
Jamón york y
queso fresco con
membrillo
Yogur natural

Kcal 757

Sopa de estrellas
Abadejo al horno
con zanahoria
cocida
Manzana

650

Calabacines al
horno
Jamón york
plancha con
patatas vapor
Compota de
manzana

711

Caldo de ave
Pavo plancha
con membrillo
Yogur natural

666

Sopa de fideos
Tortilla francesa
con zanahoria
baby
Banana

618

Crema de
calabacín
Tilapia al horno
con arroz blanco
y zanahoria
Yogur natural

705

Zanahoria
salteada
Tortilla francesa
con calabacín
salteado
Peras asadas

690

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE
NOVIEMBRE

Lunes

Crema de calabacín

Halibut al horno con patatas asadas

Banana

Kcal **676**

Martes

Arroz blanco con jamón york

Filete de pollo plancha con puré de zanahoria

Yogur natural

823

Miércoles

Sopa de fideos
Contramuslo de pollo asado con patata y zanahoria

Yogur natural

609

Jueves

Macarrones con calabacín
Abadejo al horno con calabaza asada

Yogur natural

799

Viernes

Consomé de ave
Contramuslo de pollo plancha con arroz blanco y zanahoria

Manzana

684

Sábado

Patatas hervidas con calabacín y zanahoria
Merluza al horno con zanahoria baby
Yogur natural

580

Domingo

Calabacines al horno
Arroz salteado con pollo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de calabaza

Jamón york y queso fresco

Yogur natural

Kcal **582**

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada

Manzana asada

677

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

Jamón york plancha con patatas asadas

Banana

731

Sandwich de jamón york

Membrillo

Manzana golden

666

Sopa de fideos
Merluza al horno con patatas vapor

Yogur natural

678

Crema de zanahoria

Tortilla francesa con calabacín a la parrilla

Compota de manzana

584

Consomé de ave
Fiambre de pavo plancha con patatas gajo al horno con orégano

Peras asadas

553

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: DEL 27 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE

Lunes

Arroz con zanahoria

Pez San Pedro al horno con patatas hervidas

Banana

Kcal **684**

Martes

Patatas hervidas con zanahoria y calabacín

Pavo plancha con calabaza asada a dados

Yogur natural

Kcal **662**

Miércoles

Espirales salteados con zanahoria y calabacín

Merluza al horno con rodaja de limón

Peras asadas

Kcal **699**

Jueves

Crema de calabaza

Jamón york a la plancha con patatas vapor

Yogur natural

Kcal **732**

Viernes

Sopa de fideos con zanahoria

Pollo asado con arroz blanco

Banana

Kcal **645**

Sábado

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas asadas

Yogur natural

Kcal **717**

Domingo

Arroz salteado con pollo y zanahoria baby

Yogur natural

Kcal **643**

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas

Filete de pollo plancha con calabacín asado

Yogur natural

Kcal **591**

Puré de patata y zanahoria

Tortilla francesa con calabacín a la parrilla

Compota de manzana

Kcal **650**

Sopa de la abuela

Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria

Yogur natural

Kcal **725**

Consomé de ave

Sandwich de york y queso fresco

Manzana golden

Kcal **717**

Crema de calabacín

Halibut al horno con calabaza asada a dados

Yogur natural

Kcal **725**

Sopa de fideos

Revuelto de york con zanahoria rodaja

Compota de manzana

Kcal **692**

Calabacines al horno

Merluza a la plancha con patatas vapor

Manzana asada

Kcal **688**

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE DICIEMBRE

Lunes

Arroz blanco con
zanahoria

Contramuslo de
pollo plancha

Banana

Kcal 743

Martes

Macarrones
salteados con
orégano

Merluza al
horno con
calabacín asado

Yogur natural

Kcal 746

Miércoles

Crema de
calabaza

Tortilla francesa
con patatas
asadas

Yogur natural

Kcal 646

Jueves

Arroz con
zanahoria,
calabaza y
calabacín

cinta de lomo
plancha con
zanahoria

Manzana

Kcal 619

Viernes

Crema de calabacín

Contramuslo de
pollo plancha con
arroz blanco

Banana

Kcal 645

Sábado

Sopa de fideos

Jamón york a la
plancha con
patatas vapor

Manzana

Kcal 892

Domingo

Arroz con
calabaza,
calabacín y jamón
york

Yogur natural

Kcal 710

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
dados de
calabaza salteada

Yogur natural

Kcal 672

Sopa de ave

Revuelto de
jamón

Manzana

Kcal 631

Crema de
calabacín

Filete de pollo a
la plancha y
calabacín asado

Manzana golden

Kcal 632

Jamón york y
queso fresco
con membrillo

Peras asadas

Kcal 710

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur natural

Kcal 715

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

Kcal 626

Sandwich de
jamón york con
patatas gajo al
horno con
orégano

Banana

Kcal 641

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE DICIEMBRE

Lunes

Patata con zanahoria

Cinta de lomo plancha con calabaza asada a dados

Banana

Kcal 711

Martes

Calabacines al horno

Macarrones salteados con york

Yogur natural

792

Miércoles

Espaguetis con jamón

Bacalao al horno con patatas asadas

Manzana asada

689

Jueves

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con zanahoria cocida

Yogur natural

735

Viernes

Sopa de arroz

Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado con tomillo

Yogur natural

740

Sábado

Crema de calabacín

Jamón york y queso fresco con membrillo

Manzana

586

Domingo

Fideos rehogados con zanahoria

Halibut al horno al limón

Yogur natural

653

COMIDA

CENA

Calabacín con taquitos de jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur natural

Kcal 653

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas asadas

Compota de manzana

673

Sopa de ave

Revuelto de jamón con calabacín asado

Yogur natural

725

Consomé de ave

Jamón york y queso con pan tostado al comino

Banana

608

Zanahoria salteada

Filete de pollo plancha con puré de patata

Peras asadas

793

Sopa de pasta

Tortilla francesa con calabacín a la parrilla

Yogur natural

726

Crema de calabaza

Abadejo al horno con zanahoria baby

Compota de manzana

529

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Filete de pollo plancha con zanahoria baby
Banana

Kcal 635

Martes

Arroz blanco
Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja
Yogur natural

669

Miércoles

Crema de calabaza
Tortilla de calabacín con patatas gajo al horno
Yogur natural

810

Jueves

Macarrones salteados con york
Merluza al horno con zanahoria baby
Manzana asada

646

Viernes

Crema de zanahoria
Filete de pollo plancha con calabacín parrilla
Yogur natural

730

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria
Manzana

699

Domingo

Consomé de ave
Arroz salteados con pollo
Yogur natural

710

CENA

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco con membrillo
Yogur natural

Kcal 757

Sopa de estrellas
Abadejo al horno con zanahoria cocida
Manzana

650

Calabacines al horno
Jamón york plancha con patatas vapor
Compota de manzana

711

Caldo de ave
Pavo plancha con membrillo
Yogur natural

666

Sopa de fideos
Tortilla francesa con zanahoria baby
Banana

618

Crema de calabacín
Tilapia al horno con arroz blanco y zanahoria
Yogur natural

705

Zanahoria salteada
Tortilla francesa con calabacín salteado
Peras asadas

690

*Todos los platos van acompañados de un mollete

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE DICIEMBRE

Lunes

Crema de calabacín

Halibut al horno con patatas asadas

Banana

Kcal **676**

Martes

Arroz blanco con jamón york

Filete de pollo plancha con puré de zanahoria

Yogur natural

823

Miércoles

Sopa de fideos
Contramuslo de pollo asado con patata y zanahoria

Yogur natural

609

Jueves

Macarrones con calabacín
Abadejo al horno con calabaza asada

Yogur natural

799

Viernes

Consomé de ave
Contramuslo de pollo plancha con arroz blanco y zanahoria

Manzana

684

Sábado

Patatas hervidas con calabacín y zanahoria
Merluza al horno con zanahoria baby
Yogur natural

580

Domingo

Calabacines al horno
Arroz salteado con pollo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de calabaza

Jamón york y queso fresco

Yogur natural

Kcal **582**

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada

Manzana asada

677

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

Jamón york plancha con patatas asadas

Banana

731

Sandwich de jamón york

Membrillo

Manzana golden

666

Sopa de fideos
Merluza al horno con patatas vapor

Yogur natural

678

Crema de zanahoria

Tortilla francesa con calabacín a la parrilla

Compota de manzana

584

Consomé de ave

Fiambre de pavo plancha con patatas gajo al horno con orégano

Peras asadas

553

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: DEL 1 AL 7 DE ENERO

Lunes

Arroz con
zanahoria

Pez San Pedro al
horno con
patatas hervidas

Banana

Kcal 684

Martes

Patatas hervidas
con zanahoria y
calabacín

Pavo plancha con
calabaza asada a
dados

Yogur natural

662

Miércoles

Espirales
salteados con
zanahoria y
calabacín

Merluza al horno
con rodaja de
limón

Peras asadas

699

Jueves

Crema de
calabaza

Jamón york a la
plancha con
patatas vapor

Yogur natural

732

Viernes

Sopa de fideos con
zanahoria

Pollo asado con
arroz blanco

Banana

645

Sábado

Contramuslo de
pollo asado con
patatas asadas

Yogur natural

717

Domingo

Arroz salteado con
pollo y zanahoria
baby

Yogur natural

643

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas

Filete de pollo
plancha con
calabacín asado

Yogur natural

Kcal 591

Puré de patata y
zanahoria

Tortilla francesa
con calabacín a al
parrilla

Compota de
manzana

650

Sopa de la abuela

Contramuslo de
pollo plancha con
puré de
zanahoria

Yogur natural

725

Consomé de ave

Sandwich de
york y queso
fresco

Manzana golden

717

Crema de
calabacín

Halibut al horno
con calabaza
asada a dados

Yogur natural

725

Sopa de fideos

Revuelto de york
con zanahoria
rodaja

Compota de
manzana

692

Calabacines al
horno

Merluza a la
plancha con
patatas vapor

Manzana asada

688

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE ENERO

Lunes

Arroz blanco con
zanahoria

Contramuslo de
pollo plancha

Banana

Kcal 743

Martes

Macarrones
salteados con
orégano

Merluza al
horno con
calabacín asado

Yogur natural

Kcal 746

Miércoles

Crema de
calabaza

Tortilla francesa
con patatas
asadas

Yogur natural

Kcal 646

Jueves

Arroz con
zanahoria,
calabaza y
calabacín

cinta de lomo
plancha con
zanahoria

Manzana

Kcal 619

Viernes

Crema de calabacín

Contramuslo de
pollo plancha con
arroz blanco

Banana

Kcal 645

Sábado

Sopa de fideos

Jamón york a la
plancha con
patatas vapor

Manzana

Kcal 892

Domingo

Arroz con
calabaza,
calabacín y jamón
york

Yogur natural

Kcal 710

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
dados de
calabaza salteada

Yogur natural

Kcal 672

Sopa de ave

Revuelto de
jamón

Manzana

Kcal 631

Crema de
calabacín

Filete de pollo a
la plancha y
calabacín asado

Manzana golden

Kcal 632

Jamón york y
queso fresco
con membrillo

Peras asadas

Kcal 710

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur natural

Kcal 715

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

Kcal 626

Sandwich de
jamón york con
patatas gajo al
horno con
orégano

Banana

Kcal 641



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un mollete

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: DEL 15 AL 21 DE ENERO

Lunes

Patata con zanahoria

Cinta de lomo plancha con calabaza asada a dados

Banana

Kcal

711

Martes

Calabacines al horno

Macarrones salteados con york

Yogur natural

792

Miércoles

Espaguetis con jamón

Bacalao al horno con patatas asadas

Manzana asada

689

Jueves

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con zanahoria cocida

Yogur natural

735

Viernes

Sopa de arroz

Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado con tomillo

Yogur natural

740

Sábado

Crema de calabacín

Jamón york y queso fresco con membrillo

Manzana

586

Domingo

Fideos rehogados con zanahoria

Halibut al horno al limón

Yogur natural

653

COMIDA

CENA

Calabacín con taquitos de jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur natural

Kcal

653

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas asadas

Compota de manzana

673

Sopa de ave

Revuelto de jamón con calabacín asado

Yogur natural

725

Consomé de ave

Jamón york y queso con pan tostado al comino

Banana

608

Zanahoria salteada

Filete de pollo plancha con puré de patata

Peras asadas

793

Sopa de pasta

Tortilla francesa con calabacín a la parrilla

Yogur natural

726

Crema de calabaza

Abadejo al horno con zanahoria baby

Compota de manzana

529

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: DEL 22 AL 28 DE ENERO

Lunes

Sopa de pasta
Filete de pollo
plancha con
zanahoria baby
Banana

Kcal 635

Martes

Arroz blanco
Fiambre de pavo
plancha con
zanahoria rodaja
Yogur natural

669

Miércoles

Crema de
calabaza
Tortilla de
calabacín con
patatas gajo al
horno
Yogur natural

810

Jueves

Macarrones
salteados con
york
Merluza al horno
con zanahoria
baby
Manzana asada

646

Viernes

Crema de
zanahoria
Filete de pollo
plancha con
calabacín parrilla
Yogur natural

730

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos con
patata y zanahoria
Manzana

699

Domingo

Consomé de ave
Arroz salteados
con pollo
Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema de
calabaza
Jamón york y
queso fresco con
membrillo
Yogur natural

Kcal 757

Sopa de estrellas
Abadejo al horno
con zanahoria
cocida
Manzana

650

Calabacines al
horno
Jamón york
plancha con
patatas vapor
Compota de
manzana

711

Caldo de ave
Pavo plancha
con membrillo
Yogur natural

666

Sopa de fideos
Tortilla francesa
con zanahoria
baby
Banana

618

Crema de
calabacín
Tilapia al horno
con arroz blanco
y zanahoria
Yogur natural

705

Zanahoria
salteada
Tortilla francesa
con calabacín
salteado
Peras asadas

690

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: DEL 29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO

Lunes

Crema de calabacín

Halibut al horno con patatas asadas

Banana

Kcal 676

Martes

Arroz blanco con jamón york

Filete de pollo plancha con puré de zanahoria

Yogur natural

823

Miércoles

Sopa de fideos
Contramuslo de pollo asado con patata y zanahoria

Yogur natural

609

Jueves

Macarrones con calabacín
Abadejo al horno con calabaza asada

Yogur natural

799

Viernes

Consomé de ave
Contramuslo de pollo plancha con arroz blanco y zanahoria

Manzana

684

Sábado

Patatas hervidas con calabacín y zanahoria
Merluza al horno con zanahoria baby
Yogur natural

580

Domingo

Calabacines al horno
Arroz salteado con pollo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de calabaza

Jamón york y queso fresco

Yogur natural

Kcal 582

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada

Manzana asada

677

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín

Jamón york plancha con patatas asadas

Banana

731

Sandwich de jamón york

Membrillo

Manzana golden

666

Sopa de fideos
Merluza al horno con patatas vapor

Yogur natural

678

Crema de zanahoria

Tortilla francesa con calabacín a la parrilla

Compota de manzana

584

Consomé de ave
Fiambre de pavo plancha con patatas gajo al horno con orégano

Peras asadas

553

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: DEL 5 AL 11 DE FEBRERO

Lunes

Arroz con zanahoria

Pez San Pedro al horno con patatas hervidas

Banana

Kcal **684**

Martes

Patatas hervidas con zanahoria y calabacín

Pavo plancha con calabaza asada a dados

Yogur natural

662

Miércoles

Espirales salteados con zanahoria y calabacín

Merluza al horno con rodaja de limón

Peras asadas

699

Jueves

Crema de calabaza

Jamón york a la plancha con patatas vapor

Yogur natural

732

Viernes

Sopa de fideos con zanahoria

Pollo asado con arroz blanco

Banana

645

Sábado

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas asadas

Yogur natural

717

Domingo

Arroz salteado con pollo y zanahoria baby

Yogur natural

643

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas

Filete de pollo plancha con calabacín asado

Yogur natural

Kcal **591**

Puré de patata y zanahoria

Tortilla francesa con calabacín a la parrilla

Compota de manzana

650

Sopa de la abuela

Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria

Yogur natural

725

Consomé de ave

Sandwich de york y queso fresco

Manzana golden

717

Crema de calabacín

Halibut al horno con calabaza asada a dados

Yogur natural

725

Sopa de fideos

Revuelto de york con zanahoria rodaja

Compota de manzana

692

Calabacines al horno

Merluza a la plancha con patatas vapor

Manzana asada

688

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE FEBRERO

Lunes

Arroz blanco con
zanahoria

Contramuslo de
pollo plancha

Banana

Kcal 743

Martes

Macarrones
salteados con
orégano

Merluza al
horno con
calabacín asado

Yogur natural

746

Miércoles

Crema de
calabaza

Tortilla francesa
con patatas
asadas

Yogur natural

646

Jueves

Arroz con
zanahoria,
calabaza y
calabacín

cinta de lomo
plancha con
zanahoria

Manzana

619

Viernes

Crema de calabacín

Contramuslo de
pollo plancha con
arroz blanco

Banana

645

Sábado

Sopa de fideos

Jamón york a la
plancha con
patatas vapor

Manzana

892

Domingo

Arroz con
calabaza,
calabacín y jamón
york

Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
dados de
calabaza salteada

Yogur natural

Kcal 672

Sopa de ave

Revuelto de
jamón

Manzana

631

Crema de
calabacín

Filete de pollo a
la plancha y
calabacín asado

Manzana golden

632

Jamón york y
queso fresco
con membrillo

Peras asadas

710

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur natural

715

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

626

Sandwich de
jamón york con
patatas gajo al
horno con
orégano

Banana

641



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un mollete

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: DEL 19 AL 25 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Patata con zanahoria
Cinta de lomo plancha con calabaza asada a dados
Banana

Kcal

711

Martes

Calabacines al horno
Macarrones salteados con york
Yogur natural

792

Miércoles

Espaguetis con jamón
Bacalao al horno con patatas asadas
Manzana asada

689

Jueves

Sopa de fideos
Contramuslo de pollo asado con zanahoria cocida
Yogur natural

735

Viernes

Sopa de arroz
Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado con tomillo
Yogur natural

740

Sábado

Crema de calabacín
Jamón york y queso fresco con membrillo
Manzana

586

Domingo

Fideos rehogados con zanahoria
Halibut al horno al limón
Yogur natural

653

CENA

Calabacín con taquitos de jamón
Merluza al horno con calabaza asada
Yogur natural

Kcal

653

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo asado con patatas asadas
Compota de manzana

673

Sopa de ave
Revuelto de jamón con calabacín asado
Yogur natural

725

Consomé de ave
Jamón york y queso con pan tostado al comino
Banana

608

Zanahoria salteada
Filete de pollo plancha con puré de patata
Peras asadas

793

Sopa de pasta
Tortilla francesa con calabacín a la parrilla
Yogur natural

726

Crema de calabaza
Abadejo al horno con zanahoria baby
Compota de manzana

529



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: DEL 26 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO

Lunes

Sopa de pasta
Filete de pollo
plancha con
zanahoria baby
Banana

Kcal 635

Martes

Arroz blanco
Fiambre de pavo
plancha con
zanahoria rodaja
Yogur natural

669

Miércoles

Crema de
calabaza
Tortilla de
calabacín con
patatas gajo al
horno
Yogur natural

810

Jueves

Macarrones
salteados con
york
Merluza al horno
con zanahoria
baby
Manzana asada

646

Viernes

Crema de
zanahoria
Filete de pollo
plancha con
calabacín parrilla
Yogur natural

730

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos con
patata y zanahoria
Manzana

699

Domingo

Consomé de ave
Arroz salteados
con pollo
Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema de
calabaza
Jamón york y
queso fresco con
membrillo
Yogur natural

Kcal 757

Sopa de estrellas
Abadejo al horno
con zanahoria
cocida
Manzana

650

Calabacines al
horno
Jamón york
plancha con
patatas vapor
Compota de
manzana

711

Caldo de ave
Pavo plancha
con membrillo
Yogur natural

666

Sopa de fideos
Tortilla francesa
con zanahoria
baby
Banana

618

Crema de
calabacín
Tilapia al horno
con arroz blanco
y zanahoria
Yogur natural

705

Zanahoria
salteada
Tortilla francesa
con calabacín
salteado
Peras asadas

690

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: DEL 4 AL 10 DE MARZO

Lunes

Crema de calabacín
Halibut al horno con patatas asadas
Banana

Kcal 676

Martes

Arroz blanco con jamón york
Filete de pollo plancha con puré de zanahoria
Yogur natural

823

Miércoles

Sopa de fideos
Contramuslo de pollo asado con patata y zanahoria
Yogur natural

609

Jueves

Macarrones con calabacín
Abadejo al horno con calabaza asada
Yogur natural

799

Viernes

Consomé de ave
Contramuslo de pollo plancha con arroz blanco y zanahoria
Manzana

684

Sábado

Patatas hervidas con calabacín y zanahoria
Merluza al horno con zanahoria baby
Yogur natural

580

Domingo

Calabacines al horno
Arroz salteado con pollo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco
Yogur natural

Kcal 582

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada
Manzana asada

677

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín
Jamón york plancha con patatas asadas
Banana

731

Sandwich de jamón york
Membrillo
Manzana golden

666

Sopa de fideos
Merluza al horno con patatas vapor
Yogur natural

678

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con calabacín a la parrilla
Compota de manzana

584

Consomé de ave
Fiambre de pavo plancha con patatas gajo al horno con orégano
Peras asadas

553



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: DEL 11 AL 17 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Arroz con zanahoria
Pez San Pedro al horno con patatas hervidas
Banana

Kcal 684

Martes

Patatas hervidas con zanahoria y calabacín
Pavo plancha con calabaza asada a dados
Yogur natural

662

Miércoles

Espirales salteados con zanahoria y calabacín
Merluza al horno con rodaja de limón
Peras asadas

699

Jueves

Crema de calabaza
Jamón york a la plancha con patatas vapor
Yogur natural

732

Viernes

Sopa de fideos con zanahoria
Pollo asado con arroz blanco
Banana

645

Sábado

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo asado con patatas asadas
Yogur natural

717

Domingo

Arroz salteado con pollo y zanahoria baby
Yogur natural

643

CENA

Sopa de estrellas
Filete de pollo plancha con calabacín asado
Yogur natural

Kcal 591

Puré de patata y zanahoria
Tortilla francesa con calabacín a la parrilla
Compota de manzana

650

Sopa de la abuela
Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria
Yogur natural

725

Consomé de ave
Sandwich de york y queso fresco
Manzana golden

717

Crema de calabacín
Halibut al horno con calabaza asada a dados
Yogur natural

725

Sopa de fideos
Revuelto de york con zanahoria rodaja
Compota de manzana

692

Calabacines al horno
Merluza a la plancha con patatas vapor
Manzana asada

688



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 18 AL 24 DE MARZO

Lunes

Arroz blanco con
zanahoria

Contramuslo de
pollo plancha

Banana

Kcal 743

Martes

Macarrones
salteados con
orégano

Merluza al
horno con
calabacín asado

Yogur natural

Kcal 746

Miércoles

Crema de
calabaza

Tortilla francesa
con patatas
asadas

Yogur natural

Kcal 646

Jueves

Arroz con
zanahoria,
calabaza y
calabacín

cinta de lomo
plancha con
zanahoria

Manzana

Kcal 619

Viernes

Crema de calabacín

Contramuslo de
pollo plancha con
arroz blanco

Banana

Kcal 645

Sábado

Sopa de fideos

Jamón york a la
plancha con
patatas vapor

Manzana

Kcal 892

Domingo

Arroz con
calabaza,
calabacín y jamón
york

Yogur natural

Kcal 710

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
dados de
calabaza salteada

Yogur natural

Kcal 672

Sopa de ave

Revuelto de
jamón

Manzana

Kcal 631

Crema de
calabacín

Filete de pollo a
la plancha y
calabacín asado

Manzana golden

Kcal 632

Jamón york y
queso fresco
con membrillo

Peras asadas

Kcal 710

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur natural

Kcal 715

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

Kcal 626

Sandwich de
jamón york con
patatas gajo al
horno con
orégano

Banana

Kcal 641

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: DEL 25 AL 31 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Patata con zanahoria
Cinta de lomo plancha con calabaza asada a dados
Banana

Kcal

711

Martes

Calabacines al horno
Macarrones salteados con york
Yogur natural

792

Miércoles

Espaguetis con jamón
Bacalao al horno con patatas asadas
Manzana asada

689

Jueves

Sopa de fideos
Contramuslo de pollo asado con zanahoria cocida
Yogur natural

735

Viernes

Sopa de arroz
Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado con tomillo
Yogur natural

740

Sábado

Crema de calabacín
Jamón york y queso fresco con membrillo
Manzana

586

Domingo

Fideos rehogados con zanahoria
Halibut al horno al limón
Yogur natural

653

CENA

Calabacín con taquitos de jamón
Merluza al horno con calabaza asada
Yogur natural

Kcal

653

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo asado con patatas asadas
Compota de manzana

673

Sopa de ave
Revuelto de jamón con calabacín asado
Yogur natural

725

Consomé de ave
Jamón york y queso con pan tostado al comino
Banana

608

Zanahoria salteada
Filete de pollo plancha con puré de patata
Peras asadas

793

Sopa de pasta
Tortilla francesa con calabacín a la parrilla
Yogur natural

726

Crema de calabaza
Abadejo al horno con zanahoria baby
Compota de manzana

529



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: DEL 1 AL 7 DE ABRIL

Lunes

Sopa de pasta
Filete de pollo
plancha con
zanahoria baby
Banana

Kcal 635

Martes

Arroz blanco
Fiambre de pavo
plancha con
zanahoria rodaja
Yogur natural

669

Miércoles

Crema de
calabaza
Tortilla de
calabacín con
patatas gajo al
horno
Yogur natural

810

Jueves

Macarrones
salteados con
york
Merluza al horno
con zanahoria
baby
Manzana asada

646

Viernes

Crema de
zanahoria
Filete de pollo
plancha con
calabacín parrilla
Yogur natural

730

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos con
patata y zanahoria
Manzana

699

Domingo

Consomé de ave
Arroz salteados
con pollo
Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema de
calabaza

Jamón york y
queso fresco con
membrillo

Yogur natural

Kcal 757

Sopa de estrellas
Abadejo al horno
con zanahoria
cocida
Manzana

650

Calabacines al
horno
Jamón york
plancha con
patatas vapor

Compota de
manzana

711

Caldo de ave
Pavo plancha
con membrillo
Yogur natural

666

Sopa de fideos
Tortilla francesa
con zanahoria
baby

Banana

618

Crema de
calabacín
Tilapia al horno
con arroz blanco
y zanahoria
Yogur natural

705

Zanahoria
salteada

Tortilla francesa
con calabacín
salteado

Peras asadas

690

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: DEL 8 AL 14 DE ABRIL

Lunes

Crema de calabacín
Halibut al horno con patatas asadas
Banana

Kcal 676

Martes

Arroz blanco con jamón york
Filete de pollo plancha con puré de zanahoria
Yogur natural

823

Miércoles

Sopa de fideos
Contramuslo de pollo asado con patata y zanahoria
Yogur natural

609

Jueves

Macarrones con calabacín
Abadejo al horno con calabaza asada
Yogur natural

799

Viernes

Consomé de ave
Contramuslo de pollo plancha con arroz blanco y zanahoria
Manzana

684

Sábado

Patatas hervidas con calabacín y zanahoria
Merluza al horno con zanahoria baby
Yogur natural

580

Domingo

Calabacines al horno
Arroz salteado con pollo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco
Yogur natural

Kcal 582

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada
Manzana asada

677

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín
Jamón york plancha con patatas asadas
Banana

731

Sandwich de jamón york
Membrillo
Manzana golden

666

Sopa de fideos
Merluza al horno con patatas vapor
Yogur natural

678

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con calabacín a la parrilla
Compota de manzana

584

Consomé de ave
Fiambre de pavo plancha con patatas gajo al horno con orégano
Peras asadas

553



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: DEL 15 AL 21 DE ABRIL

Lunes

Arroz con zanahoria
Pez San Pedro al horno con patatas hervidas
Banana

Kcal 684

Martes

Patatas hervidas con zanahoria y calabacín
Pavo plancha con calabaza asada a dados
Yogur natural

662

Miércoles

Espirales salteados con zanahoria y calabacín
Merluza al horno con rodaja de limón
Peras asadas

699

Jueves

Crema de calabaza
Jamón york a la plancha con patatas vapor
Yogur natural

732

Viernes

Sopa de fideos con zanahoria
Pollo asado con arroz blanco
Banana

645

Sábado

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo asado con patatas asadas
Yogur natural

717

Domingo

Arroz salteado con pollo y zanahoria baby
Yogur natural

643

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas
Filete de pollo plancha con calabacín asado
Yogur natural

Kcal 591

Puré de patata y zanahoria
Tortilla francesa con calabacín a la parrilla
Compota de manzana

650

Sopa de la abuela
Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria
Yogur natural

725

Consomé de ave
Sandwich de york y queso fresco
Manzana golden

717

Crema de calabacín
Halibut al horno con calabaza asada a dados
Yogur natural

725

Sopa de fideos
Revuelto de york con zanahoria rodaja
Compota de manzana

692

Calabacines al horno
Merluza a la plancha con patatas vapor
Manzana asada

688



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 22 AL 28 DE ABRIL

Lunes

Arroz blanco con
zanahoria

Contramuslo de
pollo plancha

Banana

Kcal 743

Martes

Macarrones
salteados con
orégano

Merluza al
horno con
calabacín asado

Yogur natural

746

Miércoles

Crema de
calabaza

Tortilla francesa
con patatas
asadas

Yogur natural

646

Jueves

Arroz con
zanahoria,
calabaza y
calabacín

cinta de lomo
plancha con
zanahoria

Manzana

619

Viernes

Crema de calabacín

Contramuslo de
pollo plancha con
arroz blanco

Banana

645

Sábado

Sopa de fideos

Jamón york a la
plancha con
patatas vapor

Manzana

892

Domingo

Arroz con
calabaza,
calabacín y jamón
york

Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
dados de
calabaza salteada

Yogur natural

Kcal 672

Sopa de ave

Revuelto de
jamón

Manzana

631

Crema de
calabacín

Filete de pollo a
la plancha y
calabacín asado

Manzana golden

632

Jamón york y
queso fresco
con membrillo

Peras asadas

710

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur natural

715

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

626

Sandwich de
jamón york con
patatas gajo al
horno con
orégano

Banana

641



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un mollete

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

Lunes

Patata con zanahoria

Cinta de lomo plancha con calabaza asada a dados

Banana

Kcal

711

Martes

Calabacines al horno

Macarrones salteados con york

Yogur natural

792

Miércoles

Espaguetis con jamón

Bacalao al horno con patatas asadas

Manzana asada

689

Jueves

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con zanahoria cocida

Yogur natural

735

Viernes

Sopa de arroz

Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado con tomillo

Yogur natural

740

Sábado

Crema de calabacín

Jamón york y queso fresco con membrillo

Manzana

586

Domingo

Fideos rehogados con zanahoria

Halibut al horno al limón

Yogur natural

653

COMIDA

CENA

Calabacín con taquitos de jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur natural

Kcal

653

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas asadas

Compota de manzana

673

Sopa de ave

Revuelto de jamón con calabacín asado

Yogur natural

725

Consomé de ave

Jamón york y queso con pan tostado al comino

Banana

608

Zanahoria salteada

Filete de pollo plancha con puré de patata

Peras asadas

793

Sopa de pasta

Tortilla francesa con calabacín a la parrilla

Yogur natural

726

Crema de calabaza

Abadejo al horno con zanahoria baby

Compota de manzana

529

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: DEL 6 AL 12 DE MAYO

Lunes

Sopa de pasta
Filete de pollo
plancha con
zanahoria baby
Banana

Kcal 635

Martes

Arroz blanco
Fiambre de pavo
plancha con
zanahoria rodaja
Yogur natural

669

Miércoles

Crema de
calabaza
Tortilla de
calabacín con
patatas gajo al
horno
Yogur natural

810

Jueves

Macarrones
salteados con
york
Merluza al horno
con zanahoria
baby
Manzana asada

646

Viernes

Crema de
zanahoria
Filete de pollo
plancha con
calabacín parrilla
Yogur natural

730

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos con
patata y zanahoria
Manzana

699

Domingo

Consomé de ave
Arroz salteados
con pollo
Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema de
calabaza

Jamón york y
queso fresco con
membrillo

Yogur natural

Kcal 757

Sopa de estrellas
Abadejo al horno
con zanahoria
cocida
Manzana

650

Calabacines al
horno
Jamón york
plancha con
patatas vapor

Compota de
manzana

711

Caldo de ave
Pavo plancha
con membrillo
Yogur natural

666

Sopa de fideos
Tortilla francesa
con zanahoria
baby
Banana

618

Crema de
calabacín
Tilapia al horno
con arroz blanco
y zanahoria
Yogur natural

705

Zanahoria
salteada

Tortilla francesa
con calabacín
salteado

Peras asadas

690

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: DEL 13 AL 19 DE MAYO

Lunes

Crema de calabacín
Halibut al horno con patatas asadas
Banana

Kcal 676

Martes

Arroz blanco con jamón york
Filete de pollo plancha con puré de zanahoria
Yogur natural

823

Miércoles

Sopa de fideos
Contramuslo de pollo asado con patata y zanahoria
Yogur natural

609

Jueves

Macarrones con calabacín
Abadejo al horno con calabaza asada
Yogur natural

799

Viernes

Consomé de ave
Contramuslo de pollo plancha con arroz blanco y zanahoria
Manzana

684

Sábado

Patatas hervidas con calabacín y zanahoria
Merluza al horno con zanahoria baby
Yogur natural

580

Domingo

Calabacines al horno
Arroz salteado con pollo
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco
Yogur natural

Kcal 582

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada
Manzana asada

677

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín
Jamón york plancha con patatas asadas
Banana

731

Sandwich de jamón york
Membrillo
Manzana golden

666

Sopa de fideos
Merluza al horno con patatas vapor
Yogur natural

678

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con calabacín a la parrilla
Compota de manzana

584

Consomé de ave
Fiambre de pavo plancha con patatas gajo al horno con orégano
Peras asadas

553



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: DEL 20 AL 26 DE MAYO

Lunes

Arroz con zanahoria
Pez San Pedro al horno con patatas hervidas
Banana

Kcal 684

Martes

Patatas hervidas con zanahoria y calabacín
Pavo plancha con calabaza asada a dados
Yogur natural

662

Miércoles

Espirales salteados con zanahoria y calabacín
Merluza al horno con rodaja de limón
Peras asadas

699

Jueves

Crema de calabaza
Jamón york a la plancha con patatas vapor
Yogur natural

732

Viernes

Sopa de fideos con zanahoria
Pollo asado con arroz blanco
Banana

645

Sábado

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo asado con patatas asadas
Yogur natural

717

Domingo

Arroz salteado con pollo y zanahoria baby
Yogur natural

643

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas
Filete de pollo plancha con calabacín asado
Yogur natural

Kcal 591

Puré de patata y zanahoria
Tortilla francesa con calabacín a la parrilla
Compota de manzana

650

Sopa de la abuela
Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria
Yogur natural

725

Consomé de ave
Sandwich de york y queso fresco
Manzana golden

717

Crema de calabacín
Halibut al horno con calabaza asada a dados
Yogur natural

725

Sopa de fideos
Revuelto de york con zanahoria rodaja
Compota de manzana

692

Calabacines al horno
Merluza a la plancha con patatas vapor
Manzana asada

688



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Arroz blanco con
zanahoria

Contramuslo de
pollo plancha

Banana

Martes

Macarrones
salteados con
orégano

Merluza al
horno con
calabacín asado

Yogur natural

Miércoles

Crema de
calabaza

Tortilla francesa
con patatas
asadas

Yogur natural

Jueves

Arroz con
zanahoria,
calabaza y
calabacín

cinta de lomo
plancha con
zanahoria

Manzana

Viernes

Crema de calabacín

Contramuslo de
pollo plancha con
arroz blanco

Banana

Sábado

Sopa de fideos

Jamón york a la
plancha con
patatas vapor

Manzana

Domingo

Arroz con
calabaza,
calabacín y jamón
york

Yogur natural

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
dados de
calabaza salteada

Yogur natural

Sopa de ave

Revuelto de
jamón

Manzana

Crema de
calabacín

Filete de pollo a
la plancha y
calabacín asado

Manzana golden

Jamón york y
queso fresco
con membrillo

Peras asadas

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur natural

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

Sandwich de
jamón york con
patatas gajo al
horno con
orégano

Banana

Kcal

743

746

646

619

645

892

710

Kcal

672

631

632

710

715

626

641



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/