

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 30 de OCTUBRE al 5 de NOVIEMBRE



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Pollo strogonoff con arroz blanco Fruta de temporada	Macarrones boloñesa Merluza al horno con cebolla pochada Bizcocho casero	Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Arroz con verduras Albóndigas en salsa con zanahoria salteada Fruta de temporada	Crema de lentejas Pollo al curry con arroz blanco Fruta de temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Fruta de temporada	Paella mixta Pudding casero
Kcal	761	700	1337	752	501	887	696
CENA	Crema hortelana Croquetas de jamón con verduritas salteadas Yogur sabores	Sopa de la ave Revuelto de jamón york con brócoli Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Tilapia en salsa ligera con patatas al horno Fruta temporada	Pan con atún y jamón york Fruta temporada	Crema de zanahoria Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado Yogur sabores	Sopa de fideos Contramuslo de pollo asado con manzana al horno Yogur natural	Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo al horno con orégano Fruta temporada
Kcal	742	858	603	648	805	743	621

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

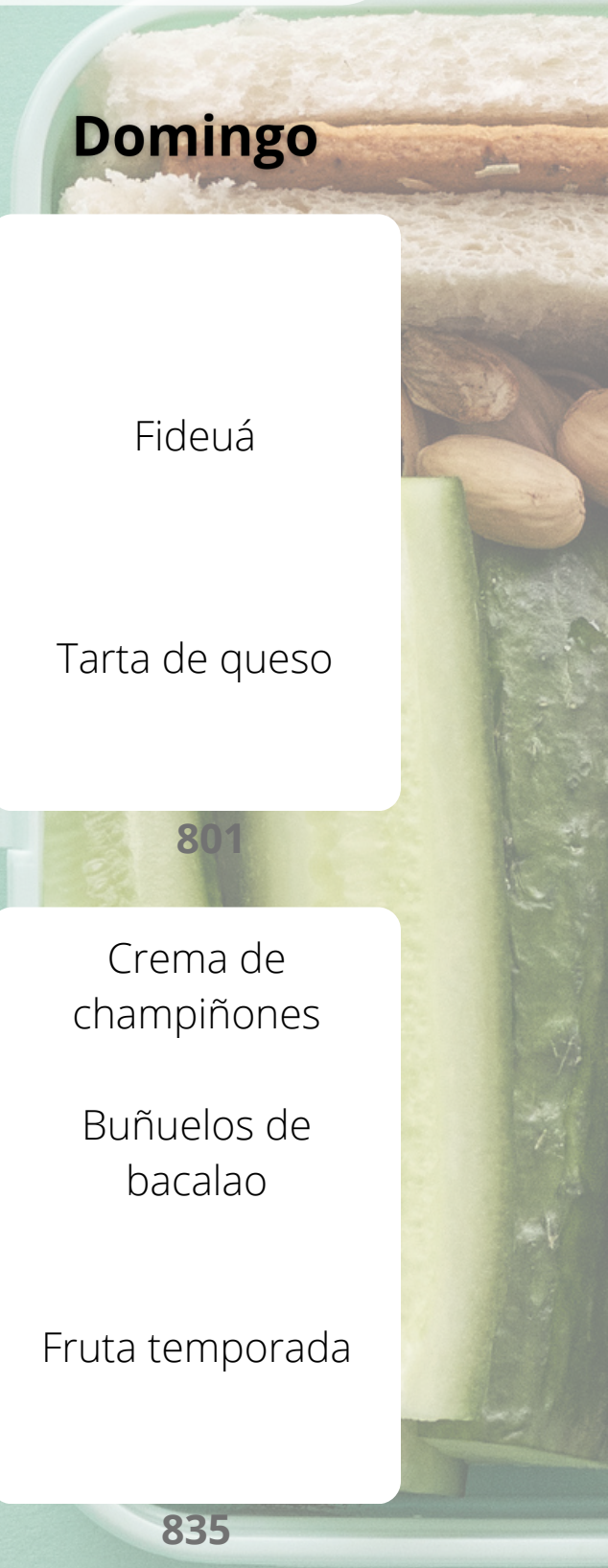
DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 6 al 12 de NOVIEMBRE



COMIDA

CENA



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 1144</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p> <p>959</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta</p> <p>978</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p> <p>912</p>	<p>Potaje de alubias blancas</p> <p>San Jacobo con calabacín salteado con tomillo</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p> <p>964</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>717</p>	<p>Fideuá</p> <p>Tarta de queso</p> <p>801</p>
CENA	<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate con calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p> <p>Kcal 676</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas dado y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>1032</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón york con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p> <p>707</p>	<p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p> <p>690</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>875</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p> <p>692</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta temporada</p> <p>835</p>

*Todos los platos van acompañados de un mollete

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 13 al 19 de
NOVIEMBRE

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta de
temporada

Kcal

781

Martes

Arroz blanco con
tomate
Roti de pavo a la
naranja con
zanahoria rodaja
Yogur sabores

599

Miércoles

Crema de
lentejas
Tortilla de
calabacín con
tomate al
orégano
Natillas caseras

907

Jueves

Macarrones con
bechamel
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de
zanahoria al
romero
Brocheta de pollo
adobado a la
plancha con
menestra
Bizcocho casero

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
patatas fritas
Fruta de
temporada

1460

Domingo

Paella mixta
Natillas de
chocolate

1126

Crema de
calabaza

Sandwich mixto
con patatas fritas

Yogur sabores

Kcal

830

Sopa de estrellas

Albóndigas de
merluza y
calamar a la
jardinera

Fruta de
temporada

760

Verduras al
gratén

Hamburguesa a
la plancha con
patatas gajo al
horno

Fruta temporada

806

Pa amb
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

923

Sopa minestrone

Huevos aurora
con pimientos y
cebolla

Fruta temporada

991

Crema de
verduras

Tilapa en adobo
con cebolla
pochada

Yogur natural

768

Champiñones
salteados

Tortilla de patata
con cebolla y
calabacín
salteado

Fruta temporada

771

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 20 al 26 de NOVIEMBRE



COMIDA

CENA

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún gratinados

Fruta de temporada

752

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

558

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas de ave al vino

Yogur sabores

1055

Sopa de lluvia

Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada

Fruta de temporada

851

Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

966

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

679

Jueves

Macarrones al pesto

Medallones de bacalao encebollados

Cuajada casera con miel

927

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Viernes

Pollo Strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

727

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur sabores

835

Sábado

Patatas a la riojana

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera

Yogur sabores

814

Crema de zanahorias

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

834

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Helado

926

Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

644

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: 27 de NOVIEMBRE AL 3 de DICIEMBRE



COMIDA

CENA

Lunes

Arroz brut
Pez San Pedro al horno con panaché de verduras
Fruta temporada

Kcal

1068

Martes

Patatas guisadas con verduras
Hamburguesa encebollada con calabaza asada a dados
Helado

953

Miércoles

Espirales napolitana
Merluza al limón con verduritas salteadas
Fruta de temporada

679

Jueves

Crema de garbanzos
Albóndigas de ternera en salsa con patata vapor
Bizcocho casero

1014

Viernes

Sopa marroquí de zanahorias
Pollo asado a la naranja con arroz blanco
Fruta de temporada

605

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas
Yogur natural

814

Domingo

Paella con pimientos y cebolla
Pudding casero

889

Sopa de estrellas
Sandwich mixto
Yogur sabores

Kcal

642

Crema de puerros
Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno
Fruta de temporada

879

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

867

Pa amb oli de sobrasada y queso fresco
Fruta temporada

724

Crema de calabacín
Rabas de calamar empanadas con limón y verduritas salteadas
Yogur sabores

842

Sopa de fideos
Revuelto de jamón york con champiñones salteados
Fruta temporada

705

Buñuelos de bacalao
Merluza al horno con all i oli gratinado con patatas vapor
Fruta temporada

835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 4 AL 10 DE
DICIEMBRE

Lunes

Pollo strogonoff
con arroz blanco

Fruta de
temporada

761

Martes

Macarrones
boloñesa

Merluza al
horno con
cebolla pochada

Bizcocho casero

700

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos fritos
con patatas fritas

Yogur

1337

Jueves

Arroz con
verduras

Albóndigas en
salsa con
zanahoria
salteada

Fruta de
temporada

752

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con
arroz blanco

Fruta de
temporada

501

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

887

Domingo

Paella mixta

Pudding casero

696

COMIDA

Kcal

CENA

Kcal

Crema hortelana

Croquetas de
jamón con
verduritas
salteadas

Yogur sabores

742

Sopa de la ave

Revuelto de
jamón york con
brócoli

Fruta de
temporada

858

Menestra de
verduras
rehogadas

Tilapia en salsa
ligera con patatas
al horno

Fruta temporada

603

Pan con atún y
jamón york

Fruta temporada

648

Crema de
zanahoria

Albóndigas de
merluza y calamar
con calabacín
salteado

Yogur sabores

805

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

743

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
con patatas gajo
al horno con
orégano

Fruta temporada

621

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 11 AL 17 DE DICIEMBRE



COMIDA

CENA



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 1144</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p> <p>959</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta</p> <p>978</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p> <p>912</p>	<p>Potaje de alubias blancas</p> <p>San Jacobo con calabacín salteado con tomillo</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p> <p>964</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>717</p>	<p>Fideuá</p> <p>Tarta de queso</p> <p>801</p>
CENA	<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate con calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p> <p>Kcal 676</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas dado y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>1032</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón york con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p> <p>707</p>	<p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p> <p>690</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>875</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p> <p>692</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta temporada</p> <p>835</p>

*Todos los platos van acompañados de un mollete

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 18 AL 24 DE DICIEMBRE

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta de
temporada

781

Martes

Arroz blanco con
tomate
Roti de pavo a la
naranja con
zanahoria rodaja
Yogur sabores

599

Miércoles

Crema de
lentejas
Tortilla de
calabacín con
tomate al
orégano
Natillas caseras

907

Jueves

Macarrones con
bechamel
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de
zanahoria al
romero
Brocheta de pollo
adobado a la
plancha con
menestra
Bizcocho casero

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
patatas fritas
Fruta de
temporada

1460

Domingo

Paella mixta
Natillas de
chocolate

1126

Crema de
calabaza

Sandwich mixto
con patatas fritas

Yogur sabores

830

Sopa de estrellas

Albóndigas de
merluza y
calamar a la
jardinera

Fruta de
temporada

760

Verduras al
gratén

Hamburguesa a
la plancha con
patatas gajo al
horno

Fruta temporada

806

Pa amb
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

923

Sopa minestrone

Huevos aurora
con pimientos y
cebolla

Fruta temporada

991

Crema de
verduras

Tilapa en adobo
con cebolla
pochada

Yogur natural

768

Champiñones
salteados

Tortilla de patata
con cebolla y
calabacín
salteado

Fruta temporada

771

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 25 AL 31 DE DICIEMBRE



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Crema de lentejas Canelones de atún gratinados Fruta de temporada	Arroz a la cubana con huevo Salchichas de ave al vino Yogur sabores	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Macarrones al pesto Medallones de bacalao encebollados Cuajada casera con miel	Pollo Strogonoff con arroz con champiñones Fruta de temporada	Patatas a la riojana Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera Yogur sabores	Ensaladilla rusa con atún Paella Helado
Kcal	752	1055	966	927	727	814	926
	Crema de verduras Hojaldre de jamón y queso Yogur sabores	Sopa de lluvia Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada Fruta de temporada	Arroz con verduras Croquetas de jamón con tomate al horno Fruta de temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza provenzal con patatas al vapor Yogur sabores	Crema de zanahorias Tortilla de patata y cebolla con brócoli Fruta de temporada	Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano Fruta temporada
Kcal	558	851	679	690	835	834	644

Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Fundació **aspace**
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 1 AL 7 DE ENERO

Lunes

Arroz brut

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta temporada

1068

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada a
dados

Helado

953

Miércoles

Espirales
napolitana

Merluza al limón
con verduritas
salteadas

Fruta de
temporada

679

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas de
ternera en salsa
con patata vapor

Bizcocho casero

1014

Viernes

Sopa marroquí de
zanahorias

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

605

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Yogur natural

814

Domingo

Paella
con pimientos y
cebolla

Pudding casero

889

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur sabores

642

Crema de
puerros

Tortilla de patata
y cebolla con
tomate al horno

Fruta de
temporada

879

Sopa de la abuela

Contramuslo de
pollo plancha con
puré de
zanahoria

Yogur sabores

867

Pa amb oli de
sobrasada y
queso fresco

Fruta temporada

724

Crema de
calabacín

Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduritas
salteadas

Yogur sabores

842

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta temporada

705

Buñuelos de
bacalao

Merluza al horno
con all i oli
gratinado con
patatas vapor

Fruta temporada

835

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 8 AL 14 DE ENERO

Lunes

Pollo strogonoff
con arroz blanco

Fruta de
temporada

761

Martes

Macarrones
boloñesa

Merluza al
horno con
cebolla pochada

Bizcocho casero

700

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos fritos
con patatas fritas

Yogur

1337

Jueves

Arroz con
verduras

Albóndigas en
salsa con
zanahoria
salteada

Fruta de
temporada

752

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con
arroz blanco

Fruta de
temporada

501

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

887

Domingo

Paella mixta

Pudding casero

696

Crema hortelana

Croquetas de
jamón con
verduritas
salteadas

Yogur sabores

742

Sopa de la ave

Revuelto de
jamón york con
brócoli

Fruta de
temporada

858

Menestra de
verduras
rehogadas

Tilapia en salsa
ligera con patatas
al horno

Fruta temporada

603

Pan con atún y
jamón york

Fruta temporada

648

Crema de
zanahoria

Albóndigas de
merluza y calamar
con calabacín
salteado

Yogur sabores

805

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

743

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
con patatas gajo
al horno con
orégano

Fruta temporada

621

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 15 AL 21 DE ENERO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta de temporada

1144

Judías verdes con jamón

Albóndigas de merluza y calamar con tomate con calabaza asada

Yogur sabores

676

Martes

Tempura de verduras

Canelones gratinados

Helado

959

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas dado y cebolla

Fruta de temporada

1032

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta

978

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

707

Jueves

Sopa de bullit

Bullit

Yogur sabores

912

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Viernes

Potaje de alubias blancas

San Jacobo con calabacín salteado con tomillo

Bizcocho de zanahoria

964

Menestra de verduras rehogada

Salchichas de ave al vino con puré de patata

Fruta de temporada

875

Sábado

Crema de calabacín

Pizza de jamón y queso

Fruta de temporada

717

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

692

Domingo

Fideuá

Tarta de queso

801

Crema de champiñones

Buñuelos de bacalao

Fruta temporada

835



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 22 AL 28 DE ENERO



COMIDA

CENA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta de
temporada

781

Martes

Arroz blanco con
tomate
Roti de pavo a la
naranja con
zanahoria rodaja
Yogur sabores

599

Miércoles

Crema de
lentejas
Tortilla de
calabacín con
tomate al
orégano
Natillas caseras

907

Jueves

Macarrones con
bechamel
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de
zanahoria al
romero
Brocheta de pollo
adobado a la
plancha con
menestra
Bizcocho casero

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
patatas fritas
Fruta de
temporada

1460

Domingo

Paella mixta
Natillas de
chocolate

1126

Crema de
calabaza

Sandwich mixto
con patatas fritas

Yogur sabores

830

Sopa de estrellas

Albóndigas de
merluza y
calamar a la
jardinera

Fruta de
temporada

760

Verduras al
gratén

Hamburguesa a
la plancha con
patatas gajo al
horno

Fruta temporada

806

Pa amb
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

923

Sopa minestrone

Huevos aurora
con pimientos y
cebolla

Fruta temporada

991

Crema de
verduras

Tilapa en adobo
con cebolla
pochada

Yogur natural

768

Champiñones
salteados

Tortilla de patata
con cebolla y
calabacín
salteado

Fruta temporada

771

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

Lunes

Crema de lentejas
Canelones de atún gratinados
Fruta de temporada

752

Crema de verduras
Hojaldre de jamón y queso
Yogur sabores

558

Martes

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas de ave al vino
Yogur sabores

1055

Sopa de lluvia
Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

851

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Bizcocho casero

966

Arroz con verduras
Croquetas de jamón con tomate al horno
Fruta de temporada

679

Jueves

Macarrones al pesto
Medallones de bacalao encebollados
Cuajada casera con miel

927

Pa amb oli mixto
Fruta temporada

690

Viernes

Pollo Strogonoff con arroz con champiñones
Fruta de temporada

727

Sopa piñonet
Merluza provenzal con patatas al vapor
Yogur sabores

835

Sábado

Patatas a la riojana
Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera
Yogur sabores

814

Crema de zanahorias
Tortilla de patata y cebolla con brócoli
Fruta de temporada

834

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Paella
Helado

926

Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano
Fruta temporada

644

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 5 AL 11 DE FEBRERO

Lunes

Arroz brut

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta temporada

1068

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada a
dados

Helado

953

Miércoles

Espirales
napolitana

Merluza al limón
con verduritas
salteadas

Fruta de
temporada

679

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas de
ternera en salsa
con patata vapor

Bizcocho casero

1014

Viernes

Sopa marroquí de
zanahorias

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

605

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Yogur natural

814

Domingo

Paella
con pimientos y
cebolla

Pudding casero

889

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur sabores

642

Crema de
puerros

Tortilla de patata
y cebolla con
tomate al horno

Fruta de
temporada

879

Sopa de la abuela

Contramuslo de
pollo plancha con
puré de
zanahoria

Yogur sabores

867

Pa amb oli de
sobrasada y
queso fresco

Fruta temporada

724

Crema de
calabacín

Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduritas
salteadas

Yogur sabores

842

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta temporada

705

Buñuelos de
bacalao

Merluza al horno
con all i oli
gratinado con
patatas vapor

Fruta temporada

835

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 12 AL 18 DE FEBRERO



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Pollo strogonoff con arroz blanco Fruta de temporada	Macarrones boloñesa Merluza al horno con cebolla pochada Bizcocho casero	Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Arroz con verduras Albóndigas en salsa con zanahoria salteada Fruta de temporada	Crema de lentejas Pollo al curry con arroz blanco Fruta de temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Fruta de temporada	Paella mixta Pudding casero
Kcal	761	700	1337	752	501	887	696
CENA	Crema hortelana Croquetas de jamón con verduritas salteadas Yogur sabores	Sopa de la ave Revuelto de jamón york con brócoli Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Tilapia en salsa ligera con patatas al horno Fruta temporada	Pan con atún y jamón york Fruta temporada	Crema de zanahoria Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado Yogur sabores	Sopa de fideos Contramuslo de pollo asado con manzana al horno Yogur natural	Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo al horno con orégano Fruta temporada
Kcal	742	858	603	648	805	743	621

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

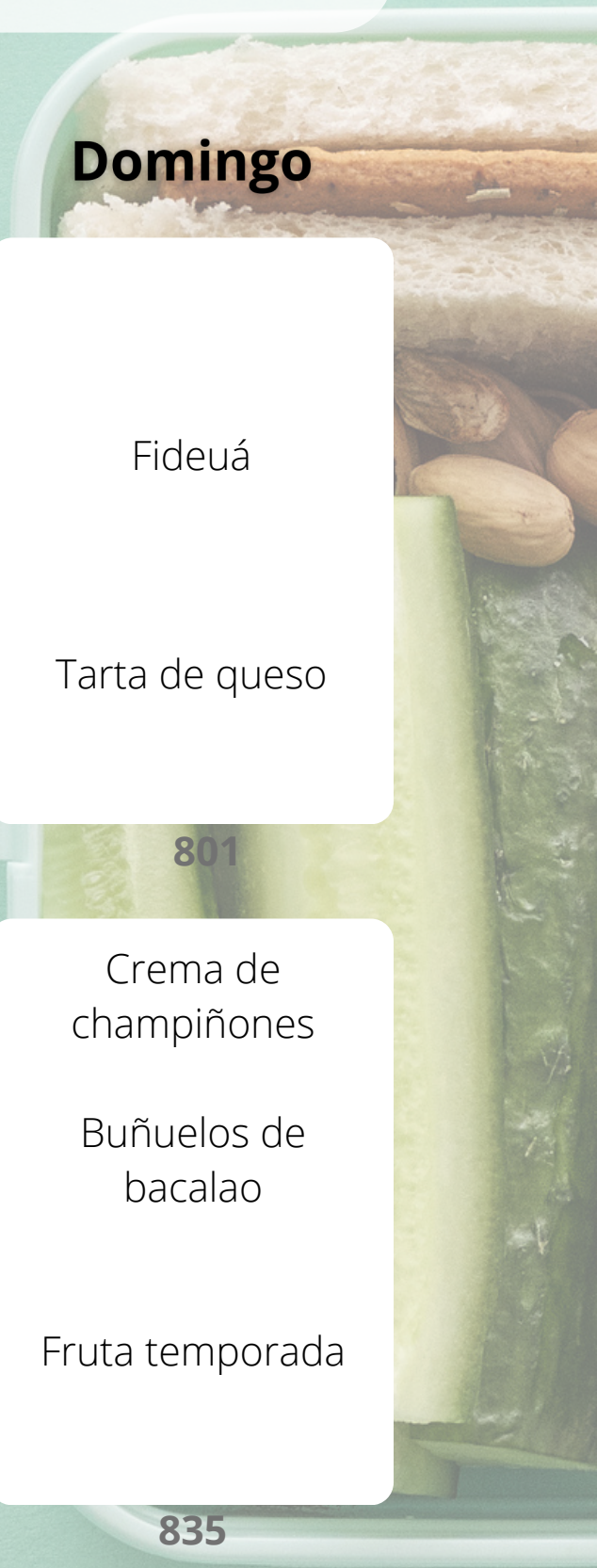
DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 19 AL 25 DE FEBRERO



COMIDA

CENA



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 1144</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p> <p>959</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta</p> <p>978</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p> <p>912</p>	<p>Potaje de alubias blancas</p> <p>San Jacobo con calabacín salteado con tomillo</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p> <p>964</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>717</p>	<p>Fideuá</p> <p>Tarta de queso</p> <p>801</p>
CENA	<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate con calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p> <p>Kcal 676</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas dado y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>1032</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón york con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p> <p>707</p>	<p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p> <p>690</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>875</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p> <p>692</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta temporada</p> <p>835</p>

*Todos los platos van acompañados de un mollete

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 26 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO



COMIDA

CENA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

Kcal

781

Martes

Arroz blanco con tomate
Roti de pavo a la naranja con zanahoria rodaja
Yogur sabores

599

Miércoles

Crema de lentejas
Tortilla de calabacín con tomate al orégano
Natillas caseras

907

Jueves

Macarrones con bechamel
Merluza en salsa ligera con zanahoria baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de zanahoria al romero
Brocheta de pollo adobado a la plancha con menestra
Bizcocho casero

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

1460

Domingo

Paella mixta
Natillas de chocolate

1126

Crema de calabaza

Sandwich mixto con patatas fritas

Yogur sabores

Kcal

830

Sopa de estrellas

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera

Fruta de temporada

760

Verduras al gratén

Hamburguesa a la plancha con patatas gajo al horno

Fruta temporada

806

Pa amb butifarrón y queso fresco

Yogur natural

923

Sopa minestrone

Huevos aurora con pimientos y cebolla

Fruta temporada

991

Crema de verduras

Tilapa en adobo con cebolla pochada

Yogur natural

768

Champiñones salteados

Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado

Fruta temporada

771

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 4 AL 10 DE MARZO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún gratinados

Fruta de temporada

752

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

558

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas de ave al vino

Yogur sabores

1055

Sopa de lluvia

Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada

Fruta de temporada

851

Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

966

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

679

Jueves

Macarrones al pesto

Medallones de bacalao encebollados

Cuajada casera con miel

927

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Viernes

Pollo Strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

727

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur sabores

835

Sábado

Patatas a la riojana

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera

Yogur sabores

814

Crema de zanahorias

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

834

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Helado

926

Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

644



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 11 AL 17 DE MARZO

Lunes

Arroz brut

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta temporada

1068

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada a
dados

Helado

953

Miércoles

Espirales
napolitana

Merluza al limón
con verduritas
salteadas

Fruta de
temporada

679

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas de
ternera en salsa
con patata vapor

Bizcocho casero

1014

Viernes

Sopa marroquí de
zanahorias

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

605

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Yogur natural

814

Domingo

Paella
con pimientos y
cebolla

Pudding casero

889

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur sabores

642

Crema de
puerros

Tortilla de patata
y cebolla con
tomate al horno

Fruta de
temporada

879

Sopa de la abuela

Contramuslo de
pollo plancha con
puré de
zanahoria

Yogur sabores

867

Pa amb oli de
sobrasada y
queso fresco

Fruta temporada

724

Crema de
calabacín

Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduritas
salteadas

Yogur sabores

842

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta temporada

705

Buñuelos de
bacalao

Merluza al horno
con all i oli
gratinado con
patatas vapor

Fruta temporada

835

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 18 AL 24 DE MARZO

Lunes

Pollo strogonoff
con arroz blanco

Fruta de
temporada

761

Martes

Macarrones
boloñesa

Merluza al
horno con
cebolla pochada

Bizcocho casero

700

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos fritos
con patatas fritas

Yogur

1337

Jueves

Arroz con
verduras

Albóndigas en
salsa con
zanahoria
salteada

Fruta de
temporada

752

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con
arroz blanco

Fruta de
temporada

501

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

887

Domingo

Paella mixta

Pudding casero

696

COMIDA

Kcal

CENA

Kcal

Crema hortelana

Croquetas de
jamón con
verduritas
salteadas

Yogur sabores

742

Sopa de la ave

Revuelto de
jamón york con
brócoli

Fruta de
temporada

858

Menestra de
verduras
rehogadas

Tilapia en salsa
ligera con patatas
al horno

Fruta temporada

603

Pan con atún y
jamón york

Fruta temporada

648

Crema de
zanahoria

Albóndigas de
merluza y calamar
con calabacín
salteado

Yogur sabores

805

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

743

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
con patatas gajo
al horno con
orégano

Fruta temporada

621

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 25 AL 31 DE MARZO



COMIDA

CENA



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz Fruta de temporada	Tempura de verduras Canelones gratinados Helado	Espaguetis carbonara Medallones de bacalao encebollados con patata panadera Fruta	Sopa de bullit Bullit Yogur sabores	Potaje de alubias blancas San Jacobo con calabacín salteado con tomillo Bizcocho de zanahoria	Crema de calabacín Pizza de jamón y queso Fruta de temporada	Fideuá Tarta de queso
Kcal	1144	959	978	912	964	717	801
CENA	Judías verdes con jamón Albóndigas de merluza y calamar con tomate con calabaza asada Yogur sabores	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo asado con patatas dado y cebolla Fruta de temporada	Sopa de ave Revuelto de jamón york con tomate al horno Yogur sabores	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas de ave al vino con puré de patata Fruta de temporada	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas Yogur natural	Crema de champiñones Buñuelos de bacalao Fruta temporada
Kcal	676	1032	707	690	875	692	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 1 AL 7 DE ABRIL

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta de
temporada

781

Martes

Arroz blanco con
tomate
Roti de pavo a la
naranja con
zanahoria rodaja
Yogur sabores

599

Miércoles

Crema de
lentejas
Tortilla de
calabacín con
tomate al
orégano
Natillas caseras

907

Jueves

Macarrones con
bechamel
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de
zanahoria al
romero
Brocheta de pollo
adobado a la
plancha con
menestra
Bizcocho casero

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
patatas fritas
Fruta de
temporada

1460

Domingo

Paella mixta
Natillas de
chocolate

1126

Crema de
calabaza

Sandwich mixto
con patatas fritas

Yogur sabores

830

Sopa de estrellas

Albóndigas de
merluza y
calamar a la
jardinera

Fruta de
temporada

760

Verduras al
gratén

Hamburguesa a
la plancha con
patatas gajo al
horno

Fruta temporada

806

Pa amb
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

923

Sopa minestrone

Huevos aurora
con pimientos y
cebolla

Fruta temporada

991

Crema de
verduras

Tilapa en adobo
con cebolla
pochada

Yogur natural

768

Champiñones
salteados

Tortilla de patata
con cebolla y
calabacín
salteado

Fruta temporada

771

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 8 AL 14 DE ABRIL

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún gratinados

Fruta de temporada

752

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

558

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas de ave al vino

Yogur sabores

1055

Sopa de lluvia

Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada

Fruta de temporada

851

Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

966

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

679

Jueves

Macarrones al pesto

Medallones de bacalao encebollados

Cuajada casera con miel

927

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Viernes

Pollo Strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

727

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur sabores

835

Sábado

Patatas a la riojana

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera

Yogur sabores

814

Crema de zanahorias

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

834

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Helado

926

Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

644



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 15 AL 21 DE ABRIL

Lunes

Arroz brut

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta temporada

1068

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada a
dados

Helado

953

Miércoles

Espirales
napolitana

Merluza al limón
con verduritas
salteadas

Fruta de
temporada

679

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas de
ternera en salsa
con patata vapor

Bizcocho casero

1014

Viernes

Sopa marroquí de
zanahorias

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

605

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Yogur natural

814

Domingo

Paella
con pimientos y
cebolla

Pudding casero

889

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur sabores

642

Crema de
puerros

Tortilla de patata
y cebolla con
tomate al horno

Fruta de
temporada

879

Sopa de la abuela

Contramuslo de
pollo plancha con
puré de
zanahoria

Yogur sabores

867

Pa amb oli de
sobrasada y
queso fresco

Fruta temporada

724

Crema de
calabacín

Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduritas
salteadas

Yogur sabores

842

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta temporada

705

Buñuelos de
bacalao

Merluza al horno
con all i oli
gratinado con
patatas vapor

Fruta temporada

835



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 22 AL 28 DE ABRIL

Lunes

Pollo strogonoff
con arroz blanco

Fruta de
temporada

761

Martes

Macarrones
boloñesa

Merluza al
horno con
cebolla pochada

Bizcocho casero

700

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos fritos
con patatas fritas

Yogur

1337

Jueves

Arroz con
verduras

Albóndigas en
salsa con
zanahoria
salteada

Fruta de
temporada

752

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con
arroz blanco

Fruta de
temporada

501

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

887

Domingo

Paella mixta

Pudding casero

696

Crema hortelana

Croquetas de
jamón con
verduritas
salteadas

Yogur sabores

742

Sopa de la ave

Revuelto de
jamón york con
brócoli

Fruta de
temporada

858

Menestra de
verduras
rehogadas

Tilapia en salsa
ligera con patatas
al horno

Fruta temporada

603

Pan con atún y
jamón york

Fruta temporada

648

Crema de
zanahoria

Albóndigas de
merluza y calamar
con calabacín
salteado

Yogur sabores

805

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

743

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
con patatas gajo
al horno con
orégano

Fruta temporada

621

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

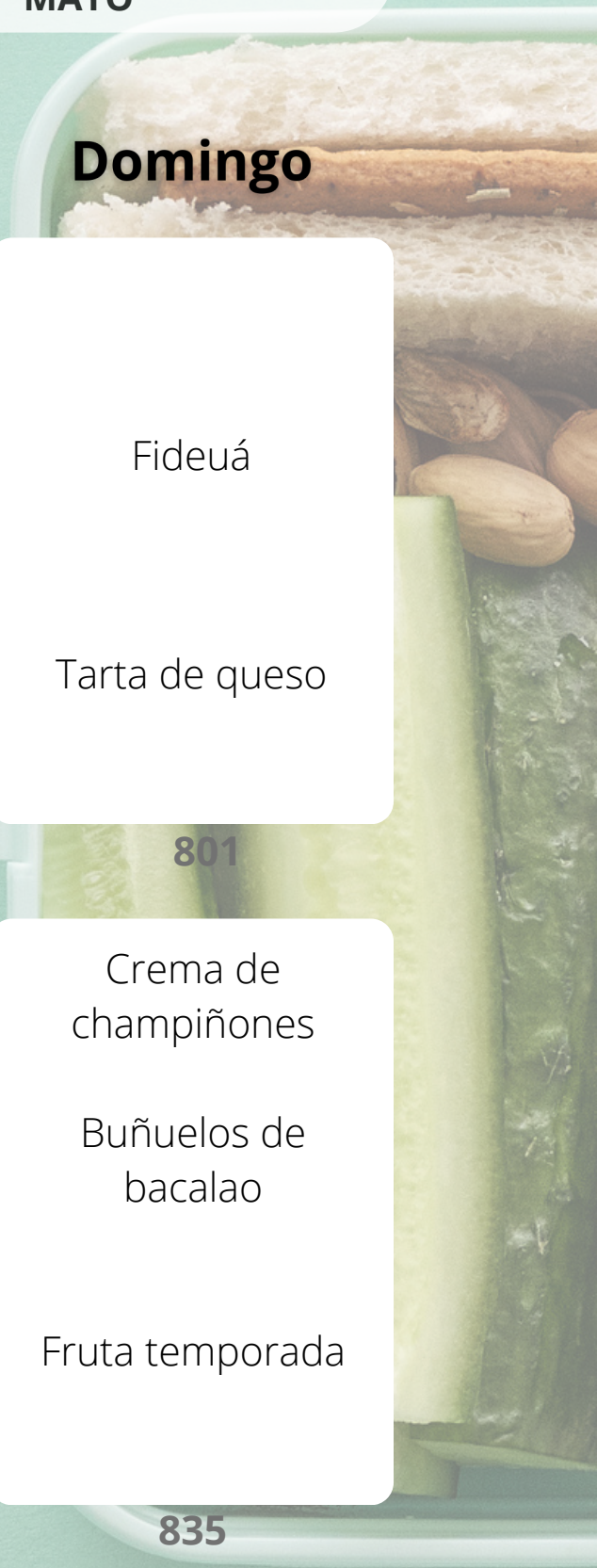
DIETA BÁSICA

SEMANA 2: 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO



COMIDA

CENA



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 1144</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p> <p>959</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta</p> <p>978</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p> <p>912</p>	<p>Potaje de alubias blancas</p> <p>San Jacobo con calabacín salteado con tomillo</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p> <p>964</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>717</p>	<p>Fideuá</p> <p>Tarta de queso</p> <p>801</p>
CENA	<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate con calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p> <p>Kcal 676</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas dado y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>1032</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón york con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p> <p>707</p>	<p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p> <p>690</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>875</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p> <p>692</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta temporada</p> <p>835</p>

*Todos los platos van acompañados de un mollete

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: 6 AL 12 DE MAYO



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate Roti de pavo a la naranja con zanahoria rodaja Yogur sabores	Crema de lentejas Tortilla de calabacín con tomate al orégano Natillas caseras	Macarrones con bechamel Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de zanahoria al romero Brocheta de pollo adobado a la plancha con menestra Bizcocho casero	Sopa maravilla Nuggets de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Paella mixta Natillas de chocolate
Kcal	781	599	907	686	717	1460	1126
CENA	Crema de calabaza Sandwich mixto con patatas fritas Yogur sabores	Sopa de estrellas Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera Fruta de temporada	Verduras al gratén Hamburguesa a la plancha con patatas gajo al horno Fruta temporada	Pa amb butifarrón y queso fresco Yogur natural	Sopa minestrone Huevos aurora con pimientos y cebolla Fruta temporada	Crema de verduras Tilapa en adobo con cebolla pochada Yogur natural	Champiñones salteados Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado Fruta temporada
Kcal	830	760	806	923	991	768	771

*Todos los platos van acompañados de un mollete

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: 13 AL 19 DE MAYO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún gratinados

Fruta de temporada

752

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

558

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas de ave al vino

Yogur sabores

1055

Sopa de lluvia

Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada

Fruta de temporada

851

Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

966

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

679

Jueves

Macarrones al pesto

Medallones de bacalao encebollados

Cuajada casera con miel

927

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Viernes

Pollo Strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

727

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur sabores

835

Sábado

Patatas a la riojana

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera

Yogur sabores

814

Crema de zanahorias

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

834

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Helado

926

Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

644

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 20 AL 26 DE MAYO

Lunes

Arroz brut

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta temporada

1068

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada a
dados

Helado

953

Miércoles

Espirales
napolitana

Merluza al limón
con verduritas
salteadas

Fruta de
temporada

679

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas de
ternera en salsa
con patata vapor

Bizcocho casero

1014

Viernes

Sopa marroquí de
zanahorias

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

605

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Yogur natural

814

Domingo

Paella
con pimientos y
cebolla

Pudding casero

889

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur sabores

642

Crema de
puerros

Tortilla de patata
y cebolla con
tomate al horno

Fruta de
temporada

879

Sopa de la abuela

Contramuslo de
pollo plancha con
puré de
zanahoria

Yogur sabores

867

Pa amb oli de
sobrasada y
queso fresco

Fruta temporada

724

Crema de
calabacín

Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduritas
salteadas

Yogur sabores

842

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta temporada

705

Buñuelos de
bacalao

Merluza al horno
con all i oli
gratinado con
patatas vapor

Fruta temporada

835

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

Lunes

Pollo strogonoff con arroz blanco

Fruta de temporada

761

Martes

Macarrones boloñesa

Merluza al horno con cebolla pochada

Bizcocho casero

700

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

1337

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas en salsa con zanahoria salteada

Fruta de temporada

752

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con arroz blanco

Fruta de temporada

501

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Fruta de temporada

887

Domingo

Paella mixta

Pudding casero

696

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduritas salteadas

Yogur sabores

742

Sopa de la ave

Revuelto de jamón york con brócoli

Fruta de temporada

858

Menestra de verduras rehogadas

Tilapia en salsa ligera con patatas al horno

Fruta temporada

603

Pan con atún y jamón york

Fruta temporada

648

Crema de zanahoria

Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado

Yogur sabores

805

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Yogur natural

743

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

621

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/