

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 30 DE OCTUBRE AL 5 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo strogonoff con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con zanahoria salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo al curry con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	742	858	603	648	681	692	621

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE
NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Salchichas de ave plancha con verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones de atún gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla con tomate a rodaja</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE
NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Roti de pavo a la naranja con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate al orégano</p> <p>Natillas casera</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria al romero</p> <p>Brochetas de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	616	806	686	717	1364	903
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich de huevo duro con tomate y canónigos y patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa de ternera plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso y tomate al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en adobo con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebello y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	830	760	806	751	991	768	771

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE
NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de atún con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave al vino</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones al pesto</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Cuajada con miel</p>	<p>Pollo strogonoff con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar jardinera</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Helado</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de espinacas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Merluza a la plancha con dado de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Croquetas de bacalao con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas al vapor</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	558	800	679	680	835	834	644

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 27 DE NOVIEMBRE
AL 3 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz de verduras Pez de San Pedro al horno con panaché de verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Pavo plancha con calabaza asada a dados Helado	Espirales napolitana Merluza al limón con verduritas salteadas Fruta de temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor Bizcocho casero	Sopa marroquí de zanahoria Pollo asado a la naranja con arroz blanco Fruta de temporada	Hamburguesa de ave con patatas fritas Yogur natural	Paella con pimientos y cebolla Pudding casero
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	Sopa de estrellas Sandwich de pavo Yogur sabores	Crema de puerros Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno Fruta de temporada	Sopa de la abuela Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria Yogur sabores	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar empanadas con limón y verduras salteadas Yogur sabores	Sopa de fideos Revuelto de espinacas con champiñones salteados Fruta de temporada	Buñuelos de bacalao Merluza al horno con all i oli gratinado y patatas vapor Fruta de temporada
Kcal	642	879	867	733	842	705	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo strogonoff con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con zanahoria salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo al curry con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	742	858	603	648	681	692	621

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Salchichas de ave plancha con verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones de atún gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla con tomate a rodaja</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Roti de pavo a la naranja con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate al orégano</p> <p>Natillas casera</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria al romero</p> <p>Brochetas de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	616	806	686	717	1364	903
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich de huevo duro con tomate y canónigos y patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa de ternera plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso y tomate al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en adobo con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebello y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	830	760	806	751	991	768	771

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de atún con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave al vino</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones al pesto</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Cuajada con miel</p>	<p>Pollo strogonoff con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar jardinera</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Helado</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de espinacas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Merluza a la plancha con dado de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Croquetas de bacalao con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas al vapor</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	558	800	679	680	835	834	644

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 1 AL 7 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz de verduras</p> <p>Pez de San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pavo plancha con calabaza asada a dados</p> <p>Helado</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduritas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa marroquí de zanahoria</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de ave con patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Paella con pimientos y cebolla</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich de pavo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Pa amb oli de atún y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar empanadas con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de espinacas con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Merluza al horno con all i oli gratinado y patatas vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	642	879	867	733	842	705	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo strogonoff con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con zanahoria salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo al curry con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	742	858	603	648	681	692	621

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menus-ospace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 15 AL 21 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Salchichas de ave plancha con verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones de atún gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla con tomate a rodaja</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 22 AL 28 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Roti de pavo a la naranja con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate al orégano</p> <p>Natillas casera</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria al romero</p> <p>Brochetas de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	616	806	686	717	1364	903
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich de huevo duro con tomate y canónigos y patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa de ternera plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso y tomate al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en adobo con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebello y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	830	760	806	751	991	768	771

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menus-ospace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de atún con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave al vino</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones al pesto</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Cuajada con miel</p>	<p>Pollo strogonoff con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar jardinera</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Helado</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de espinacas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Merluza a la plancha con dado de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Croquetas de bacalao con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas al vapor</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	558	800	679	680	835	834	644

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 5 AL 11 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz de verduras Pez de San Pedro al horno con panaché de verduras Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Pavo plancha con calabaza asada a dados Helado	Espirales napolitana Merluza al limón con verduritas salteadas Fruta de temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor Bizcocho casero	Sopa marroquí de zanahoria Pollo asado a la naranja con arroz blanco Fruta de temporada	Hamburguesa de ave con patatas fritas Yogur natural	Paella con pimientos y cebolla Pudding casero
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	Sopa de estrellas Sandwich de pavo Yogur sabores	Crema de puerros Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno Fruta de temporada	Sopa de la abuela Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria Yogur sabores	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar empanadas con limón y verduras salteadas Yogur sabores	Sopa de fideos Revuelto de espinacas con champiñones salteados Fruta de temporada	Buñuelos de bacalao Merluza al horno con all i oli gratinado y patatas vapor Fruta de temporada
Kcal	642	879	867	733	842	705	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo strogonoff con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con zanahoria salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo al curry con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	742	858	603	648	681	692	621

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 19 AL 25 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Salchichas de ave plancha con verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones de atún gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla con tomate a rodaja</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 26 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Roti de pavo a la naranja con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate al orégano</p> <p>Natillas casera</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria al romero</p> <p>Brochetas de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	616	806	686	717	1364	903
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich de huevo duro con tomate y canónigos y patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa de ternera plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso y tomate al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en adobo con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebello y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	830	760	806	751	991	768	771

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 4 AL 10 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de atún con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave al vino</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones al pesto</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Cuajada con miel</p>	<p>Pollo strogonoff con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar jardinera</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Helado</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de espinacas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Merluza a la plancha con dado de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Croquetas de bacalao con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas al vapor</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	558	800	679	680	835	834	644

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 11 AL 17 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz de verduras</p> <p>Pez de San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pavo plancha con calabaza asada a dados</p> <p>Helado</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduritas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa marroquí de zanahoria</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de ave con patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Paella con pimientos y cebolla</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich de pavo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Pa amb oli de atún y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar empanadas con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de espinacas con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Merluza al horno con all i oli gratinado y patatas vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	642	879	867	733	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menus-ospace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 18 AL 24 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo strogonoff con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con zanahoria salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo al curry con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	742	858	603	648	681	692	621

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menus-ospace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 25 AL 31 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Salchichas de ave plancha con verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones de atún gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla con tomate a rodaja</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 1 AL 7 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Roti de pavo a la naranja con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate al orégano</p> <p>Natillas casera</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria al romero</p> <p>Brochetas de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	616	806	686	717	1364	903
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich de huevo duro con tomate y canónigos y patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa de ternera plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso y tomate al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en adobo con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebello y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	830	760	806	751	991	768	771

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 8 AL 14 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de atún con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave al vino</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones al pesto</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Cuajada con miel</p>	<p>Pollo strogonoff con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar jardinera</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Helado</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de espinacas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Merluza a la plancha con dado de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Croquetas de bacalao con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas al vapor</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	558	800	679	680	835	834	644

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 15 AL 21 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz de verduras</p> <p>Pez de San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pavo plancha con calabaza asada a dados</p> <p>Helado</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduritas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa marroquí de zanahoria</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de ave con patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Paella con pimientos y cebolla</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich de pavo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Pa amb oli de atún y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar empanadas con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de espinacas con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Merluza al horno con all i oli gratinado y patatas vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	642	879	867	733	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menus-ospace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 22 AL 28 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo strogonoff con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con zanahoria salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo al curry con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	742	858	603	648	681	692	621

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menus-ospace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Salchichas de ave plancha con verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones de atún gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Fiambre de pavo plancha con calabacín salteado</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá de verduras</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Pa amb oli de sardinillas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla con tomate a rodaja</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 6 AL 12 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Roti de pavo a la naranja con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate al orégano</p> <p>Natillas casera</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria al romero</p> <p>Brochetas de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	616	806	686	717	1364	903
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich de huevo duro con tomate y canónigos y patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa de ternera plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso y tomate al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en adobo con cebolla pochada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebello y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	830	760	806	751	991	768	771

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menus-ospace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 13 AL 19 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de atún con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave al vino</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones al pesto</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Cuajada con miel</p>	<p>Pollo strogonoff con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar jardinera</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Helado</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de espinacas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Merluza a la plancha con dado de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Croquetas de bacalao con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas al vapor</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Perritos calientes de pavo con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	558	800	679	680	835	834	644

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 20 AL 26 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz de verduras</p> <p>Pez de San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pavo plancha con calabaza asada a dados</p> <p>Helado</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduritas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa marroquí de zanahoria</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de ave con patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Paella con pimientos y cebolla</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich de pavo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Pa amb oli de atún y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar empanadas con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de espinacas con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Merluza al horno con all i oli gratinado y patatas vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	642	879	867	733	842	705	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo strogonoff con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con zanahoria salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Pollo al curry con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún y tomate grillé</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	742	858	603	648	681	692	621