

# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 30 DE OCTUBRE AL 5 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con verduras salteadas

Yogur activa cereales

615

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur activa cereales

966

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas en salsa con verduras salteadas

Fruta de temporada

601

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con tomate a rodaja

Fruta de temporada

445

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

702

Domingo

Paella de verduras

Yogur activa fibra cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduras salteadas

Yogur activa cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

707

Menestra de verduras rehogadas

Tilapia en salsa ligera con ensalada mixta

Fruta de temporada

518

Pan con atún y ensalada

Fruta temporada

571

Crema de zanahoria

Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado

Yogur activa cereales

596

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con verduras salteadas

Yogur Activa fibra cereales

592

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con ensalada

Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE  
NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta de temporada

Kcal

1024

Martes

Tempura de verduras

Canelones gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activia cereales

798

Viernes

Potaje de alubias blancas

San Jacobo con calabacín salteado al tomillo

Bizcocho de zanahoria

908

Sábado

Crema de calabacín

Pizza de jamón y queso

Fruta de temporada

645

Domingo

Fideuá de verduras con ensalada

Yogur activia cereales

432

CENA

Judías verdes con jamón

Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y calabaza asada

Yogur activia fibra

Kcal

620

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla

Fruta de temporada

794

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur activia cereales

621

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave al vino con puré de patata

Fruta de temporada

724

Sopa juliana

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodaja

Yogur activia cereales

607

Crema de champiñones

Buñuelos de bacalao

Fruta de temporada

834



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE  
NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
Albóndigas a la  
jardinera  
Fruta de  
temporada

Kcal 539

Martes

Ensalada de  
tomate  
Roti de pavo a la  
naranja con  
verduras salteadas  
Yogur activia  
cereales

548

Miércoles

Crema de  
lentejas  
Tortilla de  
calabacín con  
tomate al  
orégano  
Yogur activia  
cereales

748

Jueves

Macarrones con  
verduras  
Merluza en salsa  
ligera con  
zanahoria baby  
Fruta de  
temporada

601

Viernes

Crema de  
zanahoria al  
romero  
Brochetas de pollo  
adobado plancha  
con menestra de  
verduras  
Bizcocho casero

525

Sábado

Sopa maravilla  
Nuggets de  
pollo con  
verduras  
salteadas  
Fruta de  
temporada

1275

Domingo

Paella de verduras  
Yogur Activia  
fibras cereales

425

CENA

Crema de  
calabaza  
Sandwich mixto  
con ensalada  
Yogur activia  
cereales

Kcal 755

Sopa de estrellas  
Albóndigas de  
merluza y  
calamar a la  
jardinera  
Fruta de  
temporada

643

Verduras al  
gratén  
Hamburguesa  
plancha con  
ensalada  
Fruta de  
temporada

721

Pa amb oli con  
butifarrón  
Ensalada  
Yogur Activia  
fibras cereales

703

Sopa minestrone  
Huevos aurora  
con pimientos y  
cebolla  
Fruta de  
temporada

906

Crema de  
verduras  
Tilapia en adobo  
con cebolla  
pochada  
Yogur activia  
cereales

683

Champiñones  
salteados  
Tortilla de patatas  
con cebolla y  
calabacín  
salteado  
Fruta de  
temporada

620





# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 20 al 26 DE  
NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún con tomate al horno

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Arroz con verduras

Salchichas de ave al vino con ensalada

Yogur activa cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activa cereales

966

Jueves

Macarrones con verduras

Medallones de bacalao encebollados

Yogur activa cereales

601

Viernes

Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados

Fruta de temporada

445

Sábado

Patatas guisadas con verduras

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con verduras  
Yogur fibra

702

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella de verduras

Helado

425

CENA

Crema de verduras

Hojaldre de espinacas con ensalada

Yogur activa cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia

Lomo sajonia plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

707

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

518

Pan amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

571

Sopa piñonet

Merluza provenzal con verduras salteadas

Yogur activa cereales

596

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

592

Perrito caliente con ensalada

Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

**SEMANA 5: DEL 27 DE NOVIEMBRE  
AL 3 DE DICIEMBRE**

COMIDA

Lunes

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

Kcal

1024

Martes

Patatas guisadas  
con verduras  
  
Hamburguesa  
encebollada con  
calabaza asada  
  
Helado

562

Miércoles

Espirales con  
verduras  
  
Merluza al limón  
con verduras  
salteadas  
  
Fruta de  
temporada

718

Jueves

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

798

Viernes

Sopa marroquí de  
zanahoria  
  
Pollo asado a la  
naranja con  
ensalada  
  
Fruta de  
temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
mixta completa  
con patatas  
fritas  
  
Yogur activia  
cereales

645

Domingo

Paella de verduras  
con pimientos y  
cebolla  
  
Yogur activia  
cereales

432

CENA

Sopa juliana  
  
Sandwich mixto  
  
Yogur activia  
cereales

Kcal

620

Crema de  
puerros

Tortilla de patata  
y cebolla con  
tomate al horno

Fruta de  
temporada

794

Sopa de la abuela  
  
Contramuslo de  
pollo plancha con  
ensalada de  
tomate

Yogur activia  
cereales

621

Pa amb  
sobrasada

Ensalada

Fruta temporada

634

Crema de  
calabacín

Rabas de calamar  
empanada con  
limón y verduras  
salteadas

Yogur activia  
cereales

724

Sopa de fideos

Revuelto de  
espinacas con  
champiñones  
salteados

Fruta de  
temporada

607

Ensalada mixta

Merluza a la  
plancha con  
verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

834





# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Contrafilete de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con verduras salteadas

Yogur activo cereales

615

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur activo cereales

966

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas en salsa con verduras salteadas

Fruta de temporada

601

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con tomate a rodaja

Fruta de temporada

445

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

702

Domingo

Paella de verduras

Yogur activo fibra cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduras salteadas

Yogur activo cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

707

Menestra de verduras rehogadas

Tilapia en salsa ligera con ensalada mixta

Fruta de temporada

518

Pan con atún y ensalada

Fruta de temporada

571

Crema de zanahoria

Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado

Yogur activo cereales

596

Sopa de fideos

Contrafilete de pollo asado con verduras salteadas

Yogur Activo fibra cereales

592

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con ensalada

Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta de temporada

Kcal

1024

Martes

Tempura de verduras

Canelones gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activia cereales

798

Viernes

Potaje de alubias blancas

San Jacobo con calabacín salteado al tomillo

Bizcocho de zanahoria

908

Sábado

Crema de calabacín

Pizza de jamón y queso

Fruta de temporada

645

Domingo

Fideuá de verduras con ensalada

Yogur activia cereales

432

CENA

Judías verdes con jamón

Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y calabaza asada

Yogur activia fibra

Kcal

620

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla

Fruta de temporada

794

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur activia cereales

621

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave al vino con puré de patata

Fruta de temporada

724

Sopa juliana

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodaja

Yogur activia cereales

607

Crema de champiñones

Buñuelos de bacalao

Fruta de temporada

834



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta de temporada

Kcal

539

Martes

Ensalada de tomate  
Roti de pavo a la naranja con verduras salteadas  
Yogur activia cereales

548

Miércoles

Crema de lentejas  
Tortilla de calabacín con tomate al orégano  
Yogur activia cereales

748

Jueves

Macarrones con verduras  
Merluza en salsa ligera con zanahoria baby  
Fruta de temporada

601

Viernes

Crema de zanahoria al romero  
Brochetas de pollo adobado plancha con menestra de verduras  
Bizcocho casero

525

Sábado

Sopa maravilla  
Nuggets de pollo con verduras salteadas  
Fruta de temporada

1275

Domingo

Paella de verduras  
Yogur Activia fibras cereales

425

CENA

Crema de calabaza  
Sandwich mixto con ensalada  
Yogur activia cereales

Kcal

755

Sopa de estrellas  
Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera  
Fruta de temporada

643

Verduras al gratén  
Hamburguesa plancha con ensalada  
Fruta de temporada

721

Pa amb oli con butifarrón  
Ensalada  
Yogur Activia fibras cereales

703

Sopa minestrone  
Huevos aurora con pimientos y cebolla  
Fruta de temporada

906

Crema de verduras  
Tilapia en adobo con cebolla pochada  
Yogur activia cereales

683

Champiñones salteados  
Tortilla de patatas con cebolla y calabacín salteado  
Fruta de temporada

620



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún con tomate al horno

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Arroz con verduras

Salchichas de ave al vino con ensalada

Yogur activa cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activa cereales

966

Jueves

Macarrones con verduras

Medallones de bacalao encebollados

Yogur activa cereales

601

Viernes

Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados

Fruta de temporada

445

Sábado

Patatas guisadas con verduras

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con verduras  
Yogur fibra

702

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella de verduras

Helado

425

CENA

Crema de verduras

Hojaldre de espinacas con ensalada

Yogur activa cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia

Lomo sajonia plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

707

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

518

Pan amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

571

Sopa piñonet

Merluza provenzal con verduras salteadas

Yogur activa cereales

596

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

592

Perrito caliente con ensalada

Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 1 AL 7 DE ENERO

COMIDA

Lunes

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

Kcal

1024

Martes

Patatas guisadas con verduras  
Hamburguesa encebollada con calabaza asada  
Helado

562

Miércoles

Espirales con verduras  
Merluza al limón con verduras salteadas  
Fruta de temporada

718

Jueves

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

798

Viernes

Sopa marroquí de zanahoria  
Pollo asado a la naranja con ensalada  
Fruta de temporada

908

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas  
Yogur activia cereales

645

Domingo

Paella de verduras con pimientos y cebolla  
Yogur activia cereales

432

CENA

Sopa juliana  
Sandwich mixto  
Yogur activia cereales

Kcal

620

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno

Fruta de temporada

794

Sopa de la abuela  
Contramuslo de pollo plancha con ensalada de tomate

Yogur activia cereales

621

Pa amb sobrasada

Ensalada

Fruta temporada

634

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanada con limón y verduras salteadas

Yogur activia cereales

724

Sopa de fideos

Revuelto de espinacas con champiñones salteados

Fruta de temporada

607

Ensalada mixta

Merluza a la plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

834



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Contrafilete de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con verduras salteadas

Yogur activo cereales

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur activo cereales

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas en salsa con verduras salteadas

Fruta de temporada

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con tomate a rodaja

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

Domingo

Paella de verduras

Yogur activo fibra cereales

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduras salteadas

Yogur activo cereales

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras rehogadas

Tilapia en salsa ligera con ensalada mixta

Fruta de temporada

Pan con atún y ensalada

Fruta de temporada

Crema de zanahoria

Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado

Yogur activo cereales

Sopa de fideos

Contrafilete de pollo asado con verduras salteadas

Yogur Activo fibra cereales

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con ensalada

Fruta de temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 15 AL 21 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta de temporada

Kcal

1024

Martes

Tempura de verduras

Canelones gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activia cereales

798

Viernes

Potaje de alubias blancas

San Jacobo con calabacín salteado al tomillo

Bizcocho de zanahoria

908

Sábado

Crema de calabacín

Pizza de jamón y queso

Fruta de temporada

645

Domingo

Fideuá de verduras con ensalada

Yogur activia cereales

432

CENA

Judías verdes con jamón

Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y calabaza asada

Yogur activia fibra

Kcal

620

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla

Fruta de temporada

794

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur activia cereales

621

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave al vino con puré de patata

Fruta de temporada

724

Sopa juliana

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodaja

Yogur activia cereales

607

Crema de champiñones

Buñuelos de bacalao

Fruta de temporada

834



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 22 AL 28 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
Albóndigas a la  
jardinera  
Fruta de  
temporada

Kcal 539

Martes

Ensalada de  
tomate  
Roti de pavo a la  
naranja con  
verduras salteadas  
Yogur activia  
cereales

548

Miércoles

Crema de  
lentejas  
Tortilla de  
calabacín con  
tomate al  
orégano  
Yogur activia  
cereales

748

Jueves

Macarrones con  
verduras  
Merluza en salsa  
ligera con  
zanahoria baby  
Fruta de  
temporada

601

Viernes

Crema de  
zanahoria al  
romero  
Brochetas de pollo  
adobado plancha  
con menestra de  
verduras  
Bizcocho casero

525

Sábado

Sopa maravilla  
Nuggets de  
pollo con  
verduras  
salteadas  
Fruta de  
temporada

1275

Domingo

Paella de verduras  
Yogur Activia  
fibras cereales

425

CENA

Crema de  
calabaza  
Sandwich mixto  
con ensalada  
Yogur activia  
cereales

Kcal 755

Sopa de estrellas  
Albóndigas de  
merluza y  
calamar a la  
jardinera  
Fruta de  
temporada

643

Verduras al  
gratén  
Hamburguesa  
plancha con  
ensalada  
Fruta de  
temporada

721

Pa amb oli con  
butifarrón  
Ensalada  
Yogur Activia  
fibras cereales

703

Sopa minestrone  
Huevos aurora  
con pimientos y  
cebolla  
Fruta de  
temporada

906

Crema de  
verduras  
Tilapia en adobo  
con cebolla  
pochada  
Yogur activia  
cereales

683

Champiñones  
salteados  
Tortilla de patatas  
con cebolla y  
calabacín  
salteado  
Fruta de  
temporada

620



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún con tomate al horno

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Arroz con verduras

Salchichas de ave al vino con ensalada

Yogur activa cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activa cereales

966

Jueves

Macarrones con verduras

Medallones de bacalao encebollados

Yogur activa cereales

601

Viernes

Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados

Fruta de temporada

445

Sábado

Patatas guisadas con verduras

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con verduras  
Yogur fibra

702

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella de verduras

Helado

425

CENA

Crema de verduras

Hojaldre de espinacas con ensalada

Yogur activa cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia

Lomo sajonia plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

707

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

518

Pan amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

571

Sopa piñonet

Merluza provenzal con verduras salteadas

Yogur activa cereales

596

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

592

Perrito caliente con ensalada

Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 5 AL 11 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

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

Kcal

1024

Martes

Patatas guisadas con verduras  
Hamburguesa encebollada con calabaza asada  
Helado

562

Miércoles

Espirales con verduras  
Merluza al limón con verduras salteadas  
Fruta de temporada

718

Jueves

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

798

Viernes

Sopa marroquí de zanahoria  
Pollo asado a la naranja con ensalada  
Fruta de temporada

908

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas  
Yogur activia cereales

645

Domingo

Paella de verduras con pimientos y cebolla  
Yogur activia cereales

432

CENA

Sopa juliana  
Sandwich mixto  
Yogur activia cereales

Kcal

620

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno

Fruta de temporada

794

Sopa de la abuela  
Contramuslo de pollo plancha con ensalada de tomate

Yogur activia cereales

621

Pa amb sobrasada

Ensalada

Fruta temporada

634

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanada con limón y verduras salteadas

Yogur activia cereales

724

Sopa de fideos

Revuelto de espinacas con champiñones salteados

Fruta de temporada

607

Ensalada mixta

Merluza a la plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

834





# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con verduras salteadas

Yogur activa cereales

615

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur activa cereales

966

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas en salsa con verduras salteadas

Fruta de temporada

601

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con tomate a rodaja

Fruta de temporada

445

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

702

Domingo

Paella de verduras

Yogur activa fibra cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduras salteadas

Yogur activa cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

707

Menestra de verduras rehogadas

Tilapia en salsa ligera con ensalada mixta

Fruta de temporada

518

Pan con atún y ensalada

Fruta temporada

571

Crema de zanahoria

Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado

Yogur activa cereales

596

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con verduras salteadas

Yogur Activa fibra cereales

592

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con ensalada

Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 19 AL 25 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta de temporada

Kcal

1024

Martes

Tempura de verduras

Canelones gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activia cereales

798

Viernes

Potaje de alubias blancas

San Jacobo con calabacín salteado al tomillo

Bizcocho de zanahoria

908

Sábado

Crema de calabacín

Pizza de jamón y queso

Fruta de temporada

645

Domingo

Fideuá de verduras con ensalada

Yogur activia cereales

432

CENA

Judías verdes con jamón

Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y calabaza asada

Yogur activia fibra

Kcal

620

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla

Fruta de temporada

794

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur activia cereales

621

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave al vino con puré de patata

Fruta de temporada

724

Sopa juliana

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodaja

Yogur activia cereales

607

Crema de champiñones

Buñuelos de bacalao

Fruta de temporada

834



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 26 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta de temporada

Kcal 539

Martes

Ensalada de tomate  
Roti de pavo a la naranja con verduras salteadas  
Yogur activia cereales

548

Miércoles

Crema de lentejas  
Tortilla de calabacín con tomate al orégano  
Yogur activia cereales

748

Jueves

Macarrones con verduras  
Merluza en salsa ligera con zanahoria baby  
Fruta de temporada

601

Viernes

Crema de zanahoria al romero  
Brochetas de pollo adobado plancha con menestra de verduras  
Bizcocho casero

525

Sábado

Sopa maravilla  
Nuggets de pollo con verduras salteadas  
Fruta de temporada

1275

Domingo

Paella de verduras  
Yogur Activia fibras cereales

425

CENA

Crema de calabaza  
Sandwich mixto con ensalada  
Yogur activia cereales

Kcal 755

Sopa de estrellas  
Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera  
Fruta de temporada

643

Verduras al gratén  
Hamburguesa plancha con ensalada  
Fruta de temporada

721

Pa amb oli con butifarrón  
Ensalada  
Yogur Activia fibras cereales

703

Sopa minestrone  
Huevos aurora con pimientos y cebolla  
Fruta de temporada

906

Crema de verduras  
Tilapia en adobo con cebolla pochada  
Yogur activia cereales

683

Champiñones salteados  
Tortilla de patatas con cebolla y calabacín salteado  
Fruta de temporada

620



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 4 AL 10 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún con tomate al horno

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Arroz con verduras

Salchichas de ave al vino con ensalada

Yogur activa cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activa cereales

966

Jueves

Macarrones con verduras

Medallones de bacalao encebollados

Yogur activa cereales

601

Viernes

Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados

Fruta de temporada

445

Sábado

Patatas guisadas con verduras

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con verduras  
Yogur fibra

702

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella de verduras

Helado

425

CENA

Crema de verduras

Hojaldre de espinacas con ensalada

Yogur activa cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia

Lomo sajonia plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

707

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

518

Pan amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

571

Sopa piñonet

Merluza provenzal con verduras salteadas

Yogur activa cereales

596

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

592

Perrito caliente con ensalada

Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 11 AL 17 DE MARZO

COMIDA

Lunes

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

Kcal

1024

Martes

Patatas guisadas con verduras  
Hamburguesa encebollada con calabaza asada  
Helado

562

Miércoles

Espirales con verduras  
Merluza al limón con verduras salteadas  
Fruta de temporada

718

Jueves

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

798

Viernes

Sopa marroquí de zanahoria  
Pollo asado a la naranja con ensalada  
Fruta de temporada

908

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas  
Yogur activia cereales

645

Domingo

Paella de verduras con pimientos y cebolla  
Yogur activia cereales

432

CENA

Sopa juliana  
Sandwich mixto  
Yogur activia cereales

Kcal

620

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

794

Sopa de la abuela  
Contramuslo de pollo plancha con ensalada de tomate  
Yogur activia cereales

621

Pa amb sobrasada  
Ensalada  
Fruta temporada

634

Crema de calabacín  
Rabas de calamar empanada con limón y verduras salteadas  
Yogur activia cereales

724

Sopa de fideos  
Revuelto de espinacas con champiñones salteados  
Fruta de temporada

607

Ensalada mixta  
Merluza a la plancha con verduras salteadas  
Fruta de temporada

834



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 18 AL 24 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con verduras salteadas

Yogur activa cereales

615

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur activa cereales

966

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas en salsa con verduras salteadas

Fruta de temporada

601

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con tomate a rodaja

Fruta de temporada

445

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

702

Domingo

Paella de verduras

Yogur activa fibra cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduras salteadas

Yogur activa cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

707

Menestra de verduras rehogadas

Tilapia en salsa ligera con ensalada mixta

Fruta de temporada

518

Pan con atún y ensalada

Fruta temporada

571

Crema de zanahoria

Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado

Yogur activa cereales

596

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con verduras salteadas

Yogur Activa fibra cereales

592

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con ensalada

Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 25 AL 31 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta de temporada

Kcal

1024

Martes

Tempura de verduras

Canelones gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activia cereales

798

Viernes

Potaje de alubias blancas

San Jacobo con calabacín salteado al tomillo

Bizcocho de zanahoria

908

Sábado

Crema de calabacín

Pizza de jamón y queso

Fruta de temporada

645

Domingo

Fideuá de verduras con ensalada

Yogur activia cereales

432

CENA

Judías verdes con jamón

Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y calabaza asada

Yogur activia fibra

Kcal

620

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla

Fruta de temporada

794

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur activia cereales

621

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave al vino con puré de patata

Fruta de temporada

724

Sopa juliana

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodaja

Yogur activia cereales

607

Crema de champiñones

Buñuelos de bacalao

Fruta de temporada

834



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 1 AL 7 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
Albóndigas a la  
jardinera  
  
Fruta de  
temporada

Kcal 539

Martes

Ensalada de  
tomate  
  
Roti de pavo a la  
naranja con  
verduras salteadas  
  
Yogur activia  
cereales

548

Miércoles

Crema de  
lentejas  
  
Tortilla de  
calabacín con  
tomate al  
orégano  
  
Yogur activia  
cereales

748

Jueves

Macarrones con  
verduras  
  
Merluza en salsa  
ligera con  
zanahoria baby  
  
Fruta de  
temporada

601

Viernes

Crema de  
zanahoria al  
romero  
  
Brochetas de pollo  
adobado plancha  
con menestra de  
verduras  
  
Bizcocho casero

525

Sábado

Sopa maravilla  
  
Nuggets de  
pollo con  
verduras  
salteadas  
  
Fruta de  
temporada

1275

Domingo

Paella de verduras  
  
Yogur Activia  
fibras cereales

425

CENA

Crema de  
calabaza  
  
Sandwich mixto  
con ensalada  
  
Yogur activia  
cereales

Kcal 755

Sopa de estrellas  
  
Albóndigas de  
merluza y  
calamar a la  
jardinera  
  
Fruta de  
temporada

643

Verduras al  
gratén  
  
Hamburguesa  
plancha con  
ensalada  
  
Fruta de  
temporada

721

Pa amb oli con  
butifarrón  
  
Ensalada  
  
Yogur Activia  
fibras cereales

703

Sopa minestrone  
  
Huevos aurora  
con pimientos y  
cebolla  
  
Fruta de  
temporada

906

Crema de  
verduras  
  
Tilapia en adobo  
con cebolla  
pochada  
  
Yogur activia  
cereales

683

Champiñones  
salteados  
  
Tortilla de patatas  
con cebolla y  
calabacín  
salteado  
  
Fruta de  
temporada

620



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 8 AL 14 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas  
Canelones de atún con tomate al horno  
Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Arroz con verduras  
Salchichas de ave al vino con ensalada  
Yogur activa cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit  
Yogur activa cereales

966

Jueves

Macarrones con verduras  
Medallones de bacalao encebollados  
Yogur activa cereales

601

Viernes

Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados  
Fruta de temporada

445

Sábado

Patatas guisadas con verduras  
Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con verduras  
Yogur fibra

702

Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Paella de verduras  
Helado

425

CENA

Crema de verduras  
Hojaldre de espinacas con ensalada  
Yogur activa cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia  
Lomo sajonia plancha con verduras salteadas  
Fruta de temporada

707

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

518

Pan amb oli mixto  
Ensalada  
Fruta temporada

571

Sopa piñonet  
Merluza provenzal con verduras salteadas  
Yogur activa cereales

596

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

592

Perrito caliente con ensalada  
Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 15 AL 21 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

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

Kcal

1024

Martes

Patatas guisadas con verduras  
Hamburguesa encebollada con calabaza asada  
Helado

562

Miércoles

Espirales con verduras  
Merluza al limón con verduras salteadas  
Fruta de temporada

718

Jueves

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

798

Viernes

Sopa marroquí de zanahoria  
Pollo asado a la naranja con ensalada  
Fruta de temporada

908

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas  
Yogur activia cereales

645

Domingo

Paella de verduras con pimientos y cebolla  
Yogur activia cereales

432

CENA

Sopa juliana  
Sandwich mixto  
Yogur activia cereales

Kcal

620

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno

Fruta de temporada

794

Sopa de la abuela  
Contramuslo de pollo plancha con ensalada de tomate

Yogur activia cereales

621

Pa amb sobrasada

Ensalada

Fruta temporada

634

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanada con limón y verduras salteadas

Yogur activia cereales

724

Sopa de fideos

Revuelto de espinacas con champiñones salteados

Fruta de temporada

607

Ensalada mixta

Merluza a la plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

834



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 22 AL 28 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Contrafilete de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con verduras salteadas

Yogur activo cereales

615

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur activo cereales

966

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas en salsa con verduras salteadas

Fruta de temporada

601

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con tomate a rodaja

Fruta de temporada

445

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

702

Domingo

Paella de verduras

Yogur activo fibra cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduras salteadas

Yogur activo cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

707

Menestra de verduras rehogadas

Tilapia en salsa ligera con ensalada mixta

Fruta de temporada

518

Pan con atún y ensalada

Fruta de temporada

571

Crema de zanahoria

Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado

Yogur activo cereales

596

Sopa de fideos

Contrafilete de pollo asado con verduras salteadas

Yogur Activo fibra cereales

592

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con ensalada

Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta de temporada

Kcal

1024

Martes

Tempura de verduras

Canelones gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activia cereales

798

Viernes

Potaje de alubias blancas

San Jacobo con calabacín salteado al tomillo

Bizcocho de zanahoria

908

Sábado

Crema de calabacín

Pizza de jamón y queso

Fruta de temporada

645

Domingo

Fideuá de verduras con ensalada

Yogur activia cereales

432

CENA

Judías verdes con jamón

Albóndigas de merluza y calamar con zanahoria y calabaza asada

Yogur activia fibra

Kcal

620

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla

Fruta de temporada

794

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur activia cereales

621

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave al vino con puré de patata

Fruta de temporada

724

Sopa juliana

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodaja

Yogur activia cereales

607

Crema de champiñones

Buñuelos de bacalao

Fruta de temporada

834



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 6 AL 12 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
Albóndigas a la  
jardinera  
Fruta de  
temporada

Kcal 539

Martes

Ensalada de  
tomate  
Roti de pavo a la  
naranja con  
verduras salteadas  
Yogur activia  
cereales

548

Miércoles

Crema de  
lentejas  
Tortilla de  
calabacín con  
tomate al  
orégano  
Yogur activia  
cereales

748

Jueves

Macarrones con  
verduras  
Merluza en salsa  
ligera con  
zanahoria baby  
Fruta de  
temporada

601

Viernes

Crema de  
zanahoria al  
romero  
Brochetas de pollo  
adobado plancha  
con menestra de  
verduras  
Bizcocho casero

525

Sábado

Sopa maravilla  
Nuggets de  
pollo con  
verduras  
salteadas  
Fruta de  
temporada

1275

Domingo

Paella de verduras  
Yogur Activia  
fibras cereales

425

CENA

Crema de  
calabaza  
Sandwich mixto  
con ensalada  
Yogur activia  
cereales

Kcal 755

Sopa de estrellas  
Albóndigas de  
merluza y  
calamar a la  
jardinera  
Fruta de  
temporada

643

Verduras al  
gratén  
Hamburguesa  
plancha con  
ensalada  
Fruta de  
temporada

721

Pa amb oli con  
butifarrón  
Ensalada  
Yogur Activia  
fibras cereales

703

Sopa minestrone  
Huevos aurora  
con pimientos y  
cebolla  
Fruta de  
temporada

906

Crema de  
verduras  
Tilapia en adobo  
con cebolla  
pochada  
Yogur activia  
cereales

683

Champiñones  
salteados  
Tortilla de patatas  
con cebolla y  
calabacín  
salteado  
Fruta de  
temporada

620



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 13 AL 19 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún con tomate al horno

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Arroz con verduras

Salchichas de ave al vino con ensalada

Yogur activa cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Yogur activa cereales

966

Jueves

Macarrones con verduras

Medallones de bacalao encebollados

Yogur activa cereales

601

Viernes

Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados

Fruta de temporada

445

Sábado

Patatas guisadas con verduras

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con verduras  
Yogur fibra

702

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella de verduras

Helado

425

CENA

Crema de verduras

Hojaldre de espinacas con ensalada

Yogur activa cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia

Lomo sajonia plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

707

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

518

Pan amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

571

Sopa piñonet

Merluza provenzal con verduras salteadas

Yogur activa cereales

596

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

592

Perrito caliente con ensalada

Fruta de temporada

536



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 20 AL 26 DE MAYO

COMIDA

Lunes

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

Kcal

1024

Martes

Patatas guisadas con verduras  
Hamburguesa encebollada con calabaza asada  
Helado

562

Miércoles

Espirales con verduras  
Merluza al limón con verduras salteadas  
Fruta de temporada

718

Jueves

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

798

Viernes

Sopa marroquí de zanahoria  
Pollo asado a la naranja con ensalada  
Fruta de temporada

908

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas  
Yogur activia cereales

645

Domingo

Paella de verduras con pimientos y cebolla  
Yogur activia cereales

432

CENA

Sopa juliana  
Sandwich mixto  
Yogur activia cereales

Kcal

620

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno

Fruta de temporada

794

Sopa de la abuela  
Contramuslo de pollo plancha con ensalada de tomate

Yogur activia cereales

621

Pa amb sobrasada

Ensalada

Fruta temporada

634

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanada con limón y verduras salteadas

Yogur activia cereales

724

Sopa de fideos

Revuelto de espinacas con champiñones salteados

Fruta de temporada

607

Ensalada mixta

Merluza a la plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

834



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con verduras salteadas

Yogur activa cereales

615

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur activa cereales

966

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas en salsa con verduras salteadas

Fruta de temporada

601

Viernes

Crema de lentejas

Pollo al curry con tomate a rodaja

Fruta de temporada

445

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

702

Domingo

Paella de verduras

Yogur activa fibra cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduras salteadas

Yogur activa cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

707

Menestra de verduras rehogadas

Tilapia en salsa ligera con ensalada mixta

Fruta de temporada

518

Pan con atún y ensalada

Fruta temporada

571

Crema de zanahoria

Albóndigas de merluza y calamar con calabacín salteado

Yogur activa cereales

596

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con verduras salteadas

Yogur Activa fibra cereales

592

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con ensalada

Fruta de temporada

536