

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: 30 DE OCTUBRE AL 5 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Escalopines de pollo empanados con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Martes

Macarrones boloñesa
Merluza empanada con tomate al horno gratinado

Bizcocho casero

Miércoles

Crema de verduras y queso rallado
Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

Jueves

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso
Albóndigas en salsa con zanahoria

Fruta temporada

Viernes

Crema de lentejas
Pollo al curry con judías verdes salteadas con virutas de jamón

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Fruta de temporada

Domingo

Ensalada mixta
Paella con all i oli
Pudding casero

CENA

Crema de verduras con huevo
Croquetas de jamón con patata asada y mahonesa

Yogur sabores

Sopa de arroz con pollo
Revuelto de bacón y patata dado con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras con chorizo
Tilapia a la andaluza con patatas al horno

Fruta temporada

Crema de berenjenas con daditos de queso
Pa amb oli de atún con jamón york

Fruta temporada

Crema de zanahoria con picatostes
Albóndigas de merluza y calamar con calabacín rebozado

Yogur sabores

Sopa de fideos con jamón
Contramuslo de pollo asado con pimientos verdes fritos

Yogur natural

Crema de calabaza
Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 6 al 12 DE
NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao con tomate con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas</p> <p>San Jacobo con calabacín salteado con tomillo</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín con clara</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con bacón</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y arroz blanco</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacón y patata dado con tomate al horno gratinado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana con pasta</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Buñuelos de bacalao con patata panadera y pimientos</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 13 AL 19 DE
NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas jardinera con patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate y huevo duro</p> <p>Roti de pavo a la naranja con patata y zanahoria</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con tomate al horno gratinado</p> <p>Natillas caseras</p>	<p>Macarrones con bechamel</p> <p>Merluza a la andaluza con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Brocheta de pollo adobada plancha con patatas fritas y tomate</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla con huevo</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella con all i oli</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	<p>Crema de calabaza con queso</p> <p>Sandwich mixto con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas con picadillo</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con pan tostado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa en salsa con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de butifarrón con queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone con clara</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras y queso rallado</p> <p>Tilapia rebozada con patata panadera y pimientos</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones con patata gratinados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 20 AL 26 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún gratinados con patatas asadas

Fruta temporada

Kcal

752

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas de ave al vino

Yogur sabores

1903

Miércoles

Sopa de picadillo

Bullit

Bizcocho casero

966

Jueves

Espaguetis con salsa pesto y queso rallado

Medallones de bacalao encebollados y patatas

Cuajada con miel

987

Viernes

Ensalada mixta con huevo

Filete de pollo empanado con arroz con champiñones

Fruta de temporada

737

Sábado

Patatas a la riojana

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera

Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella con ensalada mixta

Helado

926

CENA

Crema de verduras y queso rallado

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

Kcal

580

Sopa de lluvia con huevo picado

Lomo sajonia en salsa con dados de calabaza salteada con orégano

Fruta de temporada

958

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta temporada

679

Crema parmentier

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

819

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas a lo pobre

Yogur sabores

990

Crema de zanahoria y queso rallado

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta temporada

911

Ensalada de tomate y atún

Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

852

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 27 DE
NOVIEMBRE AL 3 DE
DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz brut
Pez de San Pedro
rebozado con
panaché de
verduras
Fruta de
temporada

Kcal 1068

Martes

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

1000

Miércoles

Espirales
napolitana
Merluza
empanada con
juliana de
verduras y
patatas
Fruta temporada

763

Jueves

Crema de
garbanzos
Albóndigas de
ternera en salsa
con patatas al
caliu
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

822

Domingo

Pimientos asados
Paella con all i oli
Pudding casero

889

CENA

Sopa de estrellas
con picadillo
Sandwich mixto
con calabacín y
tomate asado
Yogur sabores

Kcal 642

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

879

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

867

Crema
parmentier
Pa amb oli de
sobrasada y
queso fresco
Fruta temporada

724

Crema de
calabacín con
jamón picado
Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduras
salteadas
Yogur sabores

842

Sopa de fideos
con picatostes
Revuelto de
bacón con
patata dado y
champiñones
salteados
Fruta temporada

705

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

835

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: 4 AL 10 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Escalopines de pollo empanados con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Martes

Macarrones boloñesa
Merluza empanada con tomate al horno gratinado

Bizcocho casero

Miércoles

Crema de verduras y queso rallado
Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

Jueves

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso
Albóndigas en salsa con zanahoria

Fruta temporada

Viernes

Crema de lentejas
Pollo al curry con judías verdes salteadas con virutas de jamón

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Fruta de temporada

Domingo

Ensalada mixta
Paella con all i oli
Pudding casero

CENA

Crema de verduras con huevo
Croquetas de jamón con patata asada y mahonesa

Yogur sabores

Sopa de arroz con pollo
Revuelto de bacón y patata dado con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras con chorizo
Tilapia a la andaluza con patatas al horno

Fruta temporada

Crema de berenjenas con daditos de queso
Pa amb oli de atún con jamón york

Fruta temporada

Crema de zanahoria con picatostes
Albóndigas de merluza y calamar con calabacín rebozado

Yogur sabores

Sopa de fideos con jamón
Contramuslo de pollo asado con pimientos verdes fritos

Yogur natural

Crema de calabaza
Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 11 AL 17 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao con tomate con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas</p> <p>San Jacobo con calabacín salteado con tomillo</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín con clara</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con bacón</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y arroz blanco</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacón y patata dado con tomate al horno gratinado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana con pasta</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Buñuelos de bacalao con patata panadera y pimientos</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 18 AL 24 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas jardinera con patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate y huevo duro</p> <p>Roti de pavo a la naranja con patata y zanahoria</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con tomate al horno gratinado</p> <p>Natillas caseras</p>	<p>Macarrones con bechamel</p> <p>Merluza a la andaluza con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Brocheta de pollo adobada plancha con patatas fritas y tomate</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla con huevo</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella con all i oli</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	<p>Crema de calabaza con queso</p> <p>Sandwich mixto con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas con picadillo</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con pan tostado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa en salsa con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de butifarrón con queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone con clara</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras y queso rallado</p> <p>Tilapia rebozada con patata panadera y pimientos</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones con patata gratinados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 25 AL 31 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún gratinados con patatas asadas

Fruta temporada

Kcal

752

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas de ave al vino

Yogur sabores

1903

Miércoles

Sopa de picadillo

Bullit

Bizcocho casero

966

Jueves

Espaguetis con salsa pesto y queso rallado

Medallones de bacalao encebollados y patatas

Cuajada con miel

987

Viernes

Ensalada mixta con huevo

Filete de pollo empanado con arroz con champiñones

Fruta de temporada

737

Sábado

Patatas a la riojana

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera

Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella con ensalada mixta

Helado

926

CENA

Crema de verduras y queso rallado

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

Kcal

580

Sopa de lluvia con huevo picado

Lomo sajonia en salsa con dados de calabaza salteada con orégano

Fruta de temporada

958

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta temporada

679

Crema parmentier

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

819

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas a lo pobre

Yogur sabores

990

Crema de zanahoria y queso rallado

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta temporada

911

Ensalada de tomate y atún

Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

852



*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 1 AL 7 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Arroz brut
Pez de San Pedro rebozado con panaché de verduras
Fruta de temporada

Kcal

1068

Martes

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

1000

Miércoles

Espirales napolitana
Merluza empanada con juliana de verduras y patatas
Fruta temporada

763

Jueves

Crema de garbanzos
Albóndigas de ternera en salsa con patatas al caliu
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

822

Domingo

Pimientos asados
Paella con all i oli
Pudding casero

889

CENA

Sopa de estrellas con picadillo
Sandwich mixto con calabacín y tomate asado
Yogur sabores

Kcal

642

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

879

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

867

Crema parmentier
Pa amb oli de sobrasada y queso fresco
Fruta temporada

724

Crema de calabacín con jamón picado
Rabas de calamar empanadas con limón y verduras salteadas
Yogur sabores

842

Sopa de fideos con picatostes
Revuelto de bacón con patata dado y champiñones salteados
Fruta temporada

705

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

835

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: 8 AL 14 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Escalopines de pollo empanados con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Martes

Macarrones boloñesa
Merluza empanada con tomate al horno gratinado

Bizcocho casero

Miércoles

Crema de verduras y queso rallado
Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

Jueves

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso
Albóndigas en salsa con zanahoria

Fruta temporada

Viernes

Crema de lentejas
Pollo al curry con judías verdes salteadas con virutas de jamón

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Fruta de temporada

Domingo

Ensalada mixta
Paella con all i oli
Pudding casero

CENA

Crema de verduras con huevo
Croquetas de jamón con patata asada y mahonesa

Yogur sabores

Sopa de arroz con pollo
Revuelto de bacón y patata dado con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras con chorizo
Tilapia a la andaluza con patatas al horno

Fruta temporada

Crema de berenjenas con daditos de queso
Pa amb oli de atún con jamón york

Fruta temporada

Crema de zanahoria con picatostes
Albóndigas de merluza y calamar con calabacín rebozado

Yogur sabores

Sopa de fideos con jamón
Contramuslo de pollo asado con pimientos verdes fritos

Yogur natural

Crema de calabaza
Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 15 AL 21 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao con tomate con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas</p> <p>San Jacobo con calabacín salteado con tomillo</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín con clara</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con bacón</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y arroz blanco</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacón y patata dado con tomate al horno gratinado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana con pasta</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Buñuelos de bacalao con patata panadera y pimientos</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 22 AL 28 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas jardinera con patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate y huevo duro</p> <p>Roti de pavo a la naranja con patata y zanahoria</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con tomate al horno gratinado</p> <p>Natillas caseras</p>	<p>Macarrones con bechamel</p> <p>Merluza a la andaluza con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Brocheta de pollo adobada plancha con patatas fritas y tomate</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla con huevo</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella con all i oli</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	<p>Crema de calabaza con queso</p> <p>Sandwich mixto con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas con picadillo</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con pan tostado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa en salsa con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de butifarrón con queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone con clara</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras y queso rallado</p> <p>Tilapia rebozada con patata panadera y pimientos</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones con patata gratinados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Crema de lentejas

Canelones de atún gratinados con patatas asadas

Fruta temporada

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas de ave al vino

Yogur sabores

Sopa de picadillo

Bullit

Bizcocho casero

Espaguetis con salsa pesto y queso rallado

Medallones de bacalao encebollados y patatas

Cuajada con miel

Ensalada mixta con huevo

Filete de pollo empanado 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 con ensalada mixta

Helado

Kcal

752

1903

966

987

737

814

926

CENA

Crema de verduras y queso rallado

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

Sopa de lluvia con huevo picado

Lomo sajonia en salsa con dados de calabaza salteada con orégano

Fruta de temporada

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta temporada

Crema parmentier

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas a lo pobre

Yogur sabores

Crema de zanahoria y queso rallado

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta temporada

Ensalada de tomate y atún

Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

Kcal

580

958

679

819

990

911

852



*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 5 AL 11 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Arroz brut
Pez de San Pedro rebozado con panaché de verduras
Fruta de temporada

Kcal

1068

Martes

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

1000

Miércoles

Espirales napolitana
Merluza empanada con juliana de verduras y patatas
Fruta temporada

763

Jueves

Crema de garbanzos
Albóndigas de ternera en salsa con patatas al caliu
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

822

Domingo

Pimientos asados
Paella con all i oli
Pudding casero

889

CENA

Sopa de estrellas con picadillo
Sandwich mixto con calabacín y tomate asado
Yogur sabores

Kcal

642

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

879

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

867

Crema parmentier
Pa amb oli de sobrasada y queso fresco
Fruta temporada

724

Crema de calabacín con jamón picado
Rabas de calamar empanadas con limón y verduras salteadas
Yogur sabores

842

Sopa de fideos con picatostes
Revuelto de bacón con patata dado y champiñones salteados
Fruta temporada

705

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

835

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: 12 AL 18 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Escalopines de pollo empanados con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Martes

Macarrones boloñesa
Merluza empanada con tomate al horno gratinado

Bizcocho casero

Miércoles

Crema de verduras y queso rallado
Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

Jueves

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso
Albóndigas en salsa con zanahoria

Fruta temporada

Viernes

Crema de lentejas
Pollo al curry con judías verdes salteadas con virutas de jamón

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Fruta de temporada

Domingo

Ensalada mixta
Paella con all i oli
Pudding casero

CENA

Crema de verduras con huevo
Croquetas de jamón con patata asada y mahonesa

Yogur sabores

Sopa de arroz con pollo
Revuelto de bacón y patata dado con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras con chorizo
Tilapia a la andaluza con patatas al horno

Fruta temporada

Crema de berenjenas con daditos de queso
Pa amb oli de atún con jamón york

Fruta temporada

Crema de zanahoria con picatostes
Albóndigas de merluza y calamar con calabacín rebozado

Yogur sabores

Sopa de fideos con jamón
Contramuslo de pollo asado con pimientos verdes fritos

Yogur natural

Crema de calabaza
Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 19 AL 25 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao con tomate con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas</p> <p>San Jacobo con calabacín salteado con tomillo</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín con clara</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con bacón</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y arroz blanco</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacón y patata dado con tomate al horno gratinado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana con pasta</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Buñuelos de bacalao con patata panadera y pimientos</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 26 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas jardinera con patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate y huevo duro</p> <p>Roti de pavo a la naranja con patata y zanahoria</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con tomate al horno gratinado</p> <p>Natillas caseras</p>	<p>Macarrones con bechamel</p> <p>Merluza a la andaluza con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Brocheta de pollo adobada plancha con patatas fritas y tomate</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla con huevo</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella con all i oli</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	<p>Crema de calabaza con queso</p> <p>Sandwich mixto con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas con picadillo</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con pan tostado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa en salsa con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de butifarrón con queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone con clara</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras y queso rallado</p> <p>Tilapia rebozada con patata panadera y pimientos</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones con patata gratinados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 4 AL 10 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de atún gratinados con patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ave al vino</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Bullit</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Espaguetis con salsa pesto y queso rallado</p> <p>Medallones de bacalao encebollados y patatas</p> <p>Cuajada con miel</p>	<p>Ensalada mixta con huevo</p> <p>Filete de pollo empanado con arroz con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella con ensalada mixta</p> <p>Helado</p>
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	<p>Crema de verduras y queso rallado</p> <p>Hojaldre de jamón y queso</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia con huevo picado</p> <p>Lomo sajonia en salsa con dados de calabaza salteada con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso</p> <p>Croquetas de jamón con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas a lo pobre</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y queso rallado</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de tomate y atún</p> <p>Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 11 AL 17 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Arroz brut
Pez de San Pedro rebozado con panaché de verduras
Fruta de temporada

Kcal 1068

Martes

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

1000

Miércoles

Espirales napolitana
Merluza empanada con juliana de verduras y patatas
Fruta temporada

763

Jueves

Crema de garbanzos
Albóndigas de ternera en salsa con patatas al caliu
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

822

Domingo

Pimientos asados
Paella con all i oli
Pudding casero

889

CENA

Sopa de estrellas con picadillo
Sandwich mixto con calabacín y tomate asado
Yogur sabores

Kcal 642

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

879

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

867

Crema parmentier
Pa amb oli de sobrasada y queso fresco
Fruta temporada

724

Crema de calabacín con jamón picado
Rabas de calamar empanadas con limón y verduras salteadas
Yogur sabores

842

Sopa de fideos con picatostes
Revuelto de bacón con patata dado y champiñones salteados
Fruta temporada

705

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

835

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: 18 AL 24 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Escalopines de pollo empanados con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Martes

Macarrones boloñesa
Merluza empanada con tomate al horno gratinado

Bizcocho casero

Miércoles

Crema de verduras y queso rallado
Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

Jueves

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso
Albóndigas en salsa con zanahoria

Fruta temporada

Viernes

Crema de lentejas
Pollo al curry con judías verdes salteadas con virutas de jamón

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Fruta de temporada

Domingo

Ensalada mixta
Paella con all i oli
Pudding casero

CENA

Crema de verduras con huevo
Croquetas de jamón con patata asada y mahonesa

Yogur sabores

Sopa de arroz con pollo
Revuelto de bacón y patata dado con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras con chorizo
Tilapia a la andaluza con patatas al horno

Fruta temporada

Crema de berenjenas con daditos de queso
Pa amb oli de atún con jamón york

Fruta temporada

Crema de zanahoria con picatostes
Albóndigas de merluza y calamar con calabacín rebozado

Yogur sabores

Sopa de fideos con jamón
Contramuslo de pollo asado con pimientos verdes fritos

Yogur natural

Crema de calabaza
Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 25 AL 31 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao con tomate con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas</p> <p>San Jacobo con calabacín salteado con tomillo</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín con clara</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con bacón</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y arroz blanco</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacón y patata dado con tomate al horno gratinado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana con pasta</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Buñuelos de bacalao con patata panadera y pimientos</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 1 AL 7 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas jardinera con patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate y huevo duro</p> <p>Roti de pavo a la naranja con patata y zanahoria</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con tomate al horno gratinado</p> <p>Natillas caseras</p>	<p>Macarrones con bechamel</p> <p>Merluza a la andaluza con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Brocheta de pollo adobada plancha con patatas fritas y tomate</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla con huevo</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella con all i oli</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	<p>Crema de calabaza con queso</p> <p>Sandwich mixto con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas con picadillo</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con pan tostado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa en salsa con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de butifarrón con queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone con clara</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras y queso rallado</p> <p>Tilapia rebozada con patata panadera y pimientos</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones con patata gratinados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 8 AL 14 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún gratinados con patatas asadas

Fruta temporada

Kcal

752

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas de ave al vino

Yogur sabores

1903

Miércoles

Sopa de picadillo

Bullit

Bizcocho casero

966

Jueves

Espaguetis con salsa pesto y queso rallado

Medallones de bacalao encebollados y patatas

Cuajada con miel

987

Viernes

Ensalada mixta con huevo

Filete de pollo empanado con arroz con champiñones

Fruta de temporada

737

Sábado

Patatas a la riojana

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera

Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella con ensalada mixta

Helado

926

CENA

Crema de verduras y queso rallado

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

Kcal

580

Sopa de lluvia con huevo picado

Lomo sajonia en salsa con dados de calabaza salteada con orégano

Fruta de temporada

958

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta temporada

679

Crema parmentier

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

819

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas a lo pobre

Yogur sabores

990

Crema de zanahoria y queso rallado

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta temporada

911

Ensalada de tomate y atún

Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

852

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 15 AL 21 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Arroz brut
Pez de San Pedro rebozado con panaché de verduras
Fruta de temporada

Kcal 1068

Martes

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

1000

Miércoles

Espirales napolitana
Merluza empanada con juliana de verduras y patatas
Fruta temporada

763

Jueves

Crema de garbanzos
Albóndigas de ternera en salsa con patatas al caliu
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

822

Domingo

Pimientos asados
Paella con all i oli
Pudding casero

889

CENA

Sopa de estrellas con picadillo
Sandwich mixto con calabacín y tomate asado
Yogur sabores

Kcal 642

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

879

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

867

Crema parmentier
Pa amb oli de sobrasada y queso fresco
Fruta temporada

724

Crema de calabacín con jamón picado
Rabas de calamar empanadas con limón y verduras salteadas
Yogur sabores

842

Sopa de fideos con picatostes
Revuelto de bacón con patata dado y champiñones salteados
Fruta temporada

705

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

835

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: 22 AL 28 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Escalopines de pollo empanados con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Martes

Macarrones boloñesa
Merluza empanada con tomate al horno gratinado

Bizcocho casero

Miércoles

Crema de verduras y queso rallado
Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

Jueves

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso
Albóndigas en salsa con zanahoria

Fruta temporada

Viernes

Crema de lentejas
Pollo al curry con judías verdes salteadas con virutas de jamón

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Fruta de temporada

Domingo

Ensalada mixta
Paella con all i oli
Pudding casero

CENA

Crema de verduras con huevo
Croquetas de jamón con patata asada y mahonesa

Yogur sabores

Sopa de arroz con pollo
Revuelto de bacón y patata dado con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras con chorizo
Tilapia a la andaluza con patatas al horno

Fruta temporada

Crema de berenjenas con daditos de queso
Pa amb oli de atún con jamón york

Fruta temporada

Crema de zanahoria con picatostes
Albóndigas de merluza y calamar con calabacín rebozado

Yogur sabores

Sopa de fideos con jamón
Contramuslo de pollo asado con pimientos verdes fritos

Yogur natural

Crema de calabaza
Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao con tomate con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Potaje de alubias blancas</p> <p>San Jacobo con calabacín salteado con tomillo</p> <p>Bizcocho de zanahoria</p>	<p>Crema de calabacín con clara</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con bacón</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar con tomate y arroz blanco</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacón y patata dado con tomate al horno gratinado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas de ave al vino con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana con pasta</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Buñuelos de bacalao con patata panadera y pimientos</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: 6 AL 12 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas jardinera con patatas a lo pobre</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate y huevo duro</p> <p>Roti de pavo a la naranja con patata y zanahoria</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con tomate al horno gratinado</p> <p>Natillas caseras</p>	<p>Macarrones con bechamel</p> <p>Merluza a la andaluza con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Brocheta de pollo adobada plancha con patatas fritas y tomate</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla con huevo</p> <p>Nuggets de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella con all i oli</p> <p>Natillas de chocolate</p>
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	<p>Crema de calabaza con queso</p> <p>Sandwich mixto con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de estrellas con picadillo</p> <p>Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera con pan tostado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa en salsa con patatas gajo al horno con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de butifarrón con queso fresco</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sopa minestrone con clara</p> <p>Huevos aurora con pimientos y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras y queso rallado</p> <p>Tilapia rebozada con patata panadera y pimientos</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Champiñones con patata gratinados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: 13 AL 19 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Canelones de atún gratinados con patatas asadas

Fruta temporada

Kcal

752

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas de ave al vino

Yogur sabores

1903

Miércoles

Sopa de picadillo

Bullit

Bizcocho casero

966

Jueves

Espaguetis con salsa pesto y queso rallado

Medallones de bacalao encebollados y patatas

Cuajada con miel

987

Viernes

Ensalada mixta con huevo

Filete de pollo empanado con arroz con champiñones

Fruta de temporada

737

Sábado

Patatas a la riojana

Albóndigas de merluza y calamar a la jardinera

Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella con ensalada mixta

Helado

926

CENA

Crema de verduras y queso rallado

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

Kcal

580

Sopa de lluvia con huevo picado

Lomo sajonia en salsa con dados de calabaza salteada con orégano

Fruta de temporada

958

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta temporada

679

Crema parmentier

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

819

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas a lo pobre

Yogur sabores

990

Crema de zanahoria y queso rallado

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta temporada

911

Ensalada de tomate y atún

Perrito caliente con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada

852

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: 20 AL 26 DE
MAYO

COMIDA

Lunes

Arroz brut
Pez de San Pedro
rebozado con
panaché de
verduras
Fruta de
temporada

Kcal 1068

Martes

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

1000

Miércoles

Espirales
napolitana
Merluza
empanada con
juliana de
verduras y
patatas
Fruta temporada

763

Jueves

Crema de
garbanzos
Albóndigas de
ternera en salsa
con patatas al
caliu
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

822

Domingo

Pimientos asados
Paella con all i oli
Pudding casero

889

CENA

Sopa de estrellas
con picadillo
Sandwich mixto
con calabacín y
tomate asado
Yogur sabores

Kcal 642

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

879

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

867

Crema
parmentier
Pa amb oli de
sobrasada y
queso fresco
Fruta temporada

724

Crema de
calabacín con
jamón picado
Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduras
salteadas
Yogur sabores

842

Sopa de fideos
con picatostes
Revuelto de
bacón con
patata dado y
champiñones
salteados
Fruta temporada

705

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

835

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Escalopines de pollo empanados con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Martes

Macarrones boloñesa
Merluza empanada con tomate al horno gratinado

Bizcocho casero

Miércoles

Crema de verduras y queso rallado
Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

Jueves

Arroz salteado con huevo, verduras y dados de queso
Albóndigas en salsa con zanahoria

Fruta temporada

Viernes

Crema de lentejas
Pollo al curry con judías verdes salteadas con virutas de jamón

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Fruta de temporada

Domingo

Ensalada mixta
Paella con all i oli
Pudding casero

CENA

Crema de verduras con huevo
Croquetas de jamón con patata asada y mahonesa

Yogur sabores

Sopa de arroz con pollo
Revuelto de bacón y patata dado con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras con chorizo
Tilapia a la andaluza con patatas al horno

Fruta temporada

Crema de berenjenas con daditos de queso
Pa amb oli de atún con jamón york

Fruta temporada

Crema de zanahoria con picatostes
Albóndigas de merluza y calamar con calabacín rebozado

Yogur sabores

Sopa de fideos con jamón
Contramuslo de pollo asado con pimientos verdes fritos

Yogur natural

Crema de calabaza
Sandwich de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno con orégano

Fruta temporada