

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 30 DE OCTUBRE  
AL 5 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contra muslo de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria salteada</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 ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón 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>Sopa juliana</p> <p>Atún con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contra muslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Calabacín al horno</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE  
NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro a la plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Merluza caldo corto con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón con tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Salchichas de ave al vino con calabacín asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate rodajas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE  
NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Filete de pollo plancha con guisantes y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Brocheta de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Abadejo al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Caldo de ave</p> <p>Pavo a la plancha con membrillo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros 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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ve al vino</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza al horno con zanahoria baby</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha con zanahoria dado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 27 DE NOVIEMBRE  
AL 3 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 1024</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pavo plancha con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 885</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 554</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Ternera con zanahoria y patatas al vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 778</p>	<p>Sopa marroquí de zanahorias</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 561</p>	<p>Hamburguesa de ave con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 621</p>	<p>Paella con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 813</p>
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 574</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 680</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 641</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 598</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p> <p>Kcal 657</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de jamón york con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 611</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza al horno con patatas al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 494</p>

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria salteada</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 ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón 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>Sopa juliana</p> <p>Atún con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Calabacín al horno</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro a la plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Merluza caldo corto con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón con tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Salchichas de ave al vino con calabacín asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate rodajas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE  
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Filete de pollo plancha con guisantes y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Brocheta de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Abadejo al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Caldo de ave</p> <p>Pavo a la plancha con membrillo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros 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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ve al vino</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza al horno con zanahoria baby</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha con zanahoria dado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 1 AL 7 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 1024</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pavo plancha con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 885</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 554</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Ternera con zanahoria y patatas al vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 778</p>	<p>Sopa marroquí de zanahorias</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 561</p>	<p>Hamburguesa de ave con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 621</p>	<p>Paella con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 813</p>
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 574</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 680</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 641</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 598</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p> <p>Kcal 657</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de jamón york con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 611</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza al horno con patatas al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 494</p>



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria salteada</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 ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón 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>Sopa juliana</p> <p>Atún con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Calabacín al horno</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 15 AL 21 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro a la plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Merluza caldo corto con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón con tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Salchichas de ave al vino con calabacín asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate rodajas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 22 AL 28 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Filete de pollo plancha con guisantes y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Brocheta de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Abadejo al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Caldo de ave</p> <p>Pavo a la plancha con membrillo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros 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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 29 DE ENERO  
AL 4 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ve al vino</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza al horno con zanahoria baby</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha con zanahoria dado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 5 AL 11 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 1024</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pavo plancha con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 885</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 554</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Ternera con zanahoria y patatas al vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 778</p>	<p>Sopa marroquí de zanahorias</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 561</p>	<p>Hamburguesa de ave con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 621</p>	<p>Paella con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 813</p>
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 574</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 680</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 641</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 598</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p> <p>Kcal 657</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de jamón york con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 611</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza al horno con patatas al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 494</p>



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria salteada</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 ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón 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>Sopa juliana</p> <p>Atún con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Calabacín al horno</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 19 AL 25 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro a la plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Merluza caldo corto con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón con tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Salchichas de ave al vino con calabacín asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate rodajas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 26 DE FEBRERO AL  
3 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Filete de pollo plancha con guisantes y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Brocheta de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Abadejo al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Caldo de ave</p> <p>Pavo a la plancha con membrillo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros 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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 4 AL 10 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ve al vino</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza al horno con zanahoria baby</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha con zanahoria dado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 11 AL 17 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 1024</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pavo plancha con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 885</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 554</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Ternera con zanahoria y patatas al vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 778</p>	<p>Sopa marroquí de zanahorias</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 561</p>	<p>Hamburguesa de ave con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 621</p>	<p>Paella con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 813</p>
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 574</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 680</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 641</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 598</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p> <p>Kcal 657</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de jamón york con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 611</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza al horno con patatas al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 494</p>



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 18 AL 24 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria salteada</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 ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón 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>Sopa juliana</p> <p>Atún con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Calabacín al horno</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 25 AL 31 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos y berza</p> <p>Cinta de lomo plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro a la plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Merluza caldo corto con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón con tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Salchichas de ave al vino con calabacín asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate rodajas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 1 AL 7 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Filete de pollo plancha con guisantes y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Brocheta de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Abadejo al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Caldo de ave</p> <p>Pavo a la plancha con membrillo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros 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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 8 AL 14 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ve al vino</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza al horno con zanahoria baby</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha con zanahoria dado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 15 AL 21 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 1024</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pavo plancha con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 885</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 554</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Ternera con zanahoria y patatas al vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 778</p>	<p>Sopa marroquí de zanahorias</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 561</p>	<p>Hamburguesa de ave con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 621</p>	<p>Paella con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 813</p>
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 574</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 680</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 641</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 598</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p> <p>Kcal 657</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de jamón york con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 611</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza al horno con patatas al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 494</p>

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 22 AL 28 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria salteada</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 ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón 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>Sopa juliana</p> <p>Atún con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Calabacín al horno</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

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>Cinta de lomo plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Espaguetis con york</p> <p>Bacalao al horno con patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro a la plancha con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuá</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Merluza caldo corto con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón con tomate al horno</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Salchichas de ave al vino con calabacín asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate rodajas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Abadejo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 6 AL 12 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Filete de pollo plancha con guisantes y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de calabacín con tomate</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Brocheta de pollo adobado plancha con menestra de verduras</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Abadejo al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Verduras a la parrilla</p> <p>Hamburguesa de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Caldo de ave</p> <p>Pavo a la plancha con membrillo</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos duros 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 savia natural edulcorado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 13 AL 19 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Halibut con ajo y perejil y patatas asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas de ve al vino</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Macarrones con calabacín</p> <p>Medallones de bacalao encebollado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza al horno con zanahoria baby</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón york plancha con ensalada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jamón york plancha con tomate rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha con zanahoria dado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 20 AL 26 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con verduras</p> <p>Pez San Pedro al horno con panaché de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 1024</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Pavo plancha con calabaza asada</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 885</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 554</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Ternera con zanahoria y patatas al vapor</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 778</p>	<p>Sopa marroquí de zanahorias</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 561</p>	<p>Hamburguesa de ave con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 621</p>	<p>Paella con pimientos y cebolla</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 813</p>
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 574</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 680</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Contramuslo de pollo plancha con puré de zanahoria</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p> <p>Kcal 641</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón york a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 598</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p> <p>Kcal 657</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de jamón york con champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 611</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>Merluza al horno con patatas al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 494</p>



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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

# MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 27 DE MAYO  
AL 2 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Contramuslo de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con orégano</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur savia natural edulcorado</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera con zanahoria salteada</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 ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón 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>Sopa juliana</p> <p>Atún con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur savia natural edulc.</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Contramuslo de pollo asado con manzana al horno</p> <p>Yogur salvia natural edulcorado</p>	<p>Calabacín al horno</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

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