

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 30 DE OCTUBRE AL  
5 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Fruta de  
temporada

Kcal 1024

Martes

Macarrones  
boloñesa s/g

Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Flan

562

Miércoles

Crema de  
verduras

Huevos fritos  
con patatas fritas

Yogur

718

Jueves

Arroz con verduras

Cinta de lomo  
plancha con  
zanahoria salteada  
con orégano

Fruta de temporada

798

Viernes

Crema de  
garbanzos

Pollo con salsa de  
curry y arroz  
blanco

Fruta de  
temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
de ternera a la  
plancha con  
patatas fritas

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Paella mixta

Flan

432

CENA

Crema hortelana

Jamón york  
plancha con  
verduras  
salteadas

Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de fideos  
s/g

Revuelto de  
jamón con brócoli

Fruta de  
temporada

794

Menestra de  
verduras  
rehogada

Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Fruta de  
temporada

621

Pa amb oli s/g de  
sardinillas y  
jamón york

Fruta temporada

634

Crema de  
zanahoria

Merluza al horno  
con calabacín  
salteado

Yogur sabores

724

Sopa de fideos  
s/g

Contramuslo de  
pollo asado con  
manzana al  
horno

Yogur natural

607

Sandwich s/g de  
pollo, queso  
ricotta y tomate  
confitado con  
patatas gajo al  
horno

Fruta de  
temporada

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE  
NOVIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g boloñesa

Yogur sabores

Espaguetis s/g a la italiana

Bacalao al horno con patata panadera

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Potaje de alubias blancas

Magro a la plancha con calabacín salteado con tomillo

Yogur sabores

Crema de calabacín

Pizza s/g de jamón y queso

Fruta de temporada

Fideuá s/g

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Contra muslo de pollo asado con patatas y cebolla

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Revuelto de jamón con tomate al horno

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta temporada

Menestra de verduras rehogadas

Filete de pollo plancha con puré de patata

Fruta de temporada

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

Crema de champiñones

Abadejo al horno con verduras

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE  
NOVIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Sopa de fideos  
s/g

Filete de pollo  
plancha con  
guisantes y  
zanahoria

Fruta temporada

Arroz blanco con  
tomate

Roti de pavo a la  
naranja con  
zanahoria rodaja

Yogur sabores

Crema de  
garbanzos

Tortilla de  
calabacín con  
tomate con  
orégano

Natillas caseras

Macarrones s/g a la  
napolitana

Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta de temporada

Crema de  
zanahoria

Brochetas de pollo  
adobado plancha  
con menestra de  
verduras

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Jamoncitos de  
pollo cocidos  
con patata y  
zanahoria

Fruta de  
temporada

Paella

Natillas de  
chocolate

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de  
calabaza

Sandwich mixto  
s/g con patatas  
fritas

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Abadejo al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

Verduras al  
gratén

Hamburguesa de  
ternera plancha  
con patatas gajo  
al horno

Fruta de  
temporada

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco

Yogur natural

Sopa minestrone  
s/g

Huevos aurora  
con pimientos y  
cebolla

Fruta de  
temporada

Crema de  
verduras

Tilapia en adobo  
con cebolla  
pochada

Yogur natural

Champiñones  
salteados

Tortilla de patata  
con cebolla y  
calabacín  
salteado

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE  
NOVIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Crema de garbanzos

Halibut con ajo y perejil y patatas asadas

Fruta temporada

Arroz cubana con huevo

Filete de pollo plancha con ensalada

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Macarrones s/g salteados con orégano

Abadejo al horno con cebolla asada

Cuajada con miel

Pollo strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Patatas a la riojana

Merluza al horno con zanahoria baby

Yogur sabores

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Yogur sabores

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de verduras

Jamón york plancha con ensalada

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada

Fruta de temporada

Arroz con verduras

Jamón york plancha con tomate horno

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 27 DE NOVIEMBRE  
AL 3 DE DICIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Arroz brut

Pez San Pedro al  
horno con  
panaché de  
verduras

Fruta temporada

Patatas guisadas  
con verduras

Hamburguesa de  
ternera plancha  
con calabaza asada

Yogur sabores

Espirales s/g a la  
italiana

Merluza al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

Crema de garbanzos

Ternera con  
zanahoria y patata al  
vapor

Yogur sabores

Sopa marroquí con  
zanahoria s/g

Pollo asado a la  
naranja con arroz  
blanco

Fruta de  
temporada

Hamburguesa  
de ternera  
plancha con  
queso fundido y  
patatas fritas

Yogur natural

Paella con  
pimientos y  
cebolla

Flan de vainilla

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Sopa de fideos  
s/g

Sandwich s/g  
mixto

Yogur sabores

Crema de  
puerros

Tortilla de patata  
y cebolla con  
tomate al horno

Fruta de  
temporada

Sopa de la abuela  
s/g

Contramuslo de  
pollo plancha con  
puré de  
zanahoria

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco

Fruta de  
temporada

Crema de  
calabacín

Calamares  
plancha con  
verduras  
salteadas

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Revuelto de  
jamón con  
champiñones  
salteados

Fruta de  
temporada

Ensalada mixta  
Merluza al horno  
con all i oli  
gratinado con  
patatas vapor

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Pollo strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Kcal 1024

Martes

Macarrones boloñesa s/g

Merluza al horno con cebolla pochada

Flan

562

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

718

Jueves

Arroz con verduras

Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada con orégano

Fruta de temporada

798

Viernes

Crema de garbanzos

Pollo con salsa de curry y arroz blanco

Fruta de temporada

908

Sábado

Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas

Fruta de temporada

645

Domingo

Paella mixta

Flan

432

CENA

Crema hortelana

Jamón york plancha con verduras salteadas

Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de fideos s/g

Revuelto de jamón con brócoli

Fruta de temporada

794

Menestra de verduras rehogada

Tilapia en salsa ligera con patatas al horno

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de sardinillas y jamón york

Fruta de temporada

634

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado

Yogur sabores

724

Sopa de fideos s/g

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Yogur natural

607

Sandwich s/g de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno

Fruta de temporada

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE DICIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g boloñesa

Yogur sabores

Espaguetis s/g a la italiana

Bacalao al horno con patata panadera

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Potaje de alubias blancas

Magro a la plancha con calabacín salteado con tomillo

Yogur sabores

Crema de calabacín

Pizza s/g de jamón y queso

Fruta de temporada

Fideuá s/g

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Revuelto de jamón con tomate al horno

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta temporada

Menestra de verduras rehogadas

Filete de pollo plancha con puré de patata

Fruta de temporada

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

Crema de champiñones

Abadejo al horno con verduras

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE DICIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Sopa de fideos s/g

Filete de pollo plancha con guisantes y zanahoria

Fruta temporada

Arroz blanco con tomate

Roti de pavo a la naranja con zanahoria rodaja

Yogur sabores

Crema de garbanzos

Tortilla de calabacín con tomate con orégano

Natillas caseras

Macarrones s/g a la napolitana

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Fruta de temporada

Crema de zanahoria

Brochetas de pollo adobado plancha con menestra de verduras

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria

Fruta de temporada

Paella

Natillas de chocolate

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

Crema de calabaza

Sandwich mixto s/g con patatas fritas

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Abadejo al horno con verduras salteadas

Fruta de temporada

Verduras al gratén

Hamburguesa de ternera plancha con patatas gajo al horno

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g de jamón york y queso fresco

Yogur natural

Sopa minestrone s/g

Huevos aurora con pimientos y cebolla

Fruta de temporada

Crema de verduras

Tilapia en adobo con cebolla pochada

Yogur natural

Champiñones salteados

Tortilla de patata con cebolla y calabacín salteado

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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

COMIDA

CENA



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE DICIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Crema de garbanzos

Halibut con ajo y perejil y patatas asadas

Fruta temporada

Arroz cubana con huevo

Filete de pollo plancha con ensalada

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Macarrones s/g salteados con orégano

Abadejo al horno con cebolla asada

Cuajada con miel

Pollo strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Patatas a la riojana

Merluza al horno con zanahoria baby

Yogur sabores

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Yogur sabores

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de verduras

Jamón york plancha con ensalada

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada

Fruta de temporada

Arroz con verduras

Jamón york plancha con tomate horno

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 1 AL 7 DE ENERO

COMIDA

Lunes

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

Kcal 1024

Martes

Patatas guisadas  
con verduras  
Hamburguesa de  
ternera plancha  
con calabaza asada  
Yogur sabores

562

Miércoles

Espirales s/g a la  
italiana  
Merluza al horno  
con verduras  
salteadas  
Fruta de  
temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos  
Ternera con  
zanahoria y patata al  
vapor  
Yogur sabores

798

Viernes

Sopa marroquí con  
zanahoria s/g  
Pollo asado a la  
naranja con arroz  
blanco  
Fruta de  
temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
de ternera  
plancha con  
queso fundido y  
patatas fritas  
Yogur natural

645

Domingo

Paella con  
pimientos y  
cebolla  
Flan de vainilla

432

CENA

Sopa de fideos  
s/g  
Sandwich s/g  
mixto  
Yogur sabores

Kcal 620

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

794

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

621

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco  
Fruta de  
temporada

634

Crema de  
calabacín  
Calamares  
plancha con  
verduras  
salteadas  
Yogur sabores

724

Sopa de fideos  
s/g  
Revuelto de  
jamón con  
champiñones  
salteados  
Fruta de  
temporada

607

Ensalada mixta  
Merluza al horno  
con all i oli  
gratinado con  
patatas vapor  
Fruta de  
temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE ENERO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Macarrones  
boloñesa s/g

Crema de  
verduras

Arroz con verduras

Crema de  
garbanzos

Hamburguesa  
de ternera a la  
plancha con  
patatas fritas

Paella mixta

Fruta de  
temporada

Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Huevos fritos  
con patatas fritas

Cinta de lomo  
plancha con  
zanahoria salteada  
con orégano

Pollo con salsa de  
curry y arroz  
blanco

Fruta de  
temporada

Flan

Flan

Yogur

Fruta de temporada

Fruta de  
temporada

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema hortelana  
  
Jamón york  
plancha con  
verduras  
salteadas

Sopa de fideos  
s/g

Menestra de  
verduras  
rehogada

Pa amb oli s/g de  
sardinillas y  
jamón york

Crema de  
zanahoria

Sopa de fideos  
s/g

Sandwich s/g de  
pollo, queso  
ricotta y tomate  
confitado con  
patatas gajo al  
horno

Yogur sabores

Revuelto de  
jamón con brócoli

Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Fruta temporada

Merluza al horno  
con calabacín  
salteado

Contramuslo de  
pollo asado con  
manzana al  
horno

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Fruta de temporada

Yogur sabores

Yogur natural

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 15 AL 21 DE ENERO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g boloñesa

Yogur sabores

Espaguetis s/g a la italiana

Bacalao al horno con patata panadera

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Potaje de alubias blancas

Magro a la plancha con calabacín salteado con tomillo

Yogur sabores

Crema de calabacín

Pizza s/g de jamón y queso

Fruta de temporada

Fideuá s/g

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Revuelto de jamón con tomate al horno

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta temporada

Menestra de verduras rehogadas

Filete de pollo plancha con puré de patata

Fruta de temporada

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

Crema de champiñones

Abadejo al horno con verduras

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 22 AL 28 DE ENERO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Sopa de fideos  
s/g

Filete de pollo  
plancha con  
guisantes y  
zanahoria

Fruta temporada

Arroz blanco con  
tomate

Roti de pavo a la  
naranja con  
zanahoria rodaja

Yogur sabores

Crema de  
garbanzos

Tortilla de  
calabacín con  
tomate con  
orégano

Natillas caseras

Macarrones s/g a la  
napolitana

Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta de temporada

Crema de  
zanahoria

Brochetas de pollo  
adobado plancha  
con menestra de  
verduras

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Jamoncitos de  
pollo cocidos  
con patata y  
zanahoria

Fruta de  
temporada

Paella

Natillas de  
chocolate

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de  
calabaza

Sandwich mixto  
s/g con patatas  
fritas

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Abadejo al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

Verduras al  
gratén

Hamburguesa de  
ternera plancha  
con patatas gajo  
al horno

Fruta de  
temporada

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco

Yogur natural

Sopa minestrone  
s/g

Huevos aurora  
con pimientos y  
cebolla

Fruta de  
temporada

Crema de  
verduras

Tilapia en adobo  
con cebolla  
pochada

Yogur natural

Champiñones  
salteados

Tortilla de patata  
con cebolla y  
calabacín  
salteado

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Crema de garbanzos

Halibut con ajo y perejil y patatas asadas

Fruta temporada

Arroz cubana con huevo

Filete de pollo plancha con ensalada

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Macarrones s/g salteados con orégano

Abadejo al horno con cebolla asada

Cuajada con miel

Pollo strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Patatas a la riojana

Merluza al horno con zanahoria baby

Yogur sabores

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Yogur sabores

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de verduras

Jamón york plancha con ensalada

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada

Fruta de temporada

Arroz con verduras

Jamón york plancha con tomate horno

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 5 AL 11 DE FEBRERO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Arroz brut

Pez San Pedro al  
horno con  
panaché de  
verduras

Fruta temporada

Patatas guisadas  
con verduras

Hamburguesa de  
ternera plancha  
con calabaza asada

Yogur sabores

Espirales s/g a la  
italiana

Merluza al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

Crema de garbanzos

Ternera con  
zanahoria y patata al  
vapor

Yogur sabores

Sopa marroquí con  
zanahoria s/g

Pollo asado a la  
naranja con arroz  
blanco

Fruta de  
temporada

Hamburguesa  
de ternera  
plancha con  
queso fundido y  
patatas fritas

Yogur natural

Paella con  
pimientos y  
cebolla

Flan de vainilla

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Sopa de fideos  
s/g

Sandwich s/g  
mixto

Yogur sabores

Crema de  
puerros

Tortilla de patata  
y cebolla con  
tomate al horno

Fruta de  
temporada

Sopa de la abuela  
s/g

Contramuslo de  
pollo plancha con  
puré de  
zanahoria

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco

Fruta de  
temporada

Crema de  
calabacín

Calamares  
plancha con  
verduras  
salteadas

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Revuelto de  
jamón con  
champiñones  
salteados

Fruta de  
temporada

Ensalada mixta

Merluza al horno  
con all i oli  
gratinado con  
patatas vapor

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Pollo strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Kcal 1024

Martes

Macarrones boloñesa s/g

Merluza al horno con cebolla pochada

Flan

562

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

718

Jueves

Arroz con verduras

Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada con orégano

Fruta de temporada

798

Viernes

Crema de garbanzos

Pollo con salsa de curry y arroz blanco

Fruta de temporada

908

Sábado

Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas

Fruta de temporada

645

Domingo

Paella mixta

Flan

432

CENA

Crema hortelana

Jamón york plancha con verduras salteadas

Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de fideos s/g

Revuelto de jamón con brócoli

Fruta de temporada

794

Menestra de verduras rehogada

Tilapia en salsa ligera con patatas al horno

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de sardinillas y jamón york

Fruta de temporada

634

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado

Yogur sabores

724

Sopa de fideos s/g

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Yogur natural

607

Sandwich s/g de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno

Fruta de temporada

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 19 AL 25 DE FEBRERO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g boloñesa

Yogur sabores

Espaguetis s/g a la italiana

Bacalao al horno con patata panadera

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Potaje de alubias blancas

Magro a la plancha con calabacín salteado con tomillo

Yogur sabores

Crema de calabacín

Pizza s/g de jamón y queso

Fruta de temporada

Fideuá s/g

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Revuelto de jamón con tomate al horno

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta temporada

Menestra de verduras rehogadas

Filete de pollo plancha con puré de patata

Fruta de temporada

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

Crema de champiñones

Abadejo al horno con verduras

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 26 DE FEBRERO AL  
3 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Sopa de fideos  
s/g

Filete de pollo  
plancha con  
guisantes y  
zanahoria

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Arroz blanco con  
tomate

Roti de pavo a la  
naranja con  
zanahoria rodaja

Yogur sabores

562

Miércoles

Crema de  
garbanzos

Tortilla de  
calabacín con  
tomate con  
orégano

Natillas caseras

718

Jueves

Macarrones s/g a la  
napolitana

Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta de temporada

798

Viernes

Crema de  
zanahoria

Brochetas de pollo  
adobado plancha  
con menestra de  
verduras

Yogur sabores

908

Sábado

Sopa de fideos  
s/g

Jamoncitos de  
pollo cocidos  
con patata y  
zanahoria

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Paella

Natillas de  
chocolate

432

CENA

Crema de  
calabaza

Sandwich mixto  
s/g con patatas  
fritas

Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de fideos  
s/g

Abadejo al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

794

Verduras al  
gratén

Hamburguesa de  
ternera plancha  
con patatas gajo  
al horno

Fruta de  
temporada

621

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco

Yogur natural

634

Sopa minestrone  
s/g

Huevos aurora  
con pimientos y  
cebolla

Fruta de  
temporada

724

Crema de  
verduras

Tilapia en adobo  
con cebolla  
pochada

Yogur natural

607

Champiñones  
salteados

Tortilla de patata  
con cebolla y  
calabacín  
salteado

Fruta de  
temporada

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 4 AL 10 DE MARZO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Crema de garbanzos

Halibut con ajo y perejil y patatas asadas

Fruta temporada

Arroz cubana con huevo

Filete de pollo plancha con ensalada

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Macarrones s/g salteados con orégano

Abadejo al horno con cebolla asada

Cuajada con miel

Pollo strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Patatas a la riojana

Merluza al horno con zanahoria baby

Yogur sabores

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Yogur sabores

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de verduras

Jamón york plancha con ensalada

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada

Fruta de temporada

Arroz con verduras

Jamón york plancha con tomate horno

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 11 AL 17 DE  
MARZO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Arroz brut

Pez San Pedro al  
horno con  
panaché de  
verduras

Fruta temporada

Patatas guisadas  
con verduras

Hamburguesa de  
ternera plancha  
con calabaza asada

Yogur sabores

Espirales s/g a la  
italiana

Merluza al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

Crema de garbanzos

Ternera con  
zanahoria y patata al  
vapor

Yogur sabores

Sopa marroquí con  
zanahoria s/g

Pollo asado a la  
naranja con arroz  
blanco

Fruta de  
temporada

Hamburguesa  
de ternera  
plancha con  
queso fundido y  
patatas fritas

Yogur natural

Paella con  
pimientos y  
cebolla

Flan de vainilla

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Sopa de fideos  
s/g

Sandwich s/g  
mixto

Yogur sabores

Crema de  
puerros

Tortilla de patata  
y cebolla con  
tomate al horno

Fruta de  
temporada

Sopa de la abuela  
s/g

Contramuslo de  
pollo plancha con  
puré de  
zanahoria

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco

Fruta de  
temporada

Crema de  
calabacín

Calamares  
plancha con  
verduras  
salteadas

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Revuelto de  
jamón con  
champiñones  
salteados

Fruta de  
temporada

Ensalada mixta

Merluza al horno  
con all i oli  
gratinado con  
patatas vapor

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 18 AL 24 DE MARZO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Pollo strogonoff con arroz con champiñones

Macarrones boloñesa s/g

Crema de verduras

Arroz con verduras

Crema de garbanzos

Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas

Paella mixta

Fruta de temporada

Merluza al horno con cebolla pochada

Huevos fritos con patatas fritas

Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada con orégano

Pollo con salsa de curry y arroz blanco

Fruta de temporada

Flan

Flan

Yogur

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema hortelana

Sopa de fideos s/g

Menestra de verduras rehogada

Pa amb oli s/g de sardinillas y jamón york

Crema de zanahoria

Sopa de fideos s/g

Sandwich s/g de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno

Jamón york plancha con verduras salteadas

Revuelto de jamón con brócoli

Tilapia en salsa ligera con patatas al horno

Fruta de temporada

Merluza al horno con calabacín salteado

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Fruta de temporada

Yogur sabores

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogur sabores

Yogur natural

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 25 AL 31 DE MARZO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g boloñesa

Yogur sabores

Espaguetis s/g a la italiana

Bacalao al horno con patata panadera

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Potaje de alubias blancas

Magro a la plancha con calabacín salteado con tomillo

Yogur sabores

Crema de calabacín

Pizza s/g de jamón y queso

Fruta de temporada

Fideuá s/g

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Revuelto de jamón con tomate al horno

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta temporada

Menestra de verduras rehogadas

Filete de pollo plancha con puré de patata

Fruta de temporada

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

Crema de champiñones

Abadejo al horno con verduras

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 1 AL 7 DE ABRIL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Sopa de fideos  
s/g

Filete de pollo  
plancha con  
guisantes y  
zanahoria

Fruta temporada

Arroz blanco con  
tomate

Roti de pavo a la  
naranja con  
zanahoria rodaja

Yogur sabores

Crema de  
garbanzos

Tortilla de  
calabacín con  
tomate con  
orégano

Natillas caseras

Macarrones s/g a la  
napolitana

Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta de temporada

Crema de  
zanahoria

Brochetas de pollo  
adobado plancha  
con menestra de  
verduras

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Jamoncitos de  
pollo cocidos  
con patata y  
zanahoria

Fruta de  
temporada

Paella

Natillas de  
chocolate

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de  
calabaza

Sandwich mixto  
s/g con patatas  
fritas

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Abadejo al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

Verduras al  
gratén

Hamburguesa de  
ternera plancha  
con patatas gajo  
al horno

Fruta de  
temporada

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco

Yogur natural

Sopa minestrone  
s/g

Huevos aurora  
con pimientos y  
cebolla

Fruta de  
temporada

Crema de  
verduras

Tilapia en adobo  
con cebolla  
pochada

Yogur natural

Champiñones  
salteados

Tortilla de patata  
con cebolla y  
calabacín  
salteado

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 8 AL 14 DE ABRIL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Crema de garbanzos

Halibut con ajo y perejil y patatas asadas

Fruta temporada

Arroz cubana con huevo

Filete de pollo plancha con ensalada

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Macarrones s/g salteados con orégano

Abadejo al horno con cebolla asada

Cuajada con miel

Pollo strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Patatas a la riojana

Merluza al horno con zanahoria baby

Yogur sabores

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Yogur sabores

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de verduras

Jamón york plancha con ensalada

Yogur sabores

Sopa de fideos s/g

Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada

Fruta de temporada

Arroz con verduras

Jamón york plancha con tomate horno

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 15 AL 21 DE ABRIL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Arroz brut

Pez San Pedro al  
horno con  
panaché de  
verduras

Fruta temporada

Patatas guisadas  
con verduras

Hamburguesa de  
ternera plancha  
con calabaza asada

Yogur sabores

Espirales s/g a la  
italiana

Merluza al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

Crema de garbanzos

Ternera con  
zanahoria y patata al  
vapor

Yogur sabores

Sopa marroquí con  
zanahoria s/g

Pollo asado a la  
naranja con arroz  
blanco

Fruta de  
temporada

Hamburguesa  
de ternera  
plancha con  
queso fundido y  
patatas fritas

Yogur natural

Paella con  
pimientos y  
cebolla

Flan de vainilla

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Sopa de fideos  
s/g

Sandwich s/g  
mixto

Yogur sabores

Crema de  
puerros

Tortilla de patata  
y cebolla con  
tomate al horno

Fruta de  
temporada

Sopa de la abuela  
s/g

Contramuslo de  
pollo plancha con  
puré de  
zanahoria

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco

Fruta de  
temporada

Crema de  
calabacín

Calamares  
plancha con  
verduras  
salteadas

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Revuelto de  
jamón con  
champiñones  
salteados

Fruta de  
temporada

Ensalada mixta  
Merluza al horno  
con all i oli  
gratinado con  
patatas vapor

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 22 AL 28 DE ABRIL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Macarrones  
boloñesa s/g

Crema de  
verduras

Arroz con verduras

Crema de  
garbanzos

Hamburguesa  
de ternera a la  
plancha con  
patatas fritas

Paella mixta

Fruta de  
temporada

Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Huevos fritos  
con patatas fritas

Cinta de lomo  
plancha con  
zanahoria salteada  
con orégano

Pollo con salsa de  
curry y arroz  
blanco

Fruta de  
temporada

Flan

Flan

Yogur

Fruta de temporada

Fruta de  
temporada

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema hortelana  
  
Jamón york  
plancha con  
verduras  
salteadas

Sopa de fideos  
s/g

Menestra de  
verduras  
rehogada

Pa amb oli s/g de  
sardinillas y  
jamón york

Crema de  
zanahoria

Sopa de fideos  
s/g

Sandwich s/g de  
pollo, queso  
ricotta y tomate  
confitado con  
patatas gajo al  
horno

Yogur sabores

Revuelto de  
jamón con brócoli

Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Fruta temporada

Merluza al horno  
con calabacín  
salteado

Contra muslo de  
pollo asado con  
manzana al  
horno

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Yogur sabores

Yogur natural

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g boloñesa

Yogur sabores

Espaguetis s/g a la italiana

Bacalao al horno con patata panadera

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

Potaje de alubias blancas

Magro a la plancha con calabacín salteado con tomillo

Yogur sabores

Crema de calabacín

Pizza s/g de jamón y queso

Fruta de temporada

Fideuá s/g

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur sabores

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con patatas y cebolla

Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g

Revuelto de jamón con tomate al horno

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta temporada

Menestra de verduras rehogadas

Filete de pollo plancha con puré de patata

Fruta de temporada

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

Crema de champiñones

Abadejo al horno con verduras

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 6 AL 12 DE MAYO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Sopa de fideos  
s/g

Filete de pollo  
plancha con  
guisantes y  
zanahoria

Fruta temporada

Arroz blanco con  
tomate

Roti de pavo a la  
naranja con  
zanahoria rodaja

Yogur sabores

Crema de  
garbanzos

Tortilla de  
calabacín con  
tomate con  
orégano

Natillas caseras

Macarrones s/g a la  
napolitana

Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta de temporada

Crema de  
zanahoria

Brochetas de pollo  
adobado plancha  
con menestra de  
verduras

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Jamoncitos de  
pollo cocidos  
con patata y  
zanahoria

Fruta de  
temporada

Paella

Natillas de  
chocolate

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de  
calabaza

Sandwich mixto  
s/g con patatas  
fritas

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Abadejo al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

Verduras al  
gratén

Hamburguesa de  
ternera plancha  
con patatas gajo  
al horno

Fruta de  
temporada

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco

Yogur natural

Sopa minestrone  
s/g

Huevos aurora  
con pimientos y  
cebolla

Fruta de  
temporada

Crema de  
verduras

Tilapia en adobo  
con cebolla  
pochada

Yogur natural

Champiñones  
salteados

Tortilla de patata  
con cebolla y  
calabacín  
salteado

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 13 AL 19 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema de garbanzos

Halibut con ajo y perejil y patatas asadas

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Arroz cubana con huevo

Filete de pollo plancha con ensalada

Yogur sabores

562

Miércoles

Sopa de fideos s/g

Bullit

Yogur sabores

718

Jueves

Macarrones s/g salteados con orégano

Abadejo al horno con cebolla asada

Cuajada con miel

798

Viernes

Pollo strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

908

Sábado

Patatas a la riojana

Merluza al horno con zanahoria baby

Yogur sabores

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Yogur sabores

432

CENA

Crema de verduras

Jamón york plancha con ensalada

Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de fideos s/g

Lomo sajonia plancha con dados de calabaza salteada

Fruta de temporada

794

Arroz con verduras

Jamón york plancha con tomate horno

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de jamón york

Fruta de temporada

634

Sopa de fideos s/g

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur sabores

724

Crema de zanahoria

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta de temporada

607

Salchichas frankfurt plancha con patatas gajo al horno

Fruta de temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 20 AL 26 DE MAYO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Arroz brut

Pez San Pedro al  
horno con  
panaché de  
verduras

Fruta temporada

Patatas guisadas  
con verduras

Hamburguesa de  
ternera plancha  
con calabaza asada

Yogur sabores

Espirales s/g a la  
italiana

Merluza al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

Crema de garbanzos

Ternera con  
zanahoria y patata al  
vapor

Yogur sabores

Sopa marroquí con  
zanahoria s/g

Pollo asado a la  
naranja con arroz  
blanco

Fruta de  
temporada

Hamburguesa  
de ternera  
plancha con  
queso fundido y  
patatas fritas

Yogur natural

Paella con  
pimientos y  
cebolla

Flan de vainilla

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Sopa de fideos  
s/g

Sandwich s/g  
mixto

Yogur sabores

Crema de  
puerros

Tortilla de patata  
y cebolla con  
tomate al horno

Fruta de  
temporada

Sopa de la abuela  
s/g

Contramuslo de  
pollo plancha con  
puré de  
zanahoria

Yogur sabores

Pa amb oli s/g de  
jamón york y  
queso fresco

Fruta de  
temporada

Crema de  
calabacín

Calamares  
plancha con  
verduras  
salteadas

Yogur sabores

Sopa de fideos  
s/g

Revuelto de  
jamón con  
champiñones  
salteados

Fruta de  
temporada

Ensalada mixta

Merluza al horno  
con all i oli  
gratinado con  
patatas vapor

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Pollo strogonoff con arroz con champiñones

Fruta de temporada

Kcal 1024

Martes

Macarrones boloñesa s/g

Merluza al horno con cebolla pochada

Flan

562

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas fritas

Yogur

718

Jueves

Arroz con verduras

Cinta de lomo plancha con zanahoria salteada con orégano

Fruta de temporada

798

Viernes

Crema de garbanzos

Pollo con salsa de curry y arroz blanco

Fruta de temporada

908

Sábado

Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas

Fruta de temporada

645

Domingo

Paella mixta

Flan

432

CENA

Crema hortelana

Jamón york plancha con verduras salteadas

Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de fideos s/g

Revuelto de jamón con brócoli

Fruta de temporada

794

Menestra de verduras rehogada

Tilapia en salsa ligera con patatas al horno

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de sardinillas y jamón york

Fruta de temporada

634

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado

Yogur sabores

724

Sopa de fideos s/g

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Yogur natural

607

Sandwich s/g de pollo, queso ricotta y tomate confitado con patatas gajo al horno

Fruta de temporada

834