

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 30 DE OCTUBRE
AL 5 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz con champiñones

Contras de pollo a la plancha

Fruta de temporada

Martes

Macarrones salteados con york

Merluza horno con cebolla pochada

Yogur desnat. sabor

Miércoles

Crema de verduras

Huevos a la plancha con ensalada

Yogur desnatado sabores

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas con zanahoria

Fruta de temporada

Viernes

Crema de lentejas

Pollo asado con tomate a rodajas

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

Domingo

Paella de verduras

pudding casero edulcorado

CENA

Crema hortelana

Jamón york a la plancha con verduras salteadas

Yogur desnatado sabores

Sopa de ave

Revuelto de jamón con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras rehogada

Tilapia en salsa ligera con tomate al horno

Fruta temporada

Pan con atún y tomate grillé

Fruta temporada

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado al orégano

Yogur desnat sabores

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Yogur natural

Sandiwch de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto (integral) con ensalada

Fruta de temporada



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: 6 al 12 DE NOVIEMBRE

Lunes

Potaje de garbanzos y berza

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones salteados con york

Helado sin azúcar

558

Miércoles

Espaguetis con jamón

Bacalao al horno con verduras salteadas

Fruta de temporada

518

Jueves

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Yogur desnatado sabores

760

Viernes

Potaje de alubias con verduras

Magro a la plancha con calabacín salteado al tomillo

Flan casero edulcorado

611

Sábado

Crema de calabacín

Jamón york y queso con ensalada

Fruta de temporada

453

Domingo

Fideuá de verduras

yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza con calabaza asado a dados

Yogur desnatado sabores

Kcal

486

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con ensalada

Fruta de temporada

573

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur desnatado sabores

586

Pa amb oli mixto

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave a la plancha con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: 13 al 19 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas asadas
Fruta de temporada

Kcal

543

Martes

Ensalada de tomate
Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja
Yogur desnatado sabores

516

Miércoles

Crema de lentejas
Tortilla de calabacín con tomate al orégano
Natillas caseras edulcoradas

456

Jueves

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

517

Viernes

Crema de zanahoria al romero
Pollo plancha con menestra de verduras
Bizcocho casero sin azúcar

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria
Fruta de temporada

1460

Domingo

Paella de verduras
Yogur desnatado sabores

1126

CENA

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco con ensalada
Yogur desnatado sabores

Kcal

640

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

513

Verduras a la parrilla
Hamburguesa plancha con judías verdes rehogadas
Fruta de temporada

540

Pa amb oli de jamón york y queso fresco
Yogur natural

566

Sopa minestrone
Huevos duros con pimientos y cebolla
Fruta de temporada

534

Crema de verduras
Tilapia al horno con cebolla pochada
Yogur natural

577

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

491

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: 20 al 26 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Halibut con ajo y perejil y tomate al horno
Fruta de temporada

Kcal

491

Martes

Arroz blanco con tomate
Salchichas de ave al vino
Yogur desnatado sabores

619

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit de pollo
Bizcocho casero sin azúcar

668

Jueves

Macarrones con calabacín
Medallones de bacalao encebollado
Yogur desnatado sabores

721

Viernes

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

441

Sábado

Patatas guisadas con verduras
Albóndigas de merluza y calamar jardinera
Yogur desn. sabor

380

Domingo

Ensalada mixta
Paella
Helado sin azúcar

530

CENA

Crema de verduras
Jamón york y queso fresco con ensalada
Yogur desnatado sabores

Kcal

473

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Fruta de temporada

606

Arroz con verduras
Jamón york a la plancha con tomate al horno
Fruta de temporada

500

Pa amb oli mixto
Fruta temporada

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con ensalada
Yogur desnatado sabores

390

Crema de zanahorias
Tortilla francesa con brócoli
Fruta de temporada

746

Salchichas frankfurt a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

470



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: 27 de NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz con
verduras

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada

Yogur desnatado
sabores

578

Miércoles

Espirales con
zanahoria y
calabacín

Merluza al horno
con verduras
salteadas

Fruta de
temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas con
zanahoria

Yogur desnatado
sabores

867

Viernes

Sopa marroquí de
zanahoria

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

508

Sábado

Hamburguesa
de ave con
ensalada

Yogur
desnatado
sabores

568

Domingo

Paella de verduras
con pimientos y
cebolla asados

Pudding casero
edulcorado

514

CENA

Sopa de estrellas

Filete pollo
plancha con
calabacín y
tomate asado

Yogur desnatado
sabores

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
casera con
tomate al horno

Fruta de
temporada

627

Sopa de la abuela

Contramuslo
plancha con
ensalada de
tomate

Yogur desnatado
sabores

649

Pan amb oli con
jamón york y
queso fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado
sabores

640

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta de
temporada

558

Ensalada mixta

Merluza a la
plancha con
patatas al vapor

Fruta de
temporada

436

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE
DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz con
champiñones

Contras de pollo a
la plancha

Fruta de
temporada

Martes

Macarrones
salteados con
york

Merluza horno
con cebolla
pochada

Yogur desnat.
sabor

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
ensalada

Yogur desnatado
sabores

Jueves

Arroz con
verduras

Albóndigas con
zanahoria

Fruta de
temporada

Viernes

Crema de lentejas

Pollo asado con
tomate a rodajas

Fruta de
temporada

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con ensalada

Fruta de
temporada

Domingo

Paella de verduras

pudding casero
edulcorado

CENA

Crema hortelana

Jamón york a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado
sabores

Sopa de ave

Revuelto de
jamón con brócoli

Fruta de
temporada

Menestra de
verduras
rehogada

Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporada

Pan con atún y
tomate grillé

Fruta temporada

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado al
orégano

Yogur desnat
sabores

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

Sandiwch de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
(integral) con
ensalada

Fruta de
temporada



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE DICIEMBRE

Lunes

Potaje de garbanzos y berza

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones salteados con york

Helado sin azúcar

558

Miércoles

Espaguetis con jamón

Bacalao al horno con verduras salteadas

Fruta de temporada

518

Jueves

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Yogur desnatado sabores

760

Viernes

Potaje de alubias con verduras

Magro a la plancha con calabacín salteado al tomillo

Flan casero edulcorado

611

Sábado

Crema de calabacín

Jamón york y queso con ensalada

Fruta de temporada

453

Domingo

Fideuá de verduras

yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza con calabaza asado a dados

Yogur desnatado sabores

Kcal

486

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con ensalada

Fruta de temporada

573

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur desnatado sabores

586

Pa amb oli mixto

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave a la plancha con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas
asadas
Fruta de
temporada

Kcal

543

Martes

Ensalada de
tomate
Fiambre de pavo
plancha con
zanahoria rodaja
Yogur desnatado
sabores

516

Miércoles

Crema de
lentejas
Tortilla de
calabacín con
tomate al
orégano
Natillas caseras
edulcoradas

456

Jueves

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

517

Viernes

Crema de
zanahoria al
romero
Pollo plancha con
menestra de
verduras
Bizcocho casero sin
azúcar

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos
con patata y
zanahoria
Fruta de
temporada

1460

Domingo

Paella de verduras
Yogur desnatado
sabores

1126

CENA

Crema de
calabaza
Jamón york y
queso fresco con
ensalada
Yogur desnatado
sabores

Kcal

640

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

513

Verduras a la
parrilla
Hamburguesa
plancha con
judías verdes
rehogadas
Fruta de
temporada

540

Pa amb oli de
jamón york y
queso fresco
Yogur natural

566

Sopa minestrone
Huevos duros con
pimientos y
cebolla
Fruta de
temporada

534

Crema de
verduras
Tilapia al horno
con cebolla
pochada
Yogur natural

577

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

491

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE DICIEMBRE

Lunes

Crema de lentejas
Halibut con ajo y perejil y tomate al horno
Fruta de temporada

Kcal

491

Martes

Arroz blanco con tomate
Salchichas de ave al vino
Yogur desnatado sabores

619

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit de pollo
Bizcocho casero sin azúcar

668

Jueves

Macarrones con calabacín
Medallones de bacalao encebollado
Yogur desnatado sabores

721

Viernes

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

441

Sábado

Patatas guisadas con verduras
Albóndigas de merluza y calamar jardinera
Yogur desn. sabor

380

Domingo

Ensalada mixta
Paella
Helado sin azúcar

530

COMIDA

CENA

Crema de verduras
Jamón york y queso fresco con ensalada
Yogur desnatado sabores

Kcal

473

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Fruta de temporada

606

Arroz con verduras
Jamón york a la plancha con tomate al horno
Fruta de temporada

500

Pa amb oli mixto
Fruta temporada

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con ensalada
Yogur desnatado sabores

390

Crema de zanahorias
Tortilla francesa con brócoli
Fruta de temporada

746

Salchichas frankfurt a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

470



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/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 1 AL 7 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Arroz con
verduras

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada

Yogur desnatado
sabores

578

Miércoles

Espirales con
zanahoria y
calabacín

Merluza al horno
con verduras
salteadas

Fruta de
temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas con
zanahoria

Yogur desnatado
sabores

867

Viernes

Sopa marroquí de
zanahoria

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

508

Sábado

Hamburguesa
de ave con
ensalada

Yogur
desnatado
sabores

568

Domingo

Paella de verduras
con pimientos y
cebolla asados

Pudding casero
edulcorado

514

CENA

Sopa de estrellas

Filete pollo
plancha con
calabacín y
tomate asado

Yogur desnatado
sabores

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
casera con
tomate al horno

Fruta de
temporada

627

Sopa de la abuela

Contramuslo
plancha con
ensalada de
tomate

Yogur desnatado
sabores

649

Pan amb oli con
jamón york y
queso fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado
sabores

640

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta de
temporada

558

Ensalada mixta

Merluza a la
plancha con
patatas al vapor

Fruta de
temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 8 AL 14 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Arroz con champiñones

Contras de pollo a la plancha

Fruta de temporada

Martes

Macarrones salteados con york

Merluza horno con cebolla pochada

Yogur desnat. sabor

Miércoles

Crema de verduras

Huevos a la plancha con ensalada

Yogur desnatado sabores

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas con zanahoria

Fruta de temporada

Viernes

Crema de lentejas

Pollo asado con tomate a rodajas

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

Domingo

Paella de verduras

pudding casero edulcorado

CENA

Crema hortelana

Jamón york a la plancha con verduras salteadas

Yogur desnatado sabores

Sopa de ave

Revuelto de jamón con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras rehogada

Tilapia en salsa ligera con tomate al horno

Fruta temporada

Pan con atún y tomate grillé

Fruta temporada

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado al orégano

Yogur desnat sabores

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Yogur natural

Sandiwch de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto (integral) con ensalada

Fruta de temporada



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 15 AL 21 DE ENERO

Lunes

Potaje de garbanzos y berza

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones salteados con york

Helado sin azúcar

558

Miércoles

Espaguetis con jamón

Bacalao al horno con verduras salteadas

Fruta de temporada

518

Jueves

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Yogur desnatado sabores

760

Viernes

Potaje de alubias con verduras

Magro a la plancha con calabacín salteado al tomillo

Flan casero edulcorado

611

Sábado

Crema de calabacín

Jamón york y queso con ensalada

Fruta de temporada

453

Domingo

Fideuá de verduras

yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza con calabaza asado a dados

Yogur desnatado sabores

Kcal

486

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con ensalada

Fruta de temporada

573

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur desnatado sabores

586

Pa amb oli mixto

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave a la plancha con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 22 AL 28 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas
asadas
Fruta de
temporada

Kcal

543

Martes

Ensalada de
tomate
Fiambre de pavo
plancha con
zanahoria rodaja
Yogur desnatado
sabores

516

Miércoles

Crema de
lentejas
Tortilla de
calabacín con
tomate al
orégano
Natillas caseras
edulcoradas

456

Jueves

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

517

Viernes

Crema de
zanahoria al
romero
Pollo plancha con
menestra de
verduras
Bizcocho casero sin
azúcar

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos
con patata y
zanahoria
Fruta de
temporada

1460

Domingo

Paella de verduras
Yogur desnatado
sabores

1126

CENA

Crema de
calabaza
Jamón york y
queso fresco con
ensalada
Yogur desnatado
sabores

Kcal

640

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

513

Verduras a la
parrilla
Hamburguesa
plancha con
judías verdes
rehogadas
Fruta de
temporada

540

Pa amb oli de
jamón york y
queso fresco
Yogur natural

566

Sopa minestrone
Huevos duros con
pimientos y
cebolla
Fruta de
temporada

534

Crema de
verduras
Tilapia al horno
con cebolla
pochada
Yogur natural

577

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

491



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: 29 DE ENERO AL 4 DE FEBRERO

Lunes

Crema de lentejas
Halibut con ajo y perejil y tomate al horno
Fruta de temporada

Kcal

491

Martes

Arroz blanco con tomate
Salchichas de ave al vino
Yogur desnatado sabores

619

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit de pollo
Bizcocho casero sin azúcar

668

Jueves

Macarrones con calabacín
Medallones de bacalao encebollado
Yogur desnatado sabores

721

Viernes

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

441

Sábado

Patatas guisadas con verduras
Albóndigas de merluza y calamar jardinera
Yogur desn. sabor

380

Domingo

Ensalada mixta
Paella
Helado sin azúcar

530

COMIDA

CENA

Crema de verduras
Jamón york y queso fresco con ensalada
Yogur desnatado sabores

Kcal

473

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Fruta de temporada

606

Arroz con verduras
Jamón york a la plancha con tomate al horno
Fruta de temporada

500

Pa amb oli mixto
Fruta temporada

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con ensalada
Yogur desnatado sabores

390

Crema de zanahorias
Tortilla francesa con brócoli
Fruta de temporada

746

Salchichas frankfurt a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

470

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 5 AL 11 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Arroz con
verduras

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada

Yogur desnatado
sabores

578

Miércoles

Espirales con
zanahoria y
calabacín

Merluza al horno
con verduras
salteadas

Fruta de
temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas con
zanahoria

Yogur desnatado
sabores

867

Viernes

Sopa marroquí de
zanahoria

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

508

Sábado

Hamburguesa
de ave con
ensalada

Yogur
desnatado
sabores

568

Domingo

Paella de verduras
con pimientos y
cebolla asados

Pudding casero
edulcorado

514

CENA

Sopa de estrellas

Filete pollo
plancha con
calabacín y
tomate asado

Yogur desnatado
sabores

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
casera con
tomate al horno

Fruta de
temporada

627

Sopa de la abuela

Contramuslo
plancha con
ensalada de
tomate

Yogur desnatado
sabores

649

Pan amb oli con
jamón york y
queso fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado
sabores

640

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta de
temporada

558

Ensalada mixta

Merluza a la
plancha con
patatas al vapor

Fruta de
temporada

436

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Arroz con champiñones

Contras de pollo a la plancha

Fruta de temporada

Martes

Macarrones salteados con york

Merluza horno con cebolla pochada

Yogur desnat. sabor

Miércoles

Crema de verduras

Huevos a la plancha con ensalada

Yogur desnatado sabores

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas con zanahoria

Fruta de temporada

Viernes

Crema de lentejas

Pollo asado con tomate a rodajas

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

Domingo

Paella de verduras

pudding casero edulcorado

CENA

Crema hortelana

Jamón york a la plancha con verduras salteadas

Yogur desnatado sabores

Sopa de ave

Revuelto de jamón con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras rehogada

Tilapia en salsa ligera con tomate al horno

Fruta temporada

Pan con atún y tomate grillé

Fruta temporada

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado al orégano

Yogur desnat sabores

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Yogur natural

Sandiwch de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto (integral) con ensalada

Fruta de temporada



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 19 AL 25 DE FEBRERO

Lunes

Potaje de garbanzos y berza

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones salteados con york

Helado sin azúcar

558

Miércoles

Espaguetis con jamón

Bacalao al horno con verduras salteadas

Fruta de temporada

518

Jueves

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Yogur desnatado sabores

760

Viernes

Potaje de alubias con verduras

Magro a la plancha con calabacín salteado al tomillo

Flan casero edulcorado

611

Sábado

Crema de calabacín

Jamón york y queso con ensalada

Fruta de temporada

453

Domingo

Fideuá de verduras

yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza con calabaza asado a dados

Yogur desnatado sabores

Kcal

486

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con ensalada

Fruta de temporada

573

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur desnatado sabores

586

Pa amb oli mixto

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave a la plancha con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 26 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas asadas
Fruta de temporada

Kcal

543

Martes

Ensalada de tomate
Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja
Yogur desnatado sabores

516

Miércoles

Crema de lentejas
Tortilla de calabacín con tomate al orégano
Natillas caseras edulcoradas

456

Jueves

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

517

Viernes

Crema de zanahoria al romero
Pollo plancha con menestra de verduras
Bizcocho casero sin azúcar

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria
Fruta de temporada

1460

Domingo

Paella de verduras
Yogur desnatado sabores

1126

CENA

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco con ensalada
Yogur desnatado sabores

Kcal

640

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

513

Verduras a la parrilla
Hamburguesa plancha con judías verdes rehogadas
Fruta de temporada

540

Pa amb oli de jamón york y queso fresco
Yogur natural

566

Sopa minestrone
Huevos duros con pimientos y cebolla
Fruta de temporada

534

Crema de verduras
Tilapia al horno con cebolla pochada
Yogur natural

577

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

491



*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 4 AL 10 DE MARZO

Lunes

Crema de lentejas
Halibut con ajo y perejil y tomate al horno
Fruta de temporada

Kcal

491

Martes

Arroz blanco con tomate
Salchichas de ave al vino
Yogur desnatado sabores

619

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit de pollo
Bizcocho casero sin azúcar

668

Jueves

Macarrones con calabacín
Medallones de bacalao encebollado
Yogur desnatado sabores

721

Viernes

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

441

Sábado

Patatas guisadas con verduras
Albóndigas de merluza y calamar jardinera
Yogur desn. sabor

380

Domingo

Ensalada mixta
Paella
Helado sin azúcar

530

COMIDA

CENA

Crema de verduras
Jamón york y queso fresco con ensalada
Yogur desnatado sabores

Kcal

473

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Fruta de temporada

606

Arroz con verduras
Jamón york a la plancha con tomate al horno
Fruta de temporada

500

Pa amb oli mixto
Fruta temporada

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con ensalada
Yogur desnatado sabores

390

Crema de zanahorias
Tortilla francesa con brócoli
Fruta de temporada

746

Salchichas frankfurt a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

470

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 11 AL 17 DE MARZO

Lunes

Arroz con
verduras

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada

Yogur desnatado
sabores

578

Miércoles

Espirales con
zanahoria y
calabacín

Merluza al horno
con verduras
salteadas

Fruta de
temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas con
zanahoria

Yogur desnatado
sabores

867

Viernes

Sopa marroquí de
zanahoria

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

508

Sábado

Hamburguesa
de ave con
ensalada

Yogur
desnatado
sabores

568

Domingo

Paella de verduras
con pimientos y
cebolla asados

Pudding casero
edulcorado

514

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas

Filete pollo
plancha con
calabacín y
tomate asado

Yogur desnatado
sabores

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
casera con
tomate al horno

Fruta de
temporada

627

Sopa de la abuela

Contramuslo
plancha con
ensalada de
tomate

Yogur desnatado
sabores

649

Pan amb oli con
jamón york y
queso fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado
sabores

640

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta de
temporada

558

Ensalada mixta

Merluza a la
plancha con
patatas al vapor

Fruta de
temporada

436

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 18 AL 24 DE
MARZO

Lunes

Arroz con
champiñones

Contras de pollo a
la plancha

Fruta de
temporada

Martes

Macarrones
salteados con
york

Merluza horno
con cebolla
pochada

Yogur desnat.
sabor

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
ensalada

Yogur desnatado
sabores

Jueves

Arroz con
verduras

Albóndigas con
zanahoria

Fruta de
temporada

Viernes

Crema de lentejas

Pollo asado con
tomate a rodajas

Fruta de
temporada

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con ensalada

Fruta de
temporada

Domingo

Paella de verduras

pudding casero
edulcorado

COMIDA

Crema hortelana

Jamón york a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado
sabores

Sopa de ave

Revuelto de
jamón con brócoli

Fruta de
temporada

Menestra de
verduras
rehogada

Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporada

Pan con atún y
tomate grillé

Fruta temporada

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado al
orégano

Yogur desnat
sabores

Sopa de fideos

Contramuslo de
pollo asado con
manzana al
horno

Yogur natural

Sandiwch de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
(integral) con
ensalada

Fruta de
temporada

CENA



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 25 AL 31 DE MARZO

Lunes

Potaje de garbanzos y berza

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones salteados con york

Helado sin azúcar

558

Miércoles

Espaguetis con jamón

Bacalao al horno con verduras salteadas

Fruta de temporada

518

Jueves

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Yogur desnatado sabores

760

Viernes

Potaje de alubias con verduras

Magro a la plancha con calabacín salteado al tomillo

Flan casero edulcorado

611

Sábado

Crema de calabacín

Jamón york y queso con ensalada

Fruta de temporada

453

Domingo

Fideuá de verduras

yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza con calabaza asado a dados

Yogur desnatado sabores

Kcal

486

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con ensalada

Fruta de temporada

573

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur desnatado sabores

586

Pa amb oli mixto

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave a la plancha con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 1 AL 7 DE ABRIL

Lunes

Sopa de pasta

Albóndigas
asadas

Fruta de
temporada

Kcal

543

Martes

Ensalada de
tomate

Fiambre de pavo
plancha con
zanahoria rodaja

Yogur desnatado
sabores

516

Miércoles

Crema de
lentejas

Tortilla de
calabacín con
tomate al
orégano

Natillas caseras
edulcoradas

456

Jueves

Macarrones con
verduras

Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby

Fruta de
temporada

517

Viernes

Crema de
zanahoria al
romero

Pollo plancha con
menestra de
verduras

Bizcocho casero sin
azúcar

529

Sábado

Sopa maravilla

Jamoncitos de
pollo cocidos
con patata y
zanahoria

Fruta de
temporada

1460

Domingo

Paella de verduras

Yogur desnatado
sabores

1126

COMIDA

CENA

Crema de
calabaza

Jamón york y
queso fresco con
ensalada

Yogur desnatado
sabores

Kcal

640

Sopa de estrellas

Albóndigas de
merluza y
calamar a la
jardinera

Fruta de
temporada

513

Verduras a la
parrilla

Hamburguesa
plancha con
judías verdes
rehogadas

Fruta de
temporada

540

Pa amb oli de
jamón york y
queso fresco

Yogur natural

566

Sopa minestrone

Huevos duros con
pimientos y
cebolla

Fruta de
temporada

534

Crema de
verduras

Tilapia al horno
con cebolla
pochada

Yogur natural

577

Champiñones
salteados

Tortilla de patata
con cebolla y
calabacín
salteado

Fruta de
temporada

491



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 8 AL 14 DE ABRIL

Lunes

Crema de lentejas
Halibut con ajo y perejil y tomate al horno
Fruta de temporada

Kcal

491

Martes

Arroz blanco con tomate
Salchichas de ave al vino
Yogur desnatado sabores

619

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit de pollo
Bizcocho casero sin azúcar

668

Jueves

Macarrones con calabacín
Medallones de bacalao encebollado
Yogur desnatado sabores

721

Viernes

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

441

Sábado

Patatas guisadas con verduras
Albóndigas de merluza y calamar jardinera
Yogur desn. sabor

380

Domingo

Ensalada mixta
Paella
Helado sin azúcar

530

COMIDA

CENA

Crema de verduras
Jamón york y queso fresco con ensalada
Yogur desnatado sabores

Kcal

473

Sopa de lluvia
Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Fruta de temporada

606

Arroz con verduras
Jamón york a la plancha con tomate al horno
Fruta de temporada

500

Pa amb oli mixto
Fruta temporada

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con ensalada
Yogur desnatado sabores

390

Crema de zanahorias
Tortilla francesa con brócoli
Fruta de temporada

746

Salchichas frankfurt a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

470

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 15 AL 21 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Arroz con
verduras

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada

Yogur desnatado
sabores

578

Miércoles

Espirales con
zanahoria y
calabacín

Merluza al horno
con verduras
salteadas

Fruta de
temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas con
zanahoria

Yogur desnatado
sabores

867

Viernes

Sopa marroquí de
zanahoria

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

508

Sábado

Hamburguesa
de ave con
ensalada

Yogur
desnatado
sabores

568

Domingo

Paella de verduras
con pimientos y
cebolla asados

Pudding casero
edulcorado

514

CENA

Sopa de estrellas

Filete pollo
plancha con
calabacín y
tomate asado

Yogur desnatado
sabores

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
casera con
tomate al horno

Fruta de
temporada

627

Sopa de la abuela

Contramuslo
plancha con
ensalada de
tomate

Yogur desnatado
sabores

649

Pan amb oli con
jamón york y
queso fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado
sabores

640

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta de
temporada

558

Ensalada mixta

Merluza a la
plancha con
patatas al vapor

Fruta de
temporada

436

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 22 AL 28 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Arroz con champiñones

Contras de pollo a la plancha

Fruta de temporada

Martes

Macarrones salteados con york

Merluza horno con cebolla pochada

Yogur desnat. sabor

Miércoles

Crema de verduras

Huevos a la plancha con ensalada

Yogur desnatado sabores

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas con zanahoria

Fruta de temporada

Viernes

Crema de lentejas

Pollo asado con tomate a rodajas

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

Domingo

Paella de verduras

pudding casero edulcorado

CENA

Crema hortelana

Jamón york a la plancha con verduras salteadas

Yogur desnatado sabores

Sopa de ave

Revuelto de jamón con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras rehogada

Tilapia en salsa ligera con tomate al horno

Fruta temporada

Pan con atún y tomate grillé

Fruta temporada

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado al orégano

Yogur desnat sabores

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Yogur natural

Sandiwch de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto (integral) con ensalada

Fruta de temporada



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

Lunes

Potaje de garbanzos y berza

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones salteados con york

Helado sin azúcar

558

Miércoles

Espaguetis con jamón

Bacalao al horno con verduras salteadas

Fruta de temporada

518

Jueves

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Yogur desnatado sabores

760

Viernes

Potaje de alubias con verduras

Magro a la plancha con calabacín salteado al tomillo

Flan casero edulcorado

611

Sábado

Crema de calabacín

Jamón york y queso con ensalada

Fruta de temporada

453

Domingo

Fideuá de verduras

yogur desnatado sabores

494

COMIDA

CENA

Judías verdes con jamón

Merluza con calabaza asado a dados

Yogur desnatado sabores

Kcal

486

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo asado con ensalada

Fruta de temporada

573

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur desnatado sabores

586

Pa amb oli mixto

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas de ave a la plancha con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 6 AL 12 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas asadas
Fruta de temporada

Kcal

543

Martes

Ensalada de tomate
Fiambre de pavo plancha con zanahoria rodaja
Yogur desnatado sabores

516

Miércoles

Crema de lentejas
Tortilla de calabacín con tomate al orégano
Natillas caseras edulcoradas

456

Jueves

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

517

Viernes

Crema de zanahoria al romero
Pollo plancha con menestra de verduras
Bizcocho casero sin azúcar

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria
Fruta de temporada

1460

Domingo

Paella de verduras
Yogur desnatado sabores

1126

CENA

Crema de calabaza
Jamón york y queso fresco con ensalada
Yogur desnatado sabores

Kcal

640

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

513

Verduras a la parrilla
Hamburguesa plancha con judías verdes rehogadas
Fruta de temporada

540

Pa amb oli de jamón york y queso fresco
Yogur natural

566

Sopa minestrone
Huevos duros con pimientos y cebolla
Fruta de temporada

534

Crema de verduras
Tilapia al horno con cebolla pochada
Yogur natural

577

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

491

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 13 AL 19 DE MAYO

Lunes

Crema de lentejas

Halibut con ajo y perejil y tomate al horno

Fruta de temporada

Kcal

491

Martes

Arroz blanco con tomate

Salchichas de ave al vino

Yogur desnatado sabores

619

Miércoles

Sopa de bullit

Bullit de pollo

Bizcocho casero sin azúcar

668

Jueves

Macarrones con calabacín

Medallones de bacalao encebollado

Yogur desnatado sabores

721

Viernes

Arroz con champiñones

Contramuslo de pollo a la plancha

Fruta de temporada

441

Sábado

Patatas guisadas con verduras

Albóndigas de merluza y calamar jardinera
Yogur desn. sabor

380

Domingo

Ensalada mixta

Paella

Helado sin azúcar

530

COMIDA

CENA

Crema de verduras

Jamón york y queso fresco con ensalada

Yogur desnatado sabores

Kcal

473

Sopa de lluvia

Cinta de lomo plancha con dados de calabaza salteada con orégano

Fruta de temporada

606

Arroz con verduras

Jamón york a la plancha con tomate al horno

Fruta de temporada

500

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

404

Sopa piñonet

Merluza al horno con ensalada

Yogur desnatado sabores

390

Crema de zanahorias

Tortilla francesa con brócoli

Fruta de temporada

746

Salchichas frankfurt a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

470

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 20 AL 26 DE MAYO

Lunes

Arroz con
verduras

Pez San Pedro al
horno con
panaché de
verduras

Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada

Yogur desnatado
sabores

578

Miércoles

Espirales con
zanahoria y
calabacín

Merluza al horno
con verduras
salteadas

Fruta de
temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas con
zanahoria

Yogur desnatado
sabores

867

Viernes

Sopa marroquí de
zanahoria

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Fruta de
temporada

508

Sábado

Hamburguesa
de ave con
ensalada

Yogur
desnatado
sabores

568

Domingo

Paella de verduras
con pimientos y
cebolla asados

Pudding casero
edulcorado

514

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas

Filete pollo
plancha con
calabacín y
tomate asado

Yogur desnatado
sabores

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
casera con
tomate al horno

Fruta de
temporada

627

Sopa de la abuela

Contramuslo
plancha con
ensalada de
tomate

Yogur desnatado
sabores

649

Pan amb oli con
jamón york y
queso fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado
sabores

640

Sopa de fideos

Revuelto de
jamón york con
champiñones
salteados

Fruta de
temporada

558

Ensalada mixta

Merluza a la
plancha con
patatas al vapor

Fruta de
temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Arroz con champiñones

Contras de pollo a la plancha

Fruta de temporada

Martes

Macarrones salteados con york

Merluza horno con cebolla pochada

Yogur desnat. sabor

Miércoles

Crema de verduras

Huevos a la plancha con ensalada

Yogur desnatado sabores

Jueves

Arroz con verduras

Albóndigas con zanahoria

Fruta de temporada

Viernes

Crema de lentejas

Pollo asado con tomate a rodajas

Fruta de temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con ensalada

Fruta de temporada

Domingo

Paella de verduras

pudding casero edulcorado

CENA

Crema hortelana

Jamón york a la plancha con verduras salteadas

Yogur desnatado sabores

Sopa de ave

Revuelto de jamón con brócoli

Fruta de temporada

Menestra de verduras rehogada

Tilapia en salsa ligera con tomate al horno

Fruta temporada

Pan con atún y tomate grillé

Fruta temporada

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado al orégano

Yogur desnat sabores

Sopa de fideos

Contramuslo de pollo asado con manzana al horno

Yogur natural

Sandiwch de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto (integral) con ensalada

Fruta de temporada



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado