

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 3 AL 6 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Arroz con  
verduras

Merluza al limón  
con cebolla  
pochada

Fruta de  
temporada

Kcal 1024

Martes

Crema fría de  
calabaza y  
zanahoria asada

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa  
con atún

Estofado de  
cerdo con  
patatas fritas

Tarta de queso

718

Jueves

Crema de  
champiñones

Tortilla de patata  
con cebolla y tomate  
asado con orégano

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de  
pollo

Fruta de  
temporada

908

Sábado

Ensalada de  
tomate

Filete de pollo  
encebollado  
con patatas  
fritas

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Verduras  
salteadas

Paella mixta

Helado

432

CENA

Redondo de pavo  
a la jardinera con  
puré de patata y  
champiñones  
salteados

Fruta de  
temporada

Kcal 620

Sopa de la abuela  
s/g

Tiras de pollo  
salteadas con  
verduras con  
tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo  
encebollado con  
calabacín  
salteado

Fruta de  
temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york

Fruta temporada

634

Arroz 3 delicias

Merluza al horno  
con cebolla  
caramelizada

Gelatina

724

Champiñones  
salteados

Revuelto de  
judías verdes  
con jamón

Yogur sabores

607

Crema de  
verduras

Filete de pollo al  
horno con  
verduritas  
salteadas

Fruta de  
temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 10 AL 16 DE JUNIO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Ensalada de patata

Salchichas con salsa de tomate

Yogur sabores

Pasta s/g napolitana

Bacalao al horno con espinacas salteadas

Fruta de temporada

Ensalada de lentejas

Pollo plancha con patatas fritas

Natillas

Pasta s/g con vinagreta de limón y atún

Albóndigas de merluza en salsa con verduritas

Fruta de temporada

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco

Fruta de temporada

Gazpacho s/g

Pizza de jamón y queso s/g

Helado

Fideuá s/g

Flan

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de tomate

Sandwich s/g de pollo, calabacín, tomate y salsa suave

Fruta de temporada

Crema de zanahoria

Jamón a la plancha con patatas y cebolla

Yogur sabores

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g mixto

Fruta temporada

634

Espinacas a la crema

Huevos revueltos con tomate asado

Yogur sabores

Sopa de ave

Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca

Fruta de temporada

Perrito caliente (de pavo) con patatas gajo horneadas con orégano

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 17 AL 23 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli y manzana

Filete de pollo a la plancha con verduras salteadas

Helado

Kcal 1024

Martes

Ensaladilla rusa con atún

Merluza a la plancha con tomate asado con orégano

Fruta de temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón y queso

Ensalada de arroz 3 delicias con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de alubias

Perrito caliente completo s/g con patatas fritas

Fruta de temporada

645

Domingo

Revuelto de champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó de garbanzos

Sandwich s/g mixto con patatas fritas

Fruta de temporada

Kcal 620

Gratén de verduras

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas de ave con coliflor salteada

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de butifarrón y queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de tomate

Pepito de lomo s/g con patatas gajo

Fruta de temporada

724

Crema de verduras

Tilapia en salsa verde con cebolla pochada

Fruta de temporada

607

Judías verdes rehogadas con patatas

Tiras de pollo salteadas con tomate asado

Yogur sabores

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 24 AL 30 DE JUNIO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata

Yogur sabores

Arroz cubana con huevo

Salchicha Frankfurt

Fruta de temporada

Hamburguesa completa s/g con patatas fritas

Fruta de temporada

Pasta boloñesa s/g  
Merluza encebollada con verduras al horno

Natillas

Vichyssoise  
Revuelto de huevos con jamón y tomate asado con orégano

Helado

Crema de verduras

Pizza de atún s/g

Fruta de temporada

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Espinacas salteadas

Merluza al limón con verduras salteadas

Fruta de temporada

Crema de calabaza

Filete de pollo al horno con dados de calabaza salteada

Yogur sabores

Puré de patatas con pavo

Filete de pollo a la mostaza

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g mixto

Fruta de temporada

Perrito caliente (de pavo) s/g con patatas gajo

Fruta de temporada

Crema de lentejas

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Yogur sabores

Champiñones salteados

Redondo de pavo con zanahoria dado salteada

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 1 AL 7 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con  
arroz blanco

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Vichyssoise

Huevos fritos con  
patatas fritas

Helado

562

Miércoles

Wok de pollo y  
verduras s/g

Albóndigas de  
bacalao con  
verduritas

Yogur sabores

718

Jueves

Ensalada de judías

Hamburguesa con  
queso y patatas gajo

Fruta de temporada

798

Viernes

Juliana de verduras  
y albahaca

Pollo asado a la  
naranja con arroz  
blanco

Yogur sabores

908

Sábado

Gazpacho

Tiras de pollo  
salteado con  
patatas fritas

Flan

645

Domingo

Ensaladilla rusa

Paella

Gelatina con  
frutas

432

CENA

Sopa de fideos  
s/g

Sandwich s/g  
mixto

Yogur sabores

Kcal 620

Ensalada de  
lentejas

Tosta de  
escalivada con  
atún s/g

Fruta de  
temporada

794

Crema de tomate

Tiras de pollo  
salteadas con  
verduras y  
patatas gajo

Fruta de  
temporada

621

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

Fruta de  
temporada

634

Crema de  
calabacín

Merluza plancha  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

724

Vichyssoise

Revuelto de  
huevos con  
jamón york y  
tomate asado

Fruta de  
temporada

607

Perrito caliente  
(de pavo) s/g con  
patatas gajo al  
horno con  
orégano

Yogur sabores

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 JULIO

COMIDA

Lunes

Arroz con  
verduras

Merluza al limón  
con cebolla  
pochada

Fruta de  
temporada

Kcal 1024

Martes

Crema fría de  
calabaza y  
zanahoria asada

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa  
con atún

Estofado de  
cerdo con  
patatas fritas

Tarta de queso

718

Jueves

Crema de  
champiñones

Tortilla de patata  
con cebolla y tomate  
asado con orégano

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de  
pollo

Fruta de  
temporada

908

Sábado

Ensalada de  
tomate

Filete de pollo  
encebollado  
con patatas  
fritas

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Verduras  
salteadas

Paella mixta

Helado

432

CENA

Redondo de pavo  
a la jardinera con  
puré de patata y  
champiñones  
salteados

Fruta de  
temporada

Kcal 620

Sopa de la abuela  
s/g

Tiras de pollo  
salteadas con  
verduras con  
tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo  
encebollado con  
calabacín  
salteado

Fruta de  
temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york

Fruta temporada

634

Arroz 3 delicias

Merluza al horno  
con cebolla  
caramelizada

Gelatina

724

Champiñones  
salteados

Revuelto de  
judías verdes  
con jamón

Yogur sabores

607

Crema de  
verduras

Filete de pollo al  
horno con  
verduritas  
salteadas

Fruta de  
temporada

834

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 15 AL 21 DE JULIO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Ensalada de patata

Salchichas con salsa de tomate

Yogur sabores

Pasta s/g napolitana

Bacalao al horno con espinacas salteadas

Fruta de temporada

Ensalada de lentejas

Pollo plancha con patatas fritas

Natillas

Pasta s/g con vinagreta de limón y atún

Albóndigas de merluza en salsa con verduritas

Fruta de temporada

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco

Fruta de temporada

Gazpacho s/g

Pizza de jamón y queso s/g

Helado

Fideuá s/g

Flan

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de tomate

Sandwich s/g de pollo, calabacín, tomate y salsa suave

Fruta de temporada

Crema de zanahoria

Jamón a la plancha con patatas y cebolla

Yogur sabores

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g mixto

Fruta temporada

Espinacas a la crema

Huevos revueltos con tomate asado

Yogur sabores

Sopa de ave

Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca

Fruta de temporada

Perrito caliente (de pavo) con patatas gajo horneadas con orégano

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 22 AL 28 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli y manzana

Filete de pollo a la plancha con verduras salteadas

Helado

Kcal 1024

Martes

Ensaladilla rusa con atún

Merluza a la plancha con tomate asado con orégano

Fruta de temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón y queso

Ensalada de arroz 3 delicias con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de alubias

Perrito caliente completo s/g con patatas fritas

Fruta de temporada

645

Domingo

Revuelto de champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó de garbanzos

Sandwich s/g mixto con patatas fritas

Fruta de temporada

Kcal 620

Gratén de verduras

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas de ave con coliflor salteada

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de butifarrón y queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de tomate

Pepito de lomo s/g con patatas gajo

Fruta de temporada

724

Crema de verduras

Tilapia en salsa verde con cebolla pochada

Fruta de temporada

607

Judías verdes rehogadas con patatas

Tiras de pollo salteadas con tomate asado

Yogur sabores

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 29 DE JULIO AL 4 DE AGOSTO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata

Yogur sabores

Arroz cubana con huevo

Salchicha Frankfurt

Fruta de temporada

Hamburguesa completa s/g con patatas fritas

Fruta de temporada

Pasta boloñesa s/g  
Merluza encebollada con verduras al horno

Natillas

Vichyssoise  
Revuelto de huevos con jamón y tomate asado con orégano

Helado

Crema de verduras

Pizza de atún s/g

Fruta de temporada

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Espinacas salteadas

Merluza al limón con verduras salteadas

Fruta de temporada

Crema de calabaza

Filete de pollo al horno con dados de calabaza salteada

Yogur sabores

Puré de patatas con pavo

Filete de pollo a la mostaza

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g mixto

Fruta de temporada

Perrito caliente (de pavo) s/g con patatas gajo

Fruta de temporada

Crema de lentejas

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Yogur sabores

Champiñones salteados

Redondo de pavo con zanahoria dado salteada

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 AGOSTO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Pollo al curry con  
arroz blanco

Vichyssoise

Wok de pollo y  
verduras s/g

Ensalada de judías  
Hamburguesa con  
queso y patatas gajo

Juliana de verduras  
y albahaca

Gazpacho

Ensaladilla rusa

Fruta temporada

Huevos fritos con  
patatas fritas

Albóndigas de  
bacalao con  
verduritas

Fruta de temporada

Pollo asado a la  
naranja con arroz  
blanco

Tiras de pollo  
salteado con  
patatas fritas

Paella

Helado

Yogur sabores

Yogur sabores

Flan

Gelatina con  
frutas

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Sopa de fideos  
s/g

Ensalada de  
lentejas

Crema de tomate

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

Crema de  
calabacín

Vichyssoise

Perrito caliente  
(de pavo) s/g con  
patatas gajo al  
horno con  
orégano

Sandwich s/g  
mixto

Tosta de  
escalivada con  
atún s/g

Tiras de pollo  
salteadas con  
verduras y  
patatas gajo

Fruta de  
temporada

Merluza plancha  
con verduras  
salteadas

Revuelto de  
huevos con  
jamón york y  
tomate asado

Yogur sabores

Yogur sabores

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 12 AL 18 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Arroz con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta de temporada

Kcal 1024

Martes

Crema fría de calabaza y zanahoria asada

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún

Estofado de cerdo con patatas fritas

Tarta de queso

718

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y tomate asado con orégano

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Fruta de temporada

908

Sábado

Ensalada de tomate

Filete de pollo encebollado con patatas fritas

Fruta de temporada

645

Domingo

Verduras salteadas

Paella mixta

Helado

432

CENA

Redondo de pavo a la jardinera con puré de patata y champiñones salteados

Fruta de temporada

Kcal 620

Sopa de la abuela s/g

Tiras de pollo salteadas con verduras con tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo encebollado con calabacín salteado

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de atún y jamón york

Fruta de temporada

634

Arroz 3 delicias

Merluza al horno con cebolla caramelizada

Gelatina

724

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur sabores

607

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas salteadas

Fruta de temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 19 AL 25 DE AGOSTO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Ensalada de patata

Salchichas con salsa de tomate

Yogur sabores

Pasta s/g napolitana

Bacalao al horno con espinacas salteadas

Fruta de temporada

Ensalada de lentejas

Pollo plancha con patatas fritas

Natillas

Pasta s/g con vinagreta de limón y atún

Albóndigas de merluza en salsa con verduritas

Fruta de temporada

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco

Fruta de temporada

Gazpacho s/g

Pizza de jamón y queso s/g

Helado

Fideuá s/g

Flan

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de tomate

Sandwich s/g de pollo, calabacín, tomate y salsa suave

Fruta de temporada

Crema de zanahoria

Jamón a la plancha con patatas y cebolla

Yogur sabores

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g mixto

Fruta temporada

Espinacas a la crema

Huevos revueltos con tomate asado

Yogur sabores

Sopa de ave

Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca

Fruta de temporada

Perrito caliente (de pavo) con patatas gajo horneadas con orégano

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 26 DE AGOSTO AL  
1 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli  
y manzana

Filete de pollo a  
la plancha con  
verduras  
salteadas

Helado

Kcal 1024

Martes

Ensaladilla rusa con  
atún

Merluza a la  
plancha con  
tomate asado con  
orégano

Fruta de  
temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón  
y queso

Ensalada de  
arroz 3 delicias  
con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de  
garbanzos

Tortilla de patata y  
cebolla con judías  
verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada  
texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de  
alubias

Perrito caliente  
completo s/g  
con patatas  
fritas

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Revuelto de  
champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó de  
garbanzos

Sandwich s/g  
mixto con  
patatas fritas

Fruta de  
temporada

Kcal 620

Gratén de  
verduras

Tosta de  
escalivada con  
atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas de ave  
con coliflor  
salteada

Fruta de  
temporada

621

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de  
tomate

Pepito de lomo s/g  
con patatas gajo

Fruta de  
temporada

724

Crema de  
verduras

Tilapia en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Fruta de  
temporada

607

Judías verdes  
rehogadas con  
patatas

Tiras de pollo  
salteadas con  
tomate asado

Yogur sabores

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 2 AL 8 DE SEPTIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata

Yogur sabores

Arroz cubana con huevo

Salchicha Frankfurt

Fruta de temporada

Hamburguesa completa s/g con patatas fritas

Fruta de temporada

Pasta boloñesa s/g  
Merluza encebollada con verduras al horno

Natillas

Vichyssoise  
Revuelto de huevos con jamón y tomate asado con orégano

Helado

Crema de verduras

Pizza de atún s/g

Fruta de temporada

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Espinacas salteadas

Merluza al limón con verduras salteadas

Fruta de temporada

Crema de calabaza

Filete de pollo al horno con dados de calabaza salteada

Yogur sabores

Puré de patatas con pavo

Filete de pollo a la mostaza

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g mixto

Fruta de temporada

Perrito caliente (de pavo) s/g con patatas gajo

Fruta de temporada

Crema de lentejas

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Yogur sabores

Champiñones salteados

Redondo de pavo con zanahoria dado salteada

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 9 AL 15 DE SEPTIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Pollo al curry con arroz blanco

Vichyssoise

Wok de pollo y verduras s/g

Ensalada de judías  
Hamburguesa con queso y patatas gajo

Juliana de verduras y albahaca

Gazpacho

Ensaladilla rusa

Fruta temporada

Huevos fritos con patatas fritas

Albóndigas de bacalao con verduritas

Fruta de temporada

Pollo asado a la naranja con arroz blanco

Tiras de pollo salteado con patatas fritas

Paella

Helado

Yogur sabores

Yogur sabores

Flan

Gelatina con frutas

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Sopa de fideos s/g

Ensalada de lentejas

Crema de tomate

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

Crema de calabacín

Vichyssoise

Perrito caliente (de pavo) s/g con patatas gajo al horno con orégano

Sandwich s/g mixto

Tosta de escalivada con atún s/g

Tiras de pollo salteadas con verduras y patatas gajo

Fruta de temporada

Merluza plancha con verduras salteadas

Revuelto de huevos con jamón york y tomate asado

Yogur sabores

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogur sabores

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 16 AL 22 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta de temporada

Kcal 1024

Martes

Crema fría de calabaza y zanahoria asada

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún

Estofado de cerdo con patatas fritas

Tarta de queso

718

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y tomate asado con orégano

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Fruta de temporada

908

Sábado

Ensalada de tomate

Filete de pollo encebollado con patatas fritas

Fruta de temporada

645

Domingo

Verduras salteadas

Paella mixta

Helado

432

CENA

Redondo de pavo a la jardinera con puré de patata y champiñones salteados

Fruta de temporada

Kcal 620

Sopa de la abuela s/g

Tiras de pollo salteadas con verduras con tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo encebollado con calabacín salteado

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de atún y jamón york

Fruta de temporada

634

Arroz 3 delicias

Merluza al horno con cebolla caramelizada

Gelatina

724

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur sabores

607

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas salteadas

Fruta de temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 23 AL 29 DE SEPTIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Ensalada de patata

Salchichas con salsa de tomate

Yogur sabores

Pasta s/g napolitana

Bacalao al horno con espinacas salteadas

Fruta de temporada

Ensalada de lentejas

Pollo plancha con patatas fritas

Natillas

Pasta s/g con vinagreta de limón y atún

Albóndigas de merluza en salsa con verduritas

Fruta de temporada

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco

Fruta de temporada

Gazpacho s/g

Pizza de jamón y queso s/g

Helado

Fideuá s/g

Flan

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de tomate

Sandwich s/g de pollo, calabacín, tomate y salsa suave

Fruta de temporada

Crema de zanahoria

Jamón a la plancha con patatas y cebolla

Yogur sabores

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g mixto

Fruta temporada

Espinacas a la crema

Huevos revueltos con tomate asado

Yogur sabores

Sopa de ave

Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca

Fruta de temporada

Perrito caliente (de pavo) con patatas gajo horneadas con orégano

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 30 DE SEPTIEMBRE  
AL 6 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli y manzana

Filete de pollo a la plancha con verduras salteadas

Helado

Kcal 1024

Martes

Ensaladilla rusa con atún

Merluza a la plancha con tomate asado con orégano

Fruta de temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón y queso

Ensalada de arroz 3 delicias con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de alubias

Perrito caliente completo s/g con patatas fritas

Fruta de temporada

645

Domingo

Revuelto de champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó de garbanzos

Sandwich s/g mixto con patatas fritas

Fruta de temporada

Kcal 620

Gratén de verduras

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas de ave con coliflor salteada

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de butifarrón y queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de tomate

Pepito de lomo s/g con patatas gajo

Fruta de temporada

724

Crema de verduras

Tilapia en salsa verde con cebolla pochada

Fruta de temporada

607

Judías verdes rehogadas con patatas

Tiras de pollo salteadas con tomate asado

Yogur sabores

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 7 AL 13 DE OCTUBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata

Yogur sabores

Arroz cubana con huevo

Salchicha Frankfurt

Fruta de temporada

Hamburguesa completa s/g con patatas fritas

Fruta de temporada

Pasta boloñesa s/g  
Merluza encebollada con verduras al horno

Natillas

Vichyssoise  
Revuelto de huevos con jamón y tomate asado con orégano

Helado

Crema de verduras

Pizza de atún s/g

Fruta de temporada

Ensaladilla rusa con atún

Paella

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Espinacas salteadas

Merluza al limón con verduras salteadas

Fruta de temporada

Crema de calabaza

Filete de pollo al horno con dados de calabaza salteada

Yogur sabores

Puré de patatas con pavo

Filete de pollo a la mostaza

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g mixto

Fruta de temporada

Perrito caliente (de pavo) s/g con patatas gajo

Fruta de temporada

Crema de lentejas

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Yogur sabores

Champiñones salteados

Redondo de pavo con zanahoria dado salteada

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 14 AL 20 DE OCTUBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Pollo al curry con  
arroz blanco

Vichyssoise

Wok de pollo y  
verduras s/g

Ensalada de judías  
Hamburguesa con  
queso y patatas gajo

Juliana de verduras  
y albahaca

Gazpacho

Ensaladilla rusa

Fruta temporada

Huevos fritos con  
patatas fritas

Albóndigas de  
bacalao con  
verduritas

Fruta de temporada

Pollo asado a la  
naranja con arroz  
blanco

Tiras de pollo  
salteado con  
patatas fritas

Paella

Helado

Yogur sabores

Yogur sabores

Flan

Gelatina con  
frutas

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Sopa de fideos  
s/g

Ensalada de  
lentejas

Crema de tomate

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

Crema de  
calabacín

Vichyssoise

Perrito caliente  
(de pavo) s/g con  
patatas gajo al  
horno con  
orégano

Sandwich s/g  
mixto

Tosta de  
escalivada con  
atún s/g

Tiras de pollo  
salteadas con  
verduras y  
patatas gajo

Fruta de  
temporada

Merluza plancha  
con verduras  
salteadas

Revuelto de  
huevos con  
jamón york y  
tomate asado

Yogur sabores

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Yogur sabores

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 21 AL 27 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Arroz con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta de temporada

Kcal 1024

Martes

Crema fría de calabaza y zanahoria asada

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa con atún

Estofado de cerdo con patatas fritas

Tarta de queso

718

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y tomate asado con orégano

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Fruta de temporada

908

Sábado

Ensalada de tomate

Filete de pollo encebollado con patatas fritas

Fruta de temporada

645

Domingo

Verduras salteadas

Paella mixta

Helado

432

CENA

Redondo de pavo a la jardinera con puré de patata y champiñones salteados

Fruta de temporada

Kcal 620

Sopa de la abuela s/g

Tiras de pollo salteadas con verduras con tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo encebollado con calabacín salteado

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de atún y jamón york

Fruta de temporada

634

Arroz 3 delicias

Merluza al horno con cebolla caramelizada

Gelatina

724

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur sabores

607

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas salteadas

Fruta de temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 28 DE OCTUBRE AL  
3 DE NOVIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Ensalada de patata

Salchichas con salsa de tomate

Yogur sabores

Pasta s/g napolitana

Bacalao al horno con espinacas salteadas

Fruta de temporada

Ensalada de lentejas

Pollo plancha con patatas fritas

Natillas

Pasta s/g con vinagreta de limón y atún

Albóndigas de merluza en salsa con verduritas

Fruta de temporada

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco

Fruta de temporada

Gazpacho s/g

Pizza de jamón y queso s/g

Helado

Fideuá s/g

Flan

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de tomate

Sandwich s/g de pollo, calabacín, tomate y salsa suave

Fruta de temporada

Crema de zanahoria

Jamón a la plancha con patatas y cebolla

Yogur sabores

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Fruta de temporada

Pa amb oli s/g mixto

Fruta temporada

Espinacas a la crema

Huevos revueltos con tomate asado

Yogur sabores

Sopa de ave

Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca

Fruta de temporada

Perrito caliente (de pavo) con patatas gajo horneadas con orégano

Fruta de temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 4 AL 10 DE  
NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli  
y manzana

Filete de pollo a  
la plancha con  
verduras  
salteadas

Helado

Kcal 1024

Martes

Ensaladilla rusa con  
atún

Merluza a la  
plancha con  
tomate asado con  
orégano

Fruta de  
temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón  
y queso

Ensalada de  
arroz 3 delicias  
con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de  
garbanzos

Tortilla de patata y  
cebolla con judías  
verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada  
texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de  
alubias

Perrito caliente  
completo s/g  
con patatas  
fritas

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Revuelto de  
champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó de  
garbanzos

Sandwich s/g  
mixto con  
patatas fritas

Fruta de  
temporada

Kcal 620

Gratén de  
verduras

Tosta de  
escalivada con  
atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas de ave  
con coliflor  
salteada

Fruta de  
temporada

621

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de  
tomate

Pepito de lomo s/g  
con patatas gajo

Fruta de  
temporada

724

Crema de  
verduras

Tilapia en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Fruta de  
temporada

607

Judías verdes  
rehogadas con  
patatas

Tiras de pollo  
salteadas con  
tomate asado

Yogur sabores

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 11 AL 17 DE  
NOVIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Ragout de pavo  
con pimientos,  
cebolla y puré de  
patata

Yogur sabores

Arroz cubana con  
huevo  
Salchicha Frankfurt

Fruta de  
temporada

Hamburguesa  
completa s/g con  
patatas fritas

Fruta de  
temporada

Pasta boloñesa s/g  
Merluza encebollada  
con verduras al  
horno

Natillas

Vichyssoise  
Revuelto de huevos  
con jamón y  
tomate asado con  
orégano

Helado

Crema de  
verduras

Pizza de atún  
s/g

Fruta de  
temporada

Ensaladilla rusa  
con atún

Paella

Tarta de queso

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Espinacas  
salteadas

Merluza al limón  
con verduras  
salteadas

Fruta de  
temporada

Crema de  
calabaza

Filete de pollo al  
horno con dados  
de calabaza  
salteada

Yogur sabores

Puré de patatas  
con pavo

Filete de pollo a  
la mostaza

Fruta de  
temporada

Pa amb oli s/g  
mixto

Fruta de  
temporada

Perrito caliente  
(de pavo) s/g con  
patatas gajo

Fruta de  
temporada

Crema de  
lentejas

Tortilla de patata  
y cebolla con  
tomate asado

Yogur sabores

Champiñones  
salteados

Redondo de pavo  
con zanahoria  
dado salteada

Fruta de  
temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 18 AL 24 DE  
NOVIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Pollo al curry con  
arroz blanco

Vichyssoise

Wok de pollo y  
verduras s/g

Ensalada de judías  
Hamburguesa con  
queso y patatas gajo

Juliana de verduras  
y albahaca

Gazpacho

Ensaladilla rusa

Fruta temporada

Huevos fritos con  
patatas fritas

Albóndigas de  
bacalao con  
verduritas

Fruta de temporada

Pollo asado a la  
naranja con arroz  
blanco

Tiras de pollo  
salteado con  
patatas fritas

Paella

Helado

Yogur sabores

Yogur sabores

Flan

Gelatina con  
frutas

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Sopa de fideos  
s/g

Ensalada de  
lentejas

Crema de tomate

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

Crema de  
calabacín

Vichyssoise

Perrito caliente  
(de pavo) s/g con  
patatas gajo al  
horno con  
orégano

Sandwich s/g  
mixto

Tosta de  
escalivada con  
atún s/g

Tiras de pollo  
salteadas con  
verduras y  
patatas gajo

Fruta de  
temporada

Merluza plancha  
con verduras  
salteadas

Revuelto de  
huevos con  
jamón york y  
tomate asado

Yogur sabores

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Yogur sabores

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 25 DE NOVIEMBRE  
AL 1 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz con  
verduras

Merluza al limón  
con cebolla  
pochada

Fruta de  
temporada

Kcal 1024

Martes

Crema fría de  
calabaza y  
zanahoria asada

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa  
con atún

Estofado de  
cerdo con  
patatas fritas

Tarta de queso

718

Jueves

Crema de  
champiñones

Tortilla de patata  
con cebolla y tomate  
asado con orégano

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de  
pollo

Fruta de  
temporada

908

Sábado

Ensalada de  
tomate

Filete de pollo  
encebollado  
con patatas  
fritas

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Verduras  
salteadas

Paella mixta

Helado

432

CENA

Redondo de pavo  
a la jardinera con  
puré de patata y  
champiñones  
salteados

Fruta de  
temporada

Kcal 620

Sopa de la abuela  
s/g

Tiras de pollo  
salteadas con  
verduras con  
tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo  
encebollado con  
calabacín  
salteado

Fruta de  
temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york

Fruta temporada

634

Arroz 3 delicias

Merluza al horno  
con cebolla  
caramelizada

Gelatina

724

Champiñones  
salteados

Revuelto de  
judías verdes  
con jamón

Yogur sabores

607

Crema de  
verduras

Filete de pollo al  
horno con  
verduritas  
salteadas

Fruta de  
temporada

834