

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE DICIEMBRE
DEL 6 AL 12 DE ENERO
DEL 10 AL 16 DE FEBRERO
DEL 17 AL 23 DE MARZO
DEL 21 AL 27 DE ABRIL
DEL 26 DE MAYO AL 1 DE JUNIO

Lunes

Patata con
zanahoria

Salchichas al
horno con
calabaza asada

Banana

Kcal 711

Martes

Calabacines al
horno

Macarrones
salteados con york

Yogur natural

792

Miércoles

Espaguetis
salteados con
zanahoria

Bacalao al horno
con patata
asada

Manzana asada

689

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur natural

735

Viernes

Crema de
zanahoria

Jamón york
plancha con
calabacín salteado

Yogur natural

740

Sábado

Crema de
calabacín

Pechuga de
pollo plancha
con patatas
asadas

Manzana

586

Domingo

Fideos rehogados
con zanahoria

Yogur natural

653

COMIDA

CENA

Taquitos de
calabacín
salteados con
jamón

Merluza al horno
con calabaza
asada

Yogur natural

Kcal 653

Crema de
zanahoria

Pollo asado en
su jugo con
patata asada

Compota de
manzana

673

Sopa de ave

REvuelto de
jamón york con
calabacín asado

Yogur natural

725

Pan tostado con
jamón york y
queso fresco

Banana

608

Zanahoria
salteada

Salchichas frescas
al horno con
puré de patata

Peras asadas

793

Sopa de arroz

Tortilla francesa
con calabacín a
la parrilla

Yogur natural

726

Crema de
calabaza

Filete de
fogonero al
horno con
zanahoria baby

Compota de
manzana

529

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE DICIEMBRE
DEL 13 AL 19 DE ENERO
DEL 17 AL 23 DE FEBRERO
DEL 24 AL 30 DE MARZO
DEL 28 DE ABRIL AL 4 DE MAYO

Lunes

Sopa de pasta
Lomo plancha
con zanahoria
baby
Banana

Kcal 635

Martes

Arroz blanco
salteado con
zanahoria
Salchichas de pavo
plancha
Yogur natural

669

Miércoles

Crema de
calabaza
Tortilla de
calabacín con
patatas gajo
horneadas
Yogur natural

810

Jueves

Pasta salteada
con york
Merluza al horno
con zanahoria
baby
Manzana asada

646

Viernes

Crema de
zanahoria
Filete de york
plancha con
zanahoria baby
Yogur natural

730

Sábado

Sopa maravilla
Filete pollo
plancha con
patatas asadas
Manzana

699

Domingo

Consomé
Arroz salteado
con pollo y
zanahoria
Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema de
calabaza
Sandwich mixto
con membrillo
Yogur natural

Kcal 757

Sopa de estrellas
Merluza al horno
con zanahoria
cocida
Manzana

650

Calabacines al
horno
Jamón york
plancha con
patatas gajo
horneadas
Compota de
manzana

711

Pan tostado con
pavo y
membrillo
Yogur natural

666

Sopa de fideos
Tortilla francesa
con patatas al
horno
Banana

618

Crema de
calabacín
Tilapia al horno
con arroz
blanco y
zanahoria
Yogur natural

705

Zanahoria
salteada
Tortilla francesa
con calabacín
salteado
Peras asadas

690

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE DICIEMBRE
 DEL 20 AL 26 DE ENERO
 DEL 24 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO
 DEL 31 DE MARZO AL 6 DE ABRIL
 DEL 5 AL 11 DE MAYO

Lunes

Crema de calabacín
 Salteado de pasta con zanahoria y york
 Banana

Kcal 676

Martes

Arroz salteado con york
 Lomo plancha con puré de zanahoria
 Yogur natural

823

Miércoles

Sopa de bullit
 Bullit con pollo
 Yogur natural

609

Jueves

Macarrones con calabacín
 Bacalao al horno con calabaza asada
 Yogur natural

799

Viernes

Hamburguesa de pollo plancha con patatas al horno
 Manzana

684

Sábado

Sopa de lluvia
 Jamón york plancha con zanahoria baby
 Yogur natural

580

Domingo

Patata hervida con zanahoria
 Arroz salteado con pollo
 Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de calabaza
 Sandwich de york y queso fresco
 Yogur natural

Kcal 582

Sopa de lluvia
 Jamón york plancha con dados de calabaza
 Manzana asada

677

Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín
 Lomo plancha con patata asada
 Banana

731

Pan tostado con queso fresco y membrillo
 Manzana

666

Sopa piñonet
 Merluza al horno con patatas al vapor
 Yogur natural

678

Crema de zanahoria
 Tortilla francesa con calabacín a la parrilla
 Compota de manzana

584

Consomé de ave
 Filete de pavo plancha con patata gajo al horno
 Peras asadas

553

*Todos los platos van acompañados de un mollete

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE DICIEMBRE
DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO
DEL 3 AL 9 DE MARZO
DEL 7 AL 13 DE ABRIL
DEL 12 AL 18 DE MAYO

Lunes

Arroz caldoso
Tortilla francesa
con panaché de
zanahoria y
calabacín
Banana

Kcal 684

Martes

Patatas hervidas
con calabacín
Pavo plancha con
calabaza asada
Yogur natural

662

Miércoles

Espirales
salteados con
york
Merluza al
horno con
zanahoria baby
Peras asadas

699

Jueves

Crema de
calabaza
Jamón york
plancha con
patatas al vapor
Yogur natural

732

Viernes

Sopa maravilla
Pollo asado con
arroz blanco
salteado
Banana

645

Sábado

Consomé
Hamburguesa de
pollo plancha con
patatas asadas
Yogur natural

717

Domingo

Fideos salteados
con pollo y
calabacín
Yogur natural

643

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas
Sandwich mixto
Yogur natural

Kcal 591

Crema de
calabaza
Tortilla francesa
con calabacín a la
parrilla
Compota de
manzana

650

Sopa de la
abuela
Filete de pollo a
la plancha con
patatas asadas
Yogur natural

725

Pan tostado con
pavo y queso
fresco
Manzana

717

Crema de
calabacín
Halibut al horno
con calabaza
asada
Yogur natural

725

Sopa de fideos
Revuelto de
york y
zanahoria
salteada
Compota de
manzana

692

Consomé
Merluza al horno
con patatas al
vapor
Manzana asada

688

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 1: DEL 30 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO
DEL 3 AL 9 DE FEBRERO
DEL 10 AL 16 DE MARZO
DEL 14 AL 20 DE ABRIL
DEL 19 AL 25 DE MAYO

Lunes

Pollo a la plancha con arroz blanco con zanahoria

Banana

Kcal

743

Martes

Macarrones salteados con orégano

Merluza al horno con calabacín asado

Yogur natural

746

Miércoles

Crema de calabaza

Tortilla francesa con patatas asadas

Yogur natural

646

Jueves

Sopa de la abuela

Lomo a la plancha con zanahoria salteada

Manzana

619

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo al horno con arroz blanco salteado

Banana

645

Sábado

Sopa de fideos

Jamón york plancha con patatas al vapor

Manzana

892

Domingo

Arroz con calabaza, calabacín y jamón york

Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york plancha con calabaza salteada

Yogur natural

Kcal

672

Sopa de ave

Revuelto de york con patata asada

Manzana

631

Calabacines al horno

Tilapia al horno con patatas

Banana

632

Pan tostado con jamón york y queso fresco

Peras asadas

710

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado

Yogur natural

715

Sopa de fideos

Pollo asado con manzana asada

Yogur natural

626

Sandwich de pollo y calabacín con patatas gajo horneadas

Banana

641



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/