

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Lomo a la plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Espaguetis con jamón</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l margarita</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	726	701	165	685	628	514	733
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza horno con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con tomate al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas con calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas Frankfurt</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de judías</p> <p>Tortilla de patatas con tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Estofado de cerdo con menestra de verduras</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patata fritas</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Entremeses</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Merluza al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón y membrillo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporalada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín asado</p> <p>Fruta temporalada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Merluza con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón y verduras</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Macarrones en salsa verde</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Fruta temporado</p>	<p>Hamburguesa con bacon y cebolla caramelizada con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Paella</p> <p>Helado s/l</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo a la plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Huevos revueltos con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Salchicha Frankfurt con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz brut</p> <p>Tortilla de patatas con panaché de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa encebollada con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa con huevo y cebolla caramelizada con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Fritura variada</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pa amb oli s/l con pavo y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de york con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Consomé</p> <p>Merluza al horno con hierbas provenzales y patatas al vapor</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 30 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo al curry s/l con arroz blanco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con jamón y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras en tempura</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con patata asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/l con atún y jamón york</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Calabacines al horno</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Lomo a la plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Espaguetis con jamón</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l margarita</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	726	701	165	685	628	514	733
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza horno con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con tomate al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas con calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas Frankfurt</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de judías</p> <p>Tortilla de patatas con tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Estofado de cerdo con menestra de verduras</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patata fritas</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Entremeses</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Merluza al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón y membrillo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporalada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín asado</p> <p>Fruta temporalada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Merluza con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón y verduras</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Macarrones en salsa verde</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Fruta temporado</p>	<p>Hamburguesa con bacon y cebolla caramelizada con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Paella</p> <p>Helado s/l</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo a la plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Huevos revueltos con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Salchicha Frankfurt con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz brut</p> <p>Tortilla de patatas con panaché de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa encebollada con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa con huevo y cebolla caramelizada con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Fritura variada</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pa amb oli s/l con pavo y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de york con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Consomé</p> <p>Merluza al horno con hierbas provenzales y patatas al vapor</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 3 AL 9 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo al curry s/l con arroz blanco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con jamón y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras en tempura</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con patata asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/l con atún y jamón york</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Calabacines al horno</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 10 AL 16 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Lomo a la plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Espaguetis con jamón</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l margarita</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	726	701	165	685	628	514	733
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza horno con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con tomate al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas con calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 17 AL 23 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas Frankfurt</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de judías</p> <p>Tortilla de patatas con tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Estofado de cerdo con menestra de verduras</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patata fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Entremeses</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Merluza al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón y membrillo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 24 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Merluza con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón y verduras</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Macarrones en salsa verde</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Fruta temporado</p>	<p>Hamburguesa con bacon y cebolla caramelizada con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Paella</p> <p>Helado s/l</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo a la plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Huevos revueltos con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Salchicha Frankfurt con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 3 AL 9 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz brut</p> <p>Tortilla de patatas con panaché de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa encebollada con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa con huevo y cebolla caramelizada con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Fritura variada</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pa amb oli s/l con pavo y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de york con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Consomé</p> <p>Merluza al horno con hierbas provenzales y patatas al vapor</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 10 AL 16 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo al curry s/l con arroz blanco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con jamón y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras en tempura</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con patata asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/l con atún y jamón york</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Calabacines al horno</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Lomo a la plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Espaguetis con jamón</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l margarita</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza horno con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con tomate al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas con calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas Frankfurt</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de judías</p> <p>Tortilla de patatas con tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Estofado de cerdo con menestra de verduras</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patata fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Entremeses</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Merluza al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón y membrillo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 31 DE MARZO AL 6 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Merluza con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón y verduras</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Macarrones en salsa verde</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Fruta temporado</p>	<p>Hamburguesa con bacon y cebolla caramelizada con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Paella</p> <p>Helado s/l</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo a la plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Huevos revueltos con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Salchicha Frankfurt con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 7 AL 13 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz brut</p> <p>Tortilla de patatas con panaché de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa encebollada con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa con huevo y cebolla caramelizada con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Fritura variada</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pa amb oli s/l con pavo y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de york con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Consomé</p> <p>Merluza al horno con hierbas provenzales y patatas al vapor</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 14 AL 20 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo al curry s/l con arroz blanco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con jamón y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras en tempura</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con patata asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/l con atún y jamón york</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Calabacines al horno</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 21 AL 27 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Lomo a la plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Espaguetis con jamón</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l margarita</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	726	701	685	628	514	733	
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza horno con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con tomate al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas con calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 28 DE ABRIL AL 4 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Sopa de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas Frankfurt</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de judías</p> <p>Tortilla de patatas con tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Estofado de cerdo con menestra de verduras</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patata fritas</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Entremeses</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Jamón york plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Merluza al horno con verduras salteadas</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Verduras al gratén</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporalada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón y membrillo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporalada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y calabacín asado</p> <p>Fruta temporalada</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Merluza con ajo y perejil y patatas asadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón y verduras</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Macarrones en salsa verde</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa con bacon y cebolla caramelizada con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Jamón a la plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Paella</p> <p>Helado s/l</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Jamón plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Lomo a la plancha con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Huevos revueltos con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas vapor</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Salchicha Frankfurt con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz brut</p> <p>Tortilla de patatas con panaché de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Hamburguesa encebollada con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza al limón con verduritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa con huevo y cebolla caramelizada con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Fritura variada</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pa amb oli s/l con pavo y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Revuelto de york con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Consomé</p> <p>Merluza al horno con hierbas provenzales y patatas al vapor</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado con champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo al curry s/l con arroz blanco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con jamón y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Verduras en tempura</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Jamón york plancha con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con patata asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/l con atún y jamón york</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Calabacines al horno</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatas gajo al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	593	642	535	583	781	598	553



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 26 DE MAYO AL 1 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Lomo a la plancha con juliana de verduras y arroz</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Espaguetis con jamón</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit de pollo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l margarita</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	726	701	685	628	514	733	
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Merluza horno con calabaza asada</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de york con tomate al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas frescas con calabacín asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de champiñones</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	624	494	

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/