

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE DICIEMBRE

COMIDA

CENA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Kcal

1144

Martes

Rollitos de primavera

Canelones gratinados

Helado

959

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

978

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur sabores

912

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho zanahoria

964

Sábado

Crema de calabacín

Escalope de pollo con patatas fritas

Fruta temporada

717

Domingo

Tempura verduras

Fideuá

Tarta de queso

801

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur sabores

Kcal

676

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

1032

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

707

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Menestra de verduras rehogada

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

692

Crema de champiñones

Varitas de merluza

Fruta temporada

835

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE DICIEMBRE

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la jardinera
Fruta temporada

Kcal

781

Martes

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas Frankfurt
Yogur sabores

599

Miércoles

Crema de judías
Tortilla de patatas con tomate con orégano
Natillas

907

Jueves

Ravioli boloñesa
Merluza en salsa ligera con zanahoria baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Estofado de cerdo con menestra de verduras
Bizcocho casero

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

1460

Domingo

Entremeses
Paella
Natillas de chocolate

1126

Crema de calabaza

Sándwich mixto con patatas fritas
Yogur sabores

Kcal

830

Sopa de estrellas
Varias de merluza con verduras salteadas
Fruta temporada

760

Verduras al gratén
Hamburguesa plancha con patatas gajo horneadas
Fruta temporada

806

Pa amb butifarrón y queso fresco

Yogur natural

923

Sopa minestrone
Huevos fritos con patatas
Fruta temporada

991

Crema de verduras
Tilapa en salsa verde con cebolla pochada
Fruta de temporada

768

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

771

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE DICIEMBRE



COMIDA

CENA

Lunes

Crema de lentejas
Canelones de espinacas
Fruta temporada

752

Kcal

Martes

Arroz salteado con jamón y verduras
Lomo adobado con pisto
Yogur sabores

1055

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Bizcocho casero

966

Jueves

Macarrones en salsa verde
Medallones de bacalao encebollados
Yogur sabores

927

Viernes

Hamburguesa completas con patatas fritas
Fruta temporada

727

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Paella
Helado

926

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

558

Kcal

Sopa de lluvia

Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada

Fruta temporada

851

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

679

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas vapor

Yogur sabores

835

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta temporada

834

Perrito caliente completo con patatas gajo horneadas

Fruta temporada

644



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE DICIEMBRE



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz brut Tortilla de patatas con panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada con calabaza asada Yogur sabores	Espirales napolitana Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor Bizcocho casero	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz blanco salteado Fruta temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Yogur natural	Fritura variada Paella mixta Pudding casero
Kcal	1068	953	679	1014	605	814	889
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur sabores	Crema de puerros Tortilla de patata y cebolla con tomate asado Fruta de temporada	Sopa de la abuela Pollo plancha con patatas asadas Yogur sabores	Pa amb oli de sobrasada y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar empanadas con limón y verduritas salteadas Yogur sabores	Sopa de fideos Revuelto de huevo con jamón york y champiñones salteados Fruta temporada	Consomé Merluza con all i oli con patatas vapor Fruta temporada
Kcal	642	879	867	724	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 30 DE DICIEMBRE
AL 5 DE ENERO



COMIDA

Kcal

Lunes

Pollo strogonoff con arroz con champiñones
Fruta temporada

1144

Martes

Macarrones boloñesa
Merluza al horno con cebolla pochada
Bizcocho casero

959

Miércoles

Crema de verduras
Huevos fritos con patatas fritas
Yogur sabores

978

Jueves

Sopa de la abuela
Albóndigas en salsa con zanahoria salteada
Fruta de temporada

912

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo con salsa curry con arroz blanco
Fruta temporada

964

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas
Fruta temporada

717

Domingo

Croquetas variadas
Paella
Pudding casero

801

CENA

Kcal

Crema hortelana
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur sabores

676

Sopa de ave
Revuelto de jamón york con patata asada
Fruta temporada

1032

Menestra de verduras rehogada
Tilapia en salsa ligera con patatas al horno
Fruta temporada

707

Pa amb oli de atún con jamón york
Fruta temporada

690

Crema de zanahoria
Varitas de merluza con calabacín salteado
Yogur sabores

875

Sopa de fideos
Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada
Yogur natural

692

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ENERO

COMIDA

CENA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Kcal

1144

Martes

Rollitos de primavera

Canelones gratinados

Helado

959

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

978

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur sabores

912

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho zanahoria

964

Sábado

Crema de calabacín

Escalope de pollo con patatas fritas

Fruta temporada

717

Domingo

Tempura verduras

Fideuá

Tarta de queso

801

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur sabores

Kcal

676

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

1032

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

707

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Menestra de verduras rehogada

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

692

Crema de champiñones

Varitas de merluza

Fruta temporada

835

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ENERO

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta temporada

Kcal

781

Martes

Arroz a la cubana
con huevo
Salchichas
Frankfurt
Yogur sabores

599

Miércoles

Crema de judías
Tortilla de
patatas con
tomate con
orégano
Natillas

907

Jueves

Ravioli boloñesa
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de brócoli y
manzana
Estofado de cerdo
con menestra de
verduras
Bizcocho casero

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
patatas fritas
Fruta de
temporada

1460

Domingo

Entremeses
Paella
Natillas de
chocolate

1126

Crema de
calabaza

Sándwich mixto
con patatas fritas
Yogur sabores

Kcal

830

Sopa de estrellas
Varias de merluza
con verduras
salteadas
Fruta temporada

760

Verduras al
gratén

Hamburguesa
plancha con
patatas gajo
horneadas
Fruta temporada

806

Pa amb
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

923

Sopa minestrone
Huevos fritos con
patatas

Fruta temporada

991

Crema de
verduras

Tilapa en salsa
verde con
cebolla pochada

Fruta de
temporada

768

Champiñones
salteados

Tortilla de patata
y cebolla con
calabacín
salteado

Fruta temporada

771

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ENERO



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Crema de lentejas Canelones de espinacas Fruta temporada	Arroz salteado con jamón y verduras Lomo adobado con pisto Yogur sabores	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Macarrones en salsa verde Medallones de bacalao encebollados Yogur sabores	Hamburguesa completas con patatas fritas Fruta temporada	Sopa de lluvia Croquetas de jamón con verduras salteadas Yogur sabores	Ensaladilla rusa con atún Paella Helado
Kcal	752	1055	966	927	727	814	926
	Crema de verduras Hojaldre de jamón y queso Yogur sabores	Sopa de lluvia Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada Fruta temporada	Arroz con verduras Croquetas de jamón con tomate al horno Fruta de temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza provenzal con patatas vapor Yogur sabores	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de patata y cebolla con brócoli Fruta temporada	Perrito caliente completo con patatas gajo horneadas Fruta temporada
Kcal	558	851	679	690	835	834	644

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz brut Tortilla de patatas con panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada con calabaza asada Yogur sabores	Espirales napolitana Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor Bizcocho casero	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz blanco salteado Fruta temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Yogur natural	Fritura variada Paella mixta Pudding casero
Kcal	1068	953	679	1014	605	814	889
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur sabores	Crema de puerros Tortilla de patata y cebolla con tomate asado Fruta de temporada	Sopa de la abuela Pollo plancha con patatas asadas Yogur sabores	Pa amb oli de sobrasada y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar empanadas con limón y verduritas salteadas Yogur sabores	Sopa de fideos Revuelto de huevo con jamón york y champiñones salteados Fruta temporada	Consomé Merluza con all i oli con patatas vapor Fruta temporada
Kcal	642	879	867	724	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 3 AL 9 DE FEBRERO



COMIDA

CENA

Lunes

Pollo strogonoff con arroz con champiñones
Fruta temporada

1144

Martes

Macarrones boloñesa
Merluza al horno con cebolla pochada
Bizcocho casero

959

Miércoles

Crema de verduras
Huevos fritos con patatas fritas
Yogur sabores

978

Jueves

Sopa de la abuela
Albóndigas en salsa con zanahoria salteada
Fruta de temporada

912

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo con salsa curry con arroz blanco
Fruta temporada

964

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas
Fruta temporada

717

Domingo

Croquetas variadas
Paella
Pudding casero

801

Crema hortelana
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur sabores

676

Sopa de ave
Revuelto de jamón york con patata asada
Fruta temporada

1032

Menestra de verduras rehogada
Tilapia en salsa ligera con patatas al horno
Fruta temporada

707

Pa amb oli de atún con jamón york
Fruta temporada

690

Crema de zanahoria
Varitas de merluza con calabacín salteado
Yogur sabores

875

Sopa de fideos
Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada
Yogur natural

692

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 10 AL 16 DE FEBRERO

COMIDA

CENA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Kcal

1144

Martes

Rollitos de primavera

Canelones gratinados

Helado

959

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

978

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur sabores

912

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho zanahoria

964

Sábado

Crema de calabacín

Escalope de pollo con patatas fritas

Fruta temporada

717

Domingo

Tempura verduras

Fideuá

Tarta de queso

801

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur sabores

Kcal

676

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

1032

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

707

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Menestra de verduras rehogada

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

692

Crema de champiñones

Varitas de merluza

Fruta temporada

835

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 17 AL 23 DE FEBRERO

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta temporada

Kcal

781

Martes

Arroz a la cubana
con huevo
Salchichas
Frankfurt
Yogur sabores

599

Miércoles

Crema de judías
Tortilla de
patatas con
tomate con
orégano
Natillas

907

Jueves

Ravioli boloñesa
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de brócoli y
manzana
Estofado de cerdo
con menestra de
verduras
Bizcocho casero

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
patatas fritas
Fruta de
temporada

1460

Domingo

Entremeses
Paella
Natillas de
chocolate

1126

Crema de
calabaza

Sándwich mixto
con patatas fritas
Yogur sabores

Kcal

830

Sopa de estrellas
Varias de merluza
con verduras
salteadas
Fruta temporada

760

Verduras al
gratén
Hamburguesa
plancha con
patatas gajo
horneadas
Fruta temporada

806

Pa amb
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

923

Sopa minestrone
Huevos fritos con
patatas

Fruta temporada

991

Crema de
verduras

Tilapa en salsa
verde con
cebolla pochada

Fruta de
temporada

768

Champiñones
salteados

Tortilla de patata
y cebolla con
calabacín
salteado

Fruta temporada

771

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 24 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Crema de lentejas Canelones de espinacas Fruta temporada	Arroz salteado con jamón y verduras Lomo adobado con pisto Yogur sabores	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Macarrones en salsa verde Medallones de bacalao encebollados Yogur sabores	Hamburguesa completas con patatas fritas Fruta temporada	Sopa de lluvia Croquetas de jamón con verduras salteadas Yogur sabores	Ensaladilla rusa con atún Paella Helado
Kcal	752	1055	966	927	727	814	926
	Crema de verduras Hojaldre de jamón y queso Yogur sabores	Sopa de lluvia Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada Fruta temporada	Arroz con verduras Croquetas de jamón con tomate al horno Fruta de temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza provenzal con patatas vapor Yogur sabores	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de patata y cebolla con brócoli Fruta temporada	Perrito caliente completo con patatas gajo horneadas Fruta temporada
Kcal	558	851	679	690	835	834	644

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 3 AL 9 DE MARZO



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz brut Tortilla de patatas con panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada con calabaza asada Yogur sabores	Espirales napolitana Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor Bizcocho casero	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz blanco salteado Fruta temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Yogur natural	Fritura variada Paella mixta Pudding casero
Kcal	1068	953	679	1014	605	814	889
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur sabores	Crema de puerros Tortilla de patata y cebolla con tomate asado Fruta de temporada	Sopa de la abuela Pollo plancha con patatas asadas Yogur sabores	Pa amb oli de sobrasada y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar empanadas con limón y verduritas salteadas Yogur sabores	Sopa de fideos Revuelto de huevo con jamón york y champiñones salteados Fruta temporada	Consomé Merluza con all i oli con patatas vapor Fruta temporada
Kcal	642	879	867	724	842	705	835

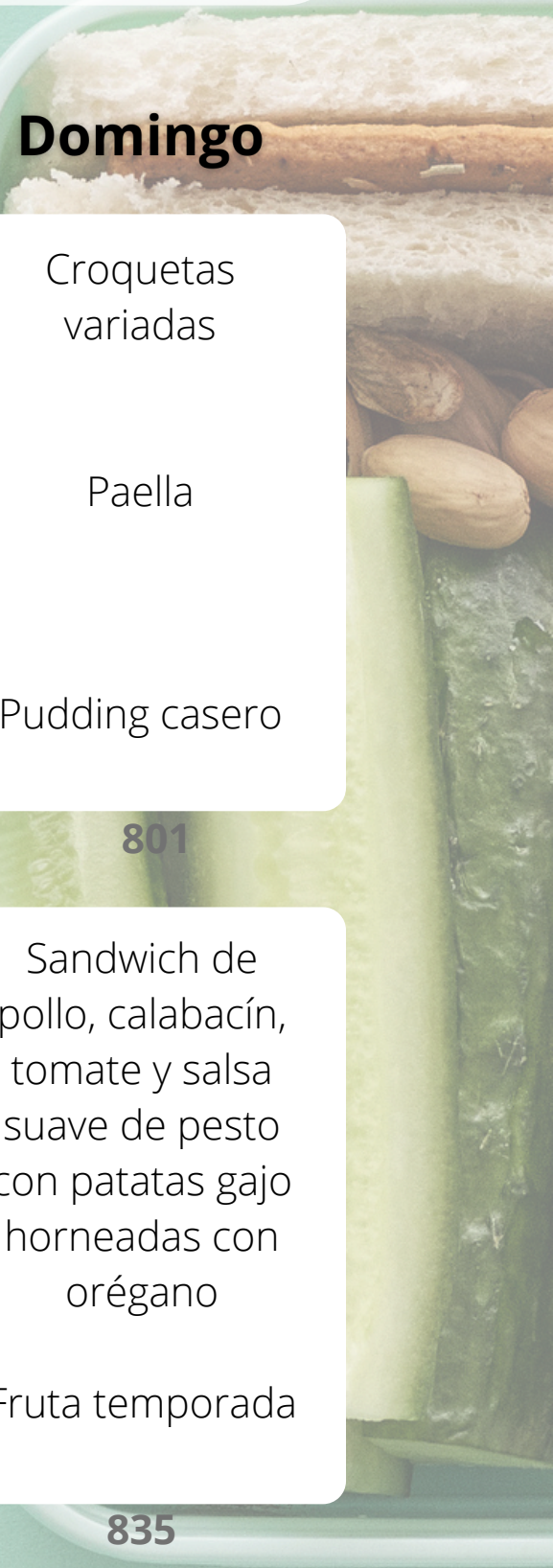
*Todos los platos van acompañados de un mollete

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 10 AL 16 DE MARZO



COMIDA



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Kcal	1144	959	978	912	964	717	801
COMIDA	<p>Pollo strogonoff con arroz con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo con salsa curry con arroz blanco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Croquetas variadas</p> <p>Paella</p> <p>Pudding casero</p>
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de jamón con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón york con patata asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún con jamón york</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Varitas de merluza con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	676	1032	707	690	875	692	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE
MARZO

COMIDA

CENA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Kcal

1144

Martes

Rollitos de primavera

Canelones gratinados

Helado

959

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

978

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur sabores

912

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho zanahoria

964

Sábado

Crema de calabacín

Escalope de pollo con patatas fritas

Fruta temporada

717

Domingo

Tempura verduras

Fideuá

Tarta de queso

801

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur sabores

Kcal

676

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

1032

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

707

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Menestra de verduras rehogada

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

692

Crema de champiñones

Varitas de merluza

Fruta temporada

835

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE MARZO

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta temporada

Kcal

781

Martes

Arroz a la cubana
con huevo
Salchichas
Frankfurt
Yogur sabores

599

Miércoles

Crema de judías
Tortilla de
patatas con
tomate con
orégano
Natillas

907

Jueves

Ravioli boloñesa
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de brócoli y
manzana
Estofado de cerdo
con menestra de
verduras
Bizcocho casero

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
patatas fritas
Fruta de
temporada

1460

Domingo

Entremeses
Paella
Natillas de
chocolate

1126

Crema de
calabaza

Sándwich mixto
con patatas fritas
Yogur sabores

Kcal

830

Sopa de estrellas
Varias de merluza
con verduras
salteadas
Fruta temporada

760

Verduras al
gratén
Hamburguesa
plancha con
patatas gajo
horneadas
Fruta temporada

806

Pa amb
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

923

Sopa minestrone
Huevos fritos con
patatas

Fruta temporada

991

Crema de
verduras

Tilapa en salsa
verde con
cebolla pochada

Fruta de
temporada

768

Champiñones
salteados

Tortilla de patata
y cebolla con
calabacín
salteado

Fruta temporada

771

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 31 DE MARZO AL 6 DE ABRIL

Lunes

Crema de lentejas
Canelones de espinacas
Fruta temporada

Kcal

752

Martes

Arroz salteado con jamón y verduras
Lomo adobado con pisto
Yogur sabores

1055

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Bizcocho casero

966

Jueves

Macarrones en salsa verde
Medallones de bacalao encebollados
Yogur sabores

927

Viernes

Hamburguesa completas con patatas fritas
Fruta temporada

727

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Paella
Helado

926

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur sabores

Kcal

558

Sopa de lluvia

Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada

Fruta temporada

851

Arroz con verduras

Croquetas de jamón con tomate al horno

Fruta de temporada

679

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas vapor

Yogur sabores

835

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patata y cebolla con brócoli

Fruta temporada

834

Perrito caliente completo con patatas gajo horneadas

Fruta temporada

644



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 7 AL 13 DE ABRIL



COMIDA

CENA



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Arroz brut Tortilla de patatas con panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada con calabaza asada Yogur sabores	Espirales napolitana Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor Bizcocho casero	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz blanco salteado Fruta temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Yogur natural	Fritura variada Paella mixta Pudding casero
Kcal	1068	953	679	1014	605	814	889
	Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur sabores	Crema de puerros Tortilla de patata y cebolla con tomate asado Fruta de temporada	Sopa de la abuela Pollo plancha con patatas asadas Yogur sabores	Pa amb oli de sobrasada y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar empanadas con limón y verduritas salteadas Yogur sabores	Sopa de fideos Revuelto de huevo con jamón york y champiñones salteados Fruta temporada	Consomé Merluza con all i oli con patatas vapor Fruta temporada
Kcal	642	879	867	724	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 14 AL 20 DE ABRIL



COMIDA

CENA

Lunes

Pollo strogonoff con arroz con champiñones
Fruta temporada

Kcal 1144

Martes

Macarrones boloñesa
Merluza al horno con cebolla pochada
Bizcocho casero

Kcal 959

Miércoles

Crema de verduras
Huevos fritos con patatas fritas
Yogur sabores

Kcal 978

Jueves

Sopa de la abuela
Albóndigas en salsa con zanahoria salteada
Fruta de temporada

Kcal 912

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo con salsa curry con arroz blanco
Fruta temporada

Kcal 964

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas
Fruta temporada

Kcal 717

Domingo

Croquetas variadas
Paella
Pudding casero

Kcal 801

Crema hortelana
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur sabores

Kcal 676

Sopa de ave
Revuelto de jamón york con patata asada
Fruta temporada

Kcal 1032

Menestra de verduras rehogada
Tilapia en salsa ligera con patatas al horno
Fruta temporada

Kcal 707

Pa amb oli de atún con jamón york
Fruta temporada

Kcal 690

Crema de zanahoria
Varitas de merluza con calabacín salteado
Yogur sabores

Kcal 875

Sopa de fideos
Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada
Yogur natural

Kcal 692

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

Kcal 835

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 21 AL 27 DE ABRIL



COMIDA

CENA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

1144

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur sabores

676

Martes

Rollitos de primavera

Canelones gratinados

Helado

959

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

1032

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

978

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

707

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur sabores

912

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

690

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho zanahoria

964

Menestra de verduras rehogada

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sábado

Crema de calabacín

Escalope de pollo con patatas fritas

Fruta temporada

717

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur natural

692

Domingo

Tempura verduras

Fideuá

Tarta de queso

801

Crema de champiñones

Varitas de merluza

Fruta temporada

835

DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 28 DE ABRIL AL 4 DE MAYO



COMIDA

CENA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta temporada

Kcal

781

Martes

Arroz a la cubana
con huevo
Salchichas
Frankfurt
Yogur sabores

599

Miércoles

Crema de judías
Tortilla de
patatas con
tomate con
orégano
Natillas

907

Jueves

Ravioli boloñesa
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de brócoli y
manzana
Estofado de cerdo
con menestra de
verduras
Bizcocho casero

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
patatas fritas
Fruta de
temporada

1460

Domingo

Entremeses
Paella
Natillas de
chocolate

1126

Crema de
calabaza

Sándwich mixto
con patatas fritas
Yogur sabores

Kcal

830

Sopa de estrellas
Varias de merluza
con verduras
salteadas
Fruta temporada

760

Verduras al
gratén

Hamburguesa
plancha con
patatas gajo
horneadas
Fruta temporada

806

Pa amb
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

923

Sopa minestrone
Huevos fritos con
patatas

Fruta temporada

991

Crema de
verduras

Tilapa en salsa
verde con
cebolla pochada

Fruta de
temporada

768

Champiñones
salteados

Tortilla de patata
y cebolla con
calabacín
salteado

Fruta temporada

771

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE MAYO



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas Canelones de espinacas Fruta temporada	Arroz salteado con jamón y verduras Lomo adobado con pisto Yogur sabores	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Macarrones en salsa verde Medallones de bacalao encebollados Yogur sabores	Hamburguesa completas con patatas fritas Fruta temporada	Sopa de lluvia Croquetas de jamón con verduras salteadas Yogur sabores	Ensaladilla rusa con atún Paella Helado
Kcal	752	1055	966	927	727	814	926
CENA	Crema de verduras Hojaldre de jamón y queso Yogur sabores	Sopa de lluvia Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada Fruta temporada	Arroz con verduras Croquetas de jamón con tomate al horno Fruta de temporada	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Sopa piñonet Merluza provenzal con patatas vapor Yogur sabores	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de patata y cebolla con brócoli Fruta temporada	Perrito caliente completo con patatas gajo horneadas Fruta temporada
Kcal	558	851	679	690	835	834	644

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE MAYO



COMIDA

CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz brut Tortilla de patatas con panaché de verduras Fruta temporada	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa encebollada con calabaza asada Yogur sabores	Espirales napolitana Merluza al limón con verduritas Fruta temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor Bizcocho casero	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz blanco salteado Fruta temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Yogur natural	Fritura variada Paella mixta Pudding casero
Kcal	1068	953	679	1014	605	814	889
CENA	Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur sabores	Crema de puerros Tortilla de patata y cebolla con tomate asado Fruta de temporada	Sopa de la abuela Pollo plancha con patatas asadas Yogur sabores	Pa amb oli de sobrasada y queso fresco Fruta temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar empanadas con limón y verduritas salteadas Yogur sabores	Sopa de fideos Revuelto de huevo con jamón york y champiñones salteados Fruta temporada	Consomé Merluza con all i oli con patatas vapor Fruta temporada
Kcal	642	879	867	724	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

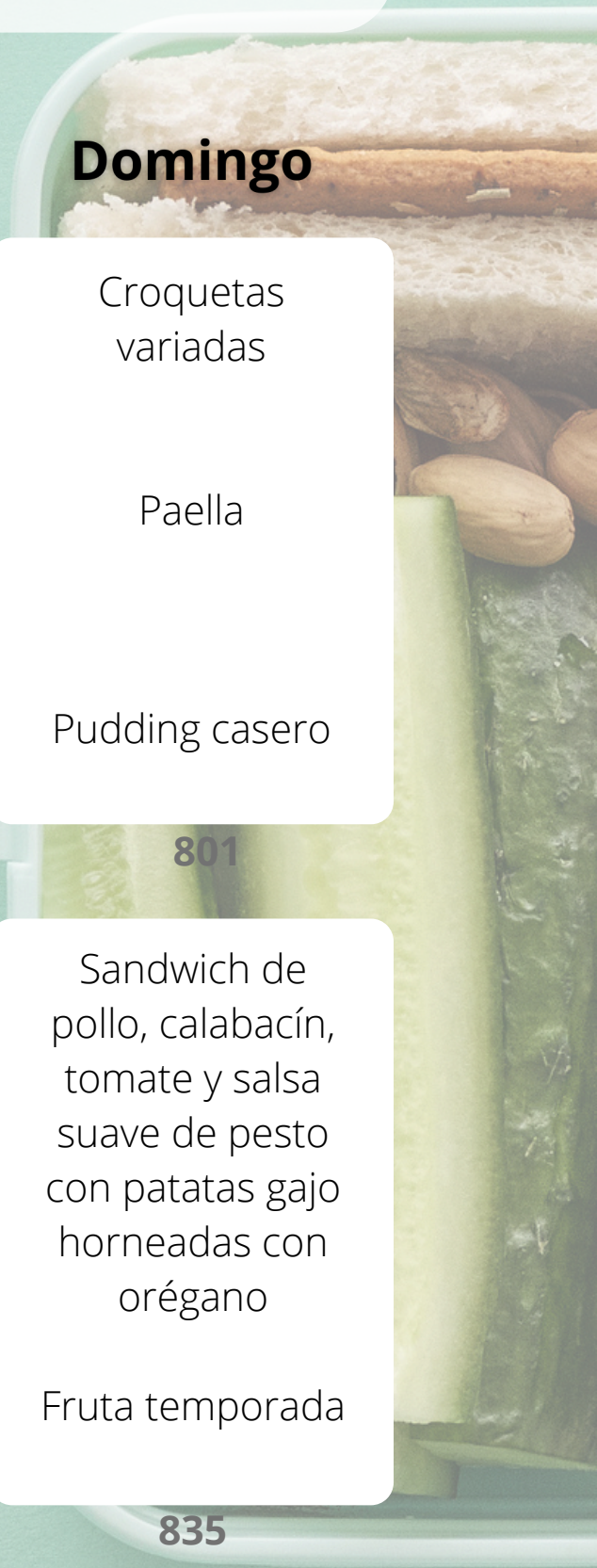
DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE MAYO



COMIDA

CENA



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pollo strogonoff con arroz con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p> <p>Kcal 1144</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Bizcocho casero</p> <p>959</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p> <p>978</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas en salsa con zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>912</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo con salsa curry con arroz blanco</p> <p>Fruta temporada</p> <p>964</p>	<p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p> <p>717</p>	<p>Croquetas variadas</p> <p>Paella</p> <p>Pudding casero</p> <p>801</p>
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de jamón con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p> <p>Kcal 676</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de jamón york con patata asada</p> <p>Fruta temporada</p> <p>1032</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p> <p>707</p>	<p>Pa amb oli de atún con jamón york</p> <p>Fruta temporada</p> <p>690</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Varitas de merluza con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p> <p>875</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada</p> <p>Yogur natural</p> <p>692</p>	<p>Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto con patatas gajo horneadas con orégano</p> <p>Fruta temporada</p> <p>835</p>

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 26 DE MAYO AL 1 DE JUNIO



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz Fruta temporada	Rollitos de primavera Canelones gratinados Helado	Espaguetis carbonara Medallones bacalao encebollados con patata panadera Fruta temporada	Sopa de bullit Bullit con pollo Yogur sabores	Crema de verduras Pizza margarita Bizcocho zanahoria	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Fruta temporada	Tempura verduras Fideuá Tarta de queso
Kcal	1144	959	978	912	964	717	801
CENA	Judías verdes salteadas con jamón Croquetas de bacalao con calabaza asada Yogur sabores	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla Fruta temporada	Sopa de ave Revuelto de jamón york con tomate al horno Yogur sabores	Pa amb oli mixto Fruta temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas frescas con puré de patata Fruta temporada	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas Yogur natural	Crema de champiñones Varitas de merluza Fruta temporada
Kcal	676	1032	707	690	875	692	835

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/