

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Tempura de verduras

Canelones de espinacas

Yogur cereales

615

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollado con patata panadera

Fruta temporada

966

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur cereales

601

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho de zanahoria

445

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga de pollo plancha con patatas asadas

Fruta temporada

702

Domingo

Tempura de verduras

Fideuá

Yogur cereales

425

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur cereales

Kcal

657

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

707

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur cereales

518

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

571

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

596

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur cereales

592

Crema de champiñones

Varitas de merluza con verduras salteadas

Fruta temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta de
temporada

Kcal

586

Martes

Arroz a la
cubana con
huevo
Salchichas
frankfurt
Yogur cereales

615

Miércoles

Crema de judías
Tortilla de
patatas con
tomate asado
con orégano
Yogur cereales

966

Jueves

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

601

Viernes

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

445

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
verduras
salteadas
Fruta
temporada

702

Domingo

Entremeses
Paella de verduras
Yogur cereales

425

CENA

Crema de
calabaza
Sándwich mixto
con patatas
asadas
Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de estrellas
Varitas de
merluza con
verduras
salteadas
Fruta temporada

707

Verduras al
gratén
Hamburguesa
plancha con
tomate a rodajas
Fruta temporada

518

Pa amb oli de
butifarrón y
queso fresco
Yogur cereales

571

Sopa minestrone
Huevos fritos con
patatas asadas
con pimientos
Fruta temporada

596

Crema de
verduras
Tilapia en salsa
verde con
cebolla pochada
Yogur cereales

592

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

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Canelones de espinacas
Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Arroz salteado con verduras
Lomo adobado con pisto
Yogur cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit con pollo
Bizcoho casero

966

Jueves

Macarrones con verduras
Medaallones de bacalao encebollado
Yogur cereales

601

Viernes

Hamburguesa completa con patatas asadas
Fruta temporada

445

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur cereales

702

Domingo

Ensaladilla al vapor con atún
Paella verduras
Yogur cereales

425

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de espinacas
Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia
Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

707

Arroz con verduras
Croquetas de jamón con tomate al horno
Fruta de temporada

518

Pa amb oli mixto con membrillo
Fruta temporada

571

Sopa piñonet
Merluza provenzal con patatas vapor
Yogur cereales

596

Crema de zanahorias
Tortilla de patata y cebolla con brócoli
Fruta temporada

592

Perrito caliente con patatas gajo horneadas con orégano
Fruta de temporada

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE
DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz brut

Tortillas de patatas con panaché de verduras

Fruta temporada

Martes

Patatas guisadas con verduras

Hamburguesa encebollada con calabaza asada

Yogur cereales

Miércoles

Espirales salteados con verduras

Merluza al limón con verduritas

Fruta temporada

Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor

Bizcocho casera

Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al limón con verduritas salteadas

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas asadas

yogur cereales

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Yogur cereales

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto con verduras salteadas

Yogur cereales

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Fruta de temporada

Sopa de la abuela

Pollo plancha con patatas asadas

Yogur cereales

Pan con sobrasada y queso fresco

Fruta temporada

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanadas con limón y verduras

Yogur cereales

Sopa de fideos

Revuelto de espinacas con champiñones salteados

Fruta de temporada

Consomé

Merluza al horno con menestra de verduras

Fruta temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 30 DE DICIEMBRE
AL 5 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Pollo a la plancha
con verduras
salteadas

Fruta de
temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con
verduras

Merluza al
horno con
cebolla pochada

Yogur cereales

615

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos fritos
con patatas
asadas

Yogur cereales

966

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en
salsa con
zanahoria
salteada con
orégano

Fruta de
temporada

601

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo con salsa de
curry con calabaza
asada

Fruta de
temporada

445

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
y patatas
asadas

Fruta
temporada

702

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Yogur cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de
jamón con
verduritas
salteadas

Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de
espinacas con
brócoli

Fruta temporada

707

Menestra de
verdura
rehogada

Tilapia en salsa
ligera con patatas
al horno

Fruta temporada

518

Pan con atún y
jamón york

Fruta temporada

571

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur cereales

596

Sopa de fideos

Pollo asado a la
finas hierbas con
manzana asada

Yogur cereales

592

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto

Fruta temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Tempura de verduras

Canelones de espinacas

Yogur cereales

615

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollado con patata panadera

Fruta temporada

966

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur cereales

601

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho de zanahoria

445

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga de pollo plancha con patatas asadas

Fruta temporada

702

Domingo

Tempura de verduras

Fideuá

Yogur cereales

425

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur cereales

Kcal

657

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

707

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur cereales

518

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

571

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

596

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur cereales

592

Crema de champiñones

Varitas de merluza con verduras salteadas

Fruta temporada

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta de
temporada

Kcal

586

Martes

Arroz a la
cubana con
huevo
Salchichas
frankfurt
Yogur cereales

615

Miércoles

Crema de judías
Tortilla de
patatas con
tomate asado
con orégano
Yogur cereales

966

Jueves

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

601

Viernes

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

445

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
verduras
salteadas
Fruta
temporada

702

Domingo

Entremeses
Paella de verduras
Yogur cereales

425

CENA

Crema de
calabaza
Sándwich mixto
con patatas
asadas
Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de estrellas
Varitas de
merluza con
verduras
salteadas
Fruta temporada

707

Verduras al
gratén
Hamburguesa
plancha con
tomate a rodajas
Fruta temporada

518

Pa amb oli de
butifarrón y
queso fresco
Yogur cereales

571

Sopa minestrone
Huevos fritos con
patatas asadas
con pimientos
Fruta temporada

596

Crema de
verduras
Tilapia en salsa
verde con
cebolla pochada
Yogur cereales

592

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

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Canelones de espinacas
Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Arroz salteado con verduras
Lomo adobado con pisto
Yogur cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit con pollo
Bizcoho casero

966

Jueves

Macarrones con verduras
Medaallones de bacalao encebollado
Yogur cereales

601

Viernes

Hamburguesa completa con patatas asadas
Fruta temporada

445

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur cereales

702

Domingo

Ensaladilla al vapor con atún
Paella verduras
Yogur cereales

425

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de espinacas
Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia
Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

707

Arroz con verduras
Croquetas de jamón con tomate al horno
Fruta de temporada

518

Pa amb oli mixto con membrillo
Fruta temporada

571

Sopa piñonet
Merluza provenzal con patatas vapor
Yogur cereales

596

Crema de zanahorias
Tortilla de patata y cebolla con brócoli
Fruta temporada

592

Perrito caliente con patatas gajo horneadas con orégano
Fruta de temporada

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Arroz brut

Tortillas de patatas con panaché de verduras

Fruta temporada

Martes

Patatas guisadas con verduras

Hamburguesa encebollada con calabaza asada

Yogur cereales

Miércoles

Espirales salteados con verduras

Merluza al limón con verduritas

Fruta temporada

Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor

Bizcocho casera

Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al limón con verduritas salteadas

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas asadas

yogur cereales

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Yogur cereales

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto con verduras salteadas

Yogur cereales

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Fruta de temporada

Sopa de la abuela

Pollo plancha con patatas asadas

Yogur cereales

Pan con sobrasada y queso fresco

Fruta temporada

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanadas con limón y verduras

Yogur cereales

Sopa de fideos

Revuelto de espinacas con champiñones salteados

Fruta de temporada

Consomé

Merluza al horno con menestra de verduras

Fruta temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 3 AL 9 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Pollo a la plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con cebolla pochada

Yogur cereales

615

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur cereales

966

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en salsa con zanahoria salteada con orégano

Fruta de temporada

601

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo con salsa de curry con calabaza asada

Fruta de temporada

445

Sábado

Hamburguesa mixta completa y patatas asadas

Fruta de temporada

702

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Yogur cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduritas salteadas

Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

707

Menestra de verdura rehogada

Tilapia en salsa ligera con patatas al horno

Fruta de temporada

518

Pan con atún y jamón york

Fruta de temporada

571

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado

Yogur cereales

596

Sopa de fideos

Pollo asado a la finas hierbas con manzana asada

Yogur cereales

592

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto

Fruta de temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 10 AL 16 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Tempura de verduras

Canelones de espinacas

Yogur cereales

615

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollado con patata panadera

Fruta temporada

966

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur cereales

601

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho de zanahoria

445

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga de pollo plancha con patatas asadas

Fruta temporada

702

Domingo

Tempura de verduras

Fideuá

Yogur cereales

425

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur cereales

Kcal

657

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

707

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur cereales

518

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

571

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

596

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur cereales

592

Crema de champiñones

Varitas de merluza con verduras salteadas

Fruta temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 17 AL 23 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Arroz a la cubana con huevo
Salchichas frankfurt
Yogur cereales

615

Miércoles

Crema de judías
Tortilla de patatas con tomate asado con orégano
Yogur cereales

966

Jueves

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

601

Viernes

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

445

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de pollo con verduras salteadas
Fruta temporada

702

Domingo

Entremeses
Paella de verduras
Yogur cereales

425

CENA

Crema de calabaza
Sándwich mixto con patatas asadas
Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de estrellas
Varitas de merluza con verduritas salteadas
Fruta temporada

707

Verduras al gratén
Hamburguesa plancha con tomate a rodajas
Fruta temporada

518

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco
Yogur cereales

571

Sopa minestrone
Huevos fritos con patatas asadas con pimientos
Fruta temporada

596

Crema de verduras
Tilapia en salsa verde con cebolla pochada
Yogur cereales

592

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

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 24 DE FEBRERO AL
2 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Canelones de espinacas
Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Arroz salteado con verduras
Lomo adobado con pisto
Yogur cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit con pollo
Bizcoho casero

966

Jueves

Macarrones con verduras
Medaallones de bacalao encebollado
Yogur cereales

601

Viernes

Hamburguesa completa con patatas asadas
Fruta temporada

445

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur cereales

702

Domingo

Ensaladilla al vapor con atún
Paella verduras
Yogur cereales

425

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de espinacas
Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia
Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

707

Arroz con verduras
Croquetas de jamón con tomate al horno
Fruta de temporada

518

Pa amb oli mixto con membrillo
Fruta temporada

571

Sopa piñonet
Merluza provenzal con patatas vapor
Yogur cereales

596

Crema de zanahorias
Tortilla de patata y cebolla con brócoli
Fruta temporada

592

Perrito caliente con patatas gajo horneadas con orégano
Fruta de temporada

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 3 DEL 9 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Arroz brut

Tortillas de patatas con panaché de verduras

Fruta temporada

Martes

Patatas guisadas con verduras

Hamburguesa encebollada con calabaza asada

Yogur cereales

Miércoles

Espirales salteados con verduras

Merluza al limón con verduritas

Fruta temporada

Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor

Bizcocho casera

Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al limón con verduritas salteadas

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas asadas

yogur cereales

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Yogur cereales

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto con verduras salteadas

Yogur cereales

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Fruta de temporada

Sopa de la abuela

Pollo plancha con patatas asadas

Yogur cereales

Pan con sobrasada y queso fresco

Fruta temporada

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanadas con limón y verduras

Yogur cereales

Sopa de fideos

Revuelto de espinacas con champiñones salteados

Fruta de temporada

Consomé

Merluza al horno con menestra de verduras

Fruta temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 10 AL 16 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Pollo a la plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con cebolla pochada

Yogur cereales

615

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur cereales

966

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en salsa con zanahoria salteada con orégano

Fruta de temporada

601

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo con salsa de curry con calabaza asada

Fruta de temporada

445

Sábado

Hamburguesa mixta completa y patatas asadas

Fruta de temporada

702

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Yogur cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduritas salteadas

Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

707

Menestra de verdura rehogada

Tilapia en salsa ligera con patatas al horno

Fruta de temporada

518

Pan con atún y jamón york

Fruta de temporada

571

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado

Yogur cereales

596

Sopa de fideos

Pollo asado a la finas hierbas con manzana asada

Yogur cereales

592

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto

Fruta de temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Tempura de verduras

Canelones de espinacas

Yogur cereales

615

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollado con patata panadera

Fruta temporada

966

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur cereales

601

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho de zanahoria

445

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga de pollo plancha con patatas asadas

Fruta temporada

702

Domingo

Tempura de verduras

Fideuá

Yogur cereales

425

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur cereales

Kcal

657

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

707

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur cereales

518

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

571

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

596

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur cereales

592

Crema de champiñones

Varitas de merluza con verduras salteadas

Fruta temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta de
temporada

Kcal

586

Martes

Arroz a la
cubana con
huevo
Salchichas
frankfurt
Yogur cereales

615

Miércoles

Crema de judías
Tortilla de
patatas con
tomate asado
con orégano
Yogur cereales

966

Jueves

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

601

Viernes

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

445

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
verduras
salteadas
Fruta
temporada

702

Domingo

Entremeses
Paella de verduras
Yogur cereales

425

CENA

Crema de
calabaza
Sándwich mixto
con patatas
asadas
Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de estrellas
Varitas de
merluza con
verduras
salteadas
Fruta temporada

707

Verduras al
gratén
Hamburguesa
plancha con
tomate a rodajas
Fruta temporada

518

Pa amb oli de
butifarrón y
queso fresco
Yogur cereales

571

Sopa minestrone
Huevos fritos con
patatas asadas
con pimientos
Fruta temporada

596

Crema de
verduras
Tilapia en salsa
verde con
cebolla pochada
Yogur cereales

592

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

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 31 DE MARZO AL 6 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Canelones de espinacas
Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Arroz salteado con verduras
Lomo adobado con pisto
Yogur cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit con pollo
Bizcoho casero

966

Jueves

Macarrones con verduras
Medaallones de bacalao encebollado
Yogur cereales

601

Viernes

Hamburguesa completa con patatas asadas
Fruta temporada

445

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur cereales

702

Domingo

Ensaladilla al vapor con atún
Paella verduras
Yogur cereales

425

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de espinacas
Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia
Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

707

Arroz con verduras
Croquetas de jamón con tomate al horno
Fruta de temporada

518

Pa amb oli mixto con membrillo
Fruta temporada

571

Sopa piñonet
Merluza provenzal con patatas vapor
Yogur cereales

596

Crema de zanahorias
Tortilla de patata y cebolla con brócoli
Fruta temporada

592

Perrito caliente con patatas gajo horneadas con orégano
Fruta de temporada

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 7 AL 13 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Arroz brut

Tortillas de patatas con panaché de verduras

Fruta temporada

Martes

Patatas guisadas con verduras

Hamburguesa encebollada con calabaza asada

Yogur cereales

Miércoles

Espirales salteados con verduras

Merluza al limón con verduritas

Fruta temporada

Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor

Bizcocho casera

Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al limón con verduritas salteadas

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas asadas

yogur cereales

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Yogur cereales

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto con verduras salteadas

Yogur cereales

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Fruta de temporada

Sopa de la abuela

Pollo plancha con patatas asadas

Yogur cereales

Pan con sobrasada y queso fresco

Fruta temporada

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanadas con limón y verduras

Yogur cereales

Sopa de fideos

Revuelto de espinacas con champiñones salteados

Fruta de temporada

Consomé

Merluza al horno con menestra de verduras

Fruta temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 14 AL 20 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Pollo a la plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con cebolla pochada

Yogur cereales

615

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur cereales

966

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en salsa con zanahoria salteada con orégano

Fruta de temporada

601

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo con salsa de curry con calabaza asada

Fruta de temporada

445

Sábado

Hamburguesa mixta completa y patatas asadas

Fruta de temporada

702

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Yogur cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduritas salteadas

Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

707

Menestra de verdura rehogada

Tilapia en salsa ligera con patatas al horno

Fruta de temporada

518

Pan con atún y jamón york

Fruta de temporada

571

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado

Yogur cereales

596

Sopa de fideos

Pollo asado a la finas hierbas con manzana asada

Yogur cereales

592

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto

Fruta de temporada

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 21 AL 27 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Tempura de verduras

Canelones de espinacas

Yogur cereales

615

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollado con patata panadera

Fruta temporada

966

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur cereales

601

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho de zanahoria

445

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga de pollo plancha con patatas asadas

Fruta temporada

702

Domingo

Tempura de verduras

Fideuá

Yogur cereales

425

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur cereales

Kcal

657

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

707

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur cereales

518

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

571

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

596

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur cereales

592

Crema de champiñones

Varitas de merluza con verduras salteadas

Fruta temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 28 DE ABRIL AL 4 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas a la
jardinera
Fruta de
temporada

Kcal

586

Martes

Arroz a la
cubana con
huevo
Salchichas
frankfurt
Yogur cereales

615

Miércoles

Crema de judías
Tortilla de
patatas con
tomate asado
con orégano
Yogur cereales

966

Jueves

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

601

Viernes

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

445

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de
pollo con
verduras
salteadas
Fruta
temporada

702

Domingo

Entremeses
Paella de verduras
Yogur cereales

425

CENA

Crema de
calabaza
Sándwich mixto
con patatas
asadas
Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de estrellas
Varitas de
merluza con
verduras
salteadas
Fruta temporada

707

Verduras al
gratén
Hamburguesa
plancha con
tomate a rodajas
Fruta temporada

518

Pa amb oli de
butifarrón y
queso fresco
Yogur cereales

571

Sopa minestrone
Huevos fritos con
patatas asadas
con pimientos
Fruta temporada

596

Crema de
verduras
Tilapia en salsa
verde con
cebolla pochada
Yogur cereales

592

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

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Canelones de espinacas
Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Arroz salteado con verduras
Lomo adobado con pisto
Yogur cereales

615

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit con pollo
Bizcoho casero

966

Jueves

Macarrones con verduras
Medaallones de bacalao encebollado
Yogur cereales

601

Viernes

Hamburguesa completa con patatas asadas
Fruta temporada

445

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur cereales

702

Domingo

Ensaladilla al vapor con atún
Paella verduras
Yogur cereales

425

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de espinacas
Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de lluvia
Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

707

Arroz con verduras
Croquetas de jamón con tomate al horno
Fruta de temporada

518

Pa amb oli mixto con membrillo
Fruta temporada

571

Sopa piñonet
Merluza provenzal con patatas vapor
Yogur cereales

596

Crema de zanahorias
Tortilla de patata y cebolla con brócoli
Fruta temporada

592

Perrito caliente con patatas gajo horneadas con orégano
Fruta de temporada

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Arroz brut

Tortillas de patatas con panaché de verduras

Fruta temporada

Martes

Patatas guisadas con verduras

Hamburguesa encebollada con calabaza asada

Yogur cereales

Miércoles

Espirales salteados con verduras

Merluza al limón con verduritas

Fruta temporada

Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor

Bizcocho casera

Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al limón con verduritas salteadas

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas asadas

yogur cereales

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Yogur cereales

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto con verduras salteadas

Yogur cereales

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Fruta de temporada

Sopa de la abuela

Pollo plancha con patatas asadas

Yogur cereales

Pan con sobrasada y queso fresco

Fruta temporada

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanadas con limón y verduras

Yogur cereales

Sopa de fideos

Revuelto de espinacas con champiñones salteados

Fruta de temporada

Consomé

Merluza al horno con menestra de verduras

Fruta temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Pollo a la plancha con verduras salteadas

Fruta de temporada

Kcal

586

Martes

Macarrones con verduras

Merluza al horno con cebolla pochada

Yogur cereales

615

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con patatas asadas

Yogur cereales

966

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en salsa con zanahoria salteada con orégano

Fruta de temporada

601

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo con salsa de curry con calabaza asada

Fruta de temporada

445

Sábado

Hamburguesa mixta completa y patatas asadas

Fruta de temporada

702

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Yogur cereales

425

CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón con verduritas salteadas

Yogur cereales

Kcal

657

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con brócoli

Fruta de temporada

707

Menestra de verdura rehogada

Tilapia en salsa ligera con patatas al horno

Fruta de temporada

518

Pan con atún y jamón york

Fruta de temporada

571

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado

Yogur cereales

596

Sopa de fideos

Pollo asado a la finas hierbas con manzana asada

Yogur cereales

592

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto

Fruta de temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 26 DE MAYO AL 1 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con verduras salteadas

Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Tempura de verduras

Canelones de espinacas

Yogur cereales

615

Miércoles

Espaguetis carbonara

Medallones de bacalao encebollado con patata panadera

Fruta temporada

966

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur cereales

601

Viernes

Crema de verduras

Pizza margarita

Bizcocho de zanahoria

445

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga de pollo plancha con patatas asadas

Fruta temporada

702

Domingo

Tempura de verduras

Fideuá

Yogur cereales

425

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao con calabaza asada

Yogur cereales

Kcal

657

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

707

Sopa de ave

Revuelto de espinacas con tomate al horno

Yogur cereales

518

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

571

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

596

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Yogur cereales

592

Crema de champiñones

Varitas de merluza con verduras salteadas

Fruta temporada

536