

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos primavera</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Bizcocho casero de zanahoria</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 con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Croquetas de bacalao con calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y queso rallado</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas frescas con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas jardinera fruta temporada	Arroz a la cubana con huevo Salchichas Frankfurt Yogur sabores	Crema de judías Tortilla de patatas con tomate al horno Natillas	Raviolis boloñesa Merluza enharinada con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana Estofado de cerdo con menestra de verduras Bizcocho casero	Sopa maravilla con huevo Nuggets de pollo con patatas Fruta de temporada	Entremeses Paella con all i oli Natillas chocolate
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	Crema de calabaza con queso Sandwich mixto con patatas fritas Yogur sabores	Sopa de estrellas varitas de merluza con verduras salteadas Fruta temporada	Verduras al gratén Hamburguesa plancha con patatas gajo horneadas Fruta de temporada	Crema parmentier Pa amb oli de butifarrón con queso Yogur sabores	Sopa minestrone Huevos fritos con patatas Fruta de temporada	Crema de verduras y queso rallado Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada Yogur sabores	Champiñones salteados Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado Fruta temporada
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de espinacas gratinados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón, huevo y verduras</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones en salsa verde y queso rallado</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patatas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Hamburguesa completa con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de jamón con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella con all i oli</p> <p>Helado</p>
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de jamón y queso</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia con huevo picado</p> <p>Lomo sajonia con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras, huevo y jamón</p> <p>Croquetas de jamón con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli mixto con membrillo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza enharinada con patatas a lo pobre</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de tomate con orégano</p> <p>Perrito caliente con patatas gajo horneadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

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 sabores</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza empanada con juliana de verduras y patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Fritura variada</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	1068	1000	763	1014	605	822	889
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich mixto con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de puerros y queso</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate gratinado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de sobrasada y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín con jamón picado</p> <p>Rabas de calamar empanadas con limón y verduras</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Consomé con huevo</p> <p>Merluza con all i oli y patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	642	879	867	724	842	705	835

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 30 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Fruta de  
temporada

Martes

Macarrones  
boloñesa  
  
Merluza  
empanada con  
cebolla pochada

Bizcocho casero

Miércoles

Crema de  
verduras y queso  
rallado

Huevos fritos  
con patatas

Yogur sabores

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en  
salsa con  
zanahoria  
salteada

Fruta temporada

Viernes

Potaje lentejas

Pollo con salsa de  
curry y arroz  
blanco

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa  
mixta completa  
con patatas  
fritas

Fruta  
temporada

Domingo

Croquetas  
variadas

Paella

Helado

CENA

Crema hortelana  
con huevo

Croquetas de  
jamón con patata  
asada con  
pimentón y  
mayonesa

Fruta temporada

Sopa de arroz  
con pollo

Revuelto de  
bacon con patata  
asada

Fruta temporada

Menestra de  
verduras con  
chorizo

Tilapia  
enharinada con  
patatas horno

Fruta temporada

Crema  
parmentier

Pa amb oli de  
atún con jamón  
york

Fruta temporada

Crema de zanahoria  
con picatostes

Varitas de merluza  
con calabacín  
salteado

Yogur sabores

Sopa de fideos  
con jamón

Pollo asado a las  
finas hiervas con  
manzana asada

Yogur sabores

Crema de calabaza

Sandwich de pollo,  
calabacín, tomate y  
salsa suave de  
pesto con patatas  
gajo al horno

Fruta temporada

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos primavera</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Bizcocho casero de zanahoria</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 con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Croquetas de bacalao con calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y queso rallado</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas frescas con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta Albóndigas jardinera fruta temporada	Arroz a la cubana con huevo Salchichas Frankfurt Yogur sabores	Crema de judías Tortilla de patatas con tomate al horno Natillas	Raviolis boloñesa Merluza enharinada con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana Estofado de cerdo con menestra de verduras Bizcocho casero	Sopa maravilla con huevo Nuggets de pollo con patatas Fruta de temporada	Entremeses Paella con all i oli Natillas chocolate
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	Crema de calabaza con queso Sandwich mixto con patatas fritas Yogur sabores	Sopa de estrellas varitas de merluza con verduritas salteadas Fruta temporada	Verduras al gratén Hamburguesa plancha con patatas gajo horneadas Fruta de temporada	Crema parmentier Pa amb oli de butifarrón con queso Yogur sabores	Sopa minestrone Huevos fritos con patatas Fruta de temporada	Crema de verduras y queso rallado Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada Yogur sabores	Champiñones salteados Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado Fruta temporada
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de espinacas gratinados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón, huevo y verduras</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones en salsa verde y queso rallado</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patatas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Hamburguesa completa con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de jamón con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella con all i oli</p> <p>Helado</p>
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de jamón y queso</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia con huevo picado</p> <p>Lomo sajonia con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras, huevo y jamón</p> <p>Croquetas de jamón con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli mixto con membrillo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza enharinada con patatas a lo pobre</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de tomate con orégano</p> <p>Perrito caliente con patatas gajo horneadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo



# DIETA HIPERCALÓRICA

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 sabores</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza empanada con juliana de verduras y patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Fritura variada</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p> pudding casero</p>
Kcal	1068	1000	763	1014	605	822	889
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich mixto con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de puerros y queso</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate gratinado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de sobrasada y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín con jamón picado</p> <p>Rabas de calamar empanadas con limón y verduras</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Consomé con huevo</p> <p>Merluza con all i oli y patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	642	879	867	724	842	705	835

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 3 AL 9 DE FEBRERO

COMIDA

**Lunes**

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Fruta de  
temporada

**Martes**

Macarrones  
boloñesa

Merluza  
empanada con  
cebolla pochada

Bizcocho casero

**Miércoles**

Crema de  
verduras y queso  
rallado

Huevos fritos  
con patatas

Yogur sabores

**Jueves**

Sopa de la abuela

Albóndigas en  
salsa con  
zanahoria  
salteada

Fruta temporada

**Viernes**

Potaje lentejas

Pollo con salsa de  
curry y arroz  
blanco

Fruta temporada

**Sábado**

Hamburguesa  
mixta completa  
con patatas  
fritas

Fruta  
temporada

**Domingo**

Croquetas  
variadas

Paella

Helado

CENA

Crema hortelana  
con huevo

Croquetas de  
jamón con patata  
asada con  
pimentón y  
mayonesa

Fruta temporada

Sopa de arroz  
con pollo

Revuelto de  
bacon con patata  
asada

Fruta temporada

Menestra de  
verduras con  
chorizo

Tilapia  
enharinada con  
patatas horno

Fruta temporada

Crema  
parmentier

Pa amb oli de  
atún con jamón  
york

Fruta temporada

Crema de zanahoria  
con picatostes

Varitas de merluza  
con calabacín  
salteado

Yogur sabores

Sopa de fideos  
con jamón

Pollo asado a las  
finas hiervas con  
manzana asada

Yogur sabores

Crema de calabaza

Sandwich de pollo,  
calabacín, tomate y  
salsa suave de  
pesto con patatas  
gajo al horno

Fruta temporada

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 10 AL 16 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos primavera</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Bizcocho casero de zanahoria</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 con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Croquetas de bacalao con calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y queso rallado</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas frescas con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 17 AL 23 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta  Albóndigas jardinera  fruta temporada	Arroz a la cubana con huevo  Salchichas Frankfurt  Yogur sabores	Crema de judías  Tortilla de patatas con tomate al horno  Natillas	Raviolis boloñesa  Merluza enharinada con zanahoria baby  Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana  Estofado de cerdo con menestra de verduras  Bizcocho casero	Sopa maravilla con huevo  Nuggets de pollo con patatas  Fruta de temporada	Entremeses  Paella con all i oli  Natillas chocolate
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	Crema de calabaza con queso  Sandwich mixto con patatas fritas  Yogur sabores	Sopa de estrellas  varitas de merluza con verduras salteadas  Fruta temporada	Verduras al gratén  Hamburguesa plancha con patatas gajo horneadas  Fruta de temporada	Crema parmentier  Pa amb oli de butifarrón con queso  Yogur sabores	Sopa minestrone  Huevos fritos con patatas  Fruta de temporada	Crema de verduras y queso rallado  Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada  Yogur sabores	Champiñones salteados  Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado  Fruta temporada
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 24 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de espinacas gratinados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón, huevo y verduras</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones en salsa verde y queso rallado</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patatas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Hamburguesa completa con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de jamón con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella con all i oli</p> <p>Helado</p>
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de jamón y queso</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia con huevo picado</p> <p>Lomo sajonia con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras, huevo y jamón</p> <p>Croquetas de jamón con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli mixto con membrillo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza enharinada con patatas a lo pobre</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de tomate con orégano</p> <p>Perrito caliente con patatas gajo horneadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

# DIETA HIPERCALÓRICA

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 sabores</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza empanada con juliana de verduras y patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Fritura variada</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p> pudding casero</p>
Kcal	1068	1000	763	1014	605	822	889
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich mixto con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de puerros y queso</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate gratinado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de sobrasada y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín con jamón picado</p> <p>Rabas de calamar empanadas con limón y verduras</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Consomé con huevo</p> <p>Merluza con all i oli y patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	642	879	867	724	842	705	835

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 10 AL 16 DE MARZO

COMIDA

**Lunes**

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Fruta de  
temporada

**Martes**

Macarrones  
boloñesa

Merluza  
empanada con  
cebolla pochada

Bizcocho casero

**Miércoles**

Crema de  
verduras y queso  
rallado

Huevos fritos  
con patatas

Yogur sabores

**Jueves**

Sopa de la abuela

Albóndigas en  
salsa con  
zanahoria  
salteada

Fruta temporada

**Viernes**

Potaje lentejas

Pollo con salsa de  
curry y arroz  
blanco

Fruta temporada

**Sábado**

Hamburguesa  
mixta completa  
con patatas  
fritas

Fruta  
temporada

**Domingo**

Croquetas  
variadas

Paella

Helado

CENA

Crema hortelana  
con huevo

Croquetas de  
jamón con patata  
asada con  
pimentón y  
mayonesa

Fruta temporada

Sopa de arroz  
con pollo

Revuelto de  
bacon con patata  
asada

Fruta temporada

Menestra de  
verduras con  
chorizo

Tilapia  
enharinada con  
patatas horno

Fruta temporada

Crema  
parmentier

Pa amb oli de  
atún con jamón  
york

Fruta temporada

Crema de zanahoria  
con picatostes

Varitas de merluza  
con calabacín  
salteado

Yogur sabores

Sopa de fideos  
con jamón

Pollo asado a las  
finas hiervas con  
manzana asada

Yogur sabores

Crema de calabaza

Sandwich de pollo,  
calabacín, tomate y  
salsa suave de  
pesto con patatas  
gajo al horno

Fruta temporada

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos primavera</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Bizcocho casero de zanahoria</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 con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Croquetas de bacalao con calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y queso rallado</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas frescas con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo



# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta  Albóndigas jardinera  fruta temporada	Arroz a la cubana con huevo  Salchichas Frankfurt  Yogur sabores	Crema de judías  Tortilla de patatas con tomate al horno  Natillas	Raviolis boloñesa  Merluza enharinada con zanahoria baby  Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana  Estofado de cerdo con menestra de verduras  Bizcocho casero	Sopa maravilla con huevo  Nuggets de pollo con patatas  Fruta de temporada	Entremeses  Paella con all i oli  Natillas chocolate
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	Crema de calabaza con queso  Sandwich mixto con patatas fritas  Yogur sabores	Sopa de estrellas  varitas de merluza con verduras salteadas  Fruta temporada	Verduras al gratén  Hamburguesa plancha con patatas gajo horneadas  Fruta de temporada	Crema parmentier  Pa amb oli de butifarrón con queso  Yogur sabores	Sopa minestrone  Huevos fritos con patatas  Fruta de temporada	Crema de verduras y queso rallado  Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada  Yogur sabores	Champiñones salteados  Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado  Fruta temporada
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 31 DE MARZO AL 6 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de espinacas gratinados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón, huevo y verduras</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones en salsa verde y queso rallado</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patatas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Hamburguesa completa con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de jamón con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella con all i oli</p> <p>Helado</p>
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de jamón y queso</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia con huevo picado</p> <p>Lomo sajonia con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras, huevo y jamón</p> <p>Croquetas de jamón con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli mixto con membrillo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza enharinada con patatas a lo pobre</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de tomate con orégano</p> <p>Perrito caliente con patatas gajo horneadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

# DIETA HIPERCALÓRICA

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 sabores</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza empanada con juliana de verduras y patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Fritura variada</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p>Pudding casero</p>
Kcal	1068	1000	763	1014	605	822	889
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich mixto con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de puerros y queso</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate gratinado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de sobrasada y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín con jamón picado</p> <p>Rabas de calamar empanadas con limón y verduras</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Consomé con huevo</p> <p>Merluza con all i oli y patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	642	879	867	724	842	705	835

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 14 AL 20 DE ABRIL

COMIDA

**Lunes**

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Fruta de  
temporada

**Martes**

Macarrones  
boloñesa

Merluza  
empanada con  
cebolla pochada

Bizcocho casero

**Miércoles**

Crema de  
verduras y queso  
rallado

Huevos fritos  
con patatas

Yogur sabores

**Jueves**

Sopa de la abuela

Albóndigas en  
salsa con  
zanahoria  
salteada

Fruta temporada

**Viernes**

Potaje lentejas

Pollo con salsa de  
curry y arroz  
blanco

Fruta temporada

**Sábado**

Hamburguesa  
mixta completa  
con patatas  
fritas

Fruta  
temporada

**Domingo**

Croquetas  
variadas

Paella

Helado

CENA

Crema hortelana  
con huevo

Croquetas de  
jamón con patata  
asada con  
pimentón y  
mayonesa

Fruta temporada

Sopa de arroz  
con pollo

Revuelto de  
bacon con patata  
asada

Fruta temporada

Menestra de  
verduras con  
chorizo

Tilapia  
enharinada con  
patatas horno

Fruta temporada

Crema  
parmentier

Pa amb oli de  
atún con jamón  
york

Fruta temporada

Crema de zanahoria  
con picatostes

Varitas de merluza  
con calabacín  
salteado

Yogur sabores

Sopa de fideos  
con jamón

Pollo asado a las  
finas hiervas con  
manzana asada

Yogur sabores

Crema de calabaza

Sandwich de pollo,  
calabacín, tomate y  
salsa suave de  
pesto con patatas  
gajo al horno

Fruta temporada



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 21 AL 27 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos primavera</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Bizcocho casero de zanahoria</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 con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Croquetas de bacalao con calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y queso rallado</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas frescas con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 28 DE ABRIL  
AL 4 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta  Albóndigas jardinera  fruta temporada	Arroz a la cubana con huevo  Salchichas Frankfurt  Yogur sabores	Crema de judías  Tortilla de patatas con tomate al horno  Natillas	Raviolis boloñesa  Merluza enharinada con zanahoria baby  Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana  Estofado de cerdo con menestra de verduras  Bizcocho casero	Sopa maravilla con huevo  Nuggets de pollo con patatas  Fruta de temporada	Entremeses  Paella con all i oli  Natillas chocolate
	Kcal 781	Kcal 701	Kcal 907	Kcal 829	Kcal 760	Kcal 1460	Kcal 1126
CENA	Crema de calabaza con queso  Sandwich mixto con patatas fritas  Yogur sabores	Sopa de estrellas  varitas de merluza con verduras salteadas  Fruta temporada	Verduras al gratén  Hamburguesa plancha con patatas gajo horneadas  Fruta de temporada	Crema parmentier  Pa amb oli de butifarrón con queso  Yogur sabores	Sopa minestrone  Huevos fritos con patatas  Fruta de temporada	Crema de verduras y queso rallado  Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada  Yogur sabores	Champiñones salteados  Tortilla de patata y cebolla con calabacín salteado  Fruta temporada
	Kcal 830	Kcal 760	Kcal 816	Kcal 1128	Kcal 1053	Kcal 768	Kcal 771

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Canelones de espinacas gratinados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón, huevo y verduras</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit con pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones en salsa verde y queso rallado</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patatas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Hamburguesa completa con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de jamón con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Paella con all i oli</p> <p>Helado</p>
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de jamón y queso</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia con huevo picado</p> <p>Lomo sajonia con dados de calabaza salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con verduras, huevo y jamón</p> <p>Croquetas de jamón con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli mixto con membrillo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza enharinada con patatas a lo pobre</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de tomate con orégano</p> <p>Perrito caliente con patatas gajo horneadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

# DIETA HIPERCALÓRICA

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 sabores</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Merluza empanada con juliana de verduras y patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Sopa maravilla</p> <p>Pollo asado al limón con arroz blanco salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Fritura variada</p> <p>Fideuá con all i oli</p> <p> pudding casero</p>
Kcal	1068	1000	763	1014	605	822	889
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich mixto con calabacín y tomate asado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de puerros y queso</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate gratinado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Pollo plancha con patatas asadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de sobrasada y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabacín con jamón picado</p> <p>Rabas de calamar empanadas con limón y verduras</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con champiñones salteados</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Consomé con huevo</p> <p>Merluza con all i oli y patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	642	879	867	724	842	705	835

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo



# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE MAYO

COMIDA

**Lunes**

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Fruta de  
temporada

**Martes**

Macarrones  
boloñesa

Merluza  
empanada con  
cebolla pochada

Bizcocho casero

**Miércoles**

Crema de  
verduras y queso  
rallado

Huevos fritos  
con patatas

Yogur sabores

**Jueves**

Sopa de la abuela

Albóndigas en  
salsa con  
zanahoria  
salteada

Fruta temporada

**Viernes**

Potaje lentejas

Pollo con salsa de  
curry y arroz  
blanco

Fruta temporada

**Sábado**

Hamburguesa  
mixta completa  
con patatas  
fritas

Fruta  
temporada

**Domingo**

Croquetas  
variadas

Paella

Helado

CENA

Crema hortelana  
con huevo

Croquetas de  
jamón con patata  
asada con  
pimentón y  
mayonesa

Fruta temporada

Sopa de arroz  
con pollo

Revuelto de  
bacon con patata  
asada

Fruta temporada

Menestra de  
verduras con  
chorizo

Tilapia  
enharinada con  
patatas horno

Fruta temporada

Crema  
parmentier

Pa amb oli de  
atún con jamón  
york

Fruta temporada

Crema de zanahoria  
con picatostes

Varitas de merluza  
con calabacín  
salteado

Yogur sabores

Sopa de fideos  
con jamón

Pollo asado a las  
finas hiervas con  
manzana asada

Yogur sabores

Crema de calabaza

Sandwich de pollo,  
calabacín, tomate y  
salsa suave de  
pesto con patatas  
gajo al horno

Fruta temporada



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de un panecillo

[www.aspaceib.org/menusaspace/](http://www.aspaceib.org/menusaspace/)

# DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 26 DE MAYO  
AL 1 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con salsa de tomate y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Rollitos primavera</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Helado</p>	<p>Espaguetis carbonara</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bullit</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Bizcocho casero de zanahoria</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 con all i oli</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Croquetas de bacalao con calabaza asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y queso rallado</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Revuelto de bacon y patata dado con tomate al horno</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli mixto</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Salchichas frescas con puré de patata</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de champiñones y queso rallado</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	783	1109	712	792	875	706	944

\*Todos los platos van acompañados de un panecillo