

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Espirales salteados con york

Helado s/a

558

Miércoles

Espaguetis con york

Medallones de bacalao encebollados con verduras salteadas

Fruta temporada

518

Jueves

Sopa bullit

Bullit

Yogur desnatado

760

Viernes

Crema de verduras

Jamón york plancha con patata asada

Yogur desnatado

611

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga plancha con patata asada

Yogur desnatado

453

Domingo

Verduras salteadas

Fideuá de verduras

Yogur desnatado

494

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Fruta temporada

573

Sopa de ave

Revuelto con york y tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur desnatado

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE DICIEMBRE

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas con
verduras
Fruta temporada

Kcal

543

Martes

Arroz con tomate
Salchichas frescas
con zanahoria
rodajas
Yogur desnatado

516

Miércoles

Crema de judías
Tortilla francesa
con tomate con
orégano
Yogur desnatado

456

Jueves

Raviolis con
verduras
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

517

Viernes

Crema brócoli y
manzana
Filete de pavo
plancha con
menestra de
verduras
Yogur desnatado

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos
con patata y
zanahoria asada
Fruta
temporada

1460

Domingo

Entremeses
Paella de verduras
Yogur desnatado

1126

COMIDA

CENA

Crema calabaza
Sandwich mixto
con pan integral
con tomate a
rodajas
Yogur desnatado

Kcal

640

Sopa de estrellas
Merluza al horno
con verduritas
salteadas
Fruta temporada

513

Verduras parrilla
Hamburguesa
plancha con
judías verdes
salteadas
Fruta temporada

540

Pa amb oli de
jamón york y
queso fresco
con pan integral
Yogur desnatado

566

Sopa minestrone
Huevos duros con
pimientos y
cebolla pochada
Fruta temporada

534

Crema de
verduras
Tilapia al horno
con cebolla
pochada
Yogur desnatado

577

Champiñones
salteados
Tortilla francesa
con calabacín
asado
Fruta temporada

491

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 16 LA 22 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Halibut con ajo y perejil con tomate al horno
Fruta temporada

Kcal

491

Martes

Arroz salteado con jamón y verduras
Salchichas de ave con pisto
Yogur desnatado

619

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Yogur desnatado

668

Jueves

Macarrones salteados con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Yogur desnatado

721

Viernes

Hamburguesa plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

380

Domingo

Ensaladilla rusa con atún sin mayonesa
Paella
Helado s/a

530

CENA

Crema de verduras
Rollitos de york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Lomo a la plancha con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

606

Arroz con verduras
Jamón york a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Fruta temporada

404

Sopa piñonet
Merluza la horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

390

Crema de zanahoria y manzana
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

746

Salchichas a la plancha con patatas asadas
Fruta de temporada

470

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE DICIEMBRE

Lunes

Arroz caldoso
Tortilla francesa
con panaché de
verduras
Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras
Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada
Yogur desnatado

578

Miércoles

Espirales
salteados con
zanahoria y
calabacín
Merluza al limón
con verduritas
Fruta temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos
Albóndigas con
verduras
Yogur desnatado

867

Viernes

Sopa maravilla
Pollo asado al
limón con arroz
blanco salteado
Fruta temporada

508

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con tomate a
rodajas
Yogur
desnatado

568

Domingo

Fideuá de
verduras
Pudding casero
edulcorado

514

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas
Sandwich mixto
con pan integral
Yogur desnatado

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
con tomate
asado
Fruta temporada

627

Sopa de la abuela
Pollo plancha con
patatas asadas
Yogur desnatado

649

Pan amb oli con
atún y queso
fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas
Yogur desnatado

640

Sopa de fideos
Revuelto de york
con
champiñones
salteados

Fruta de
temporada

558

Consomé

Merluza al horno
con verduras al
vapor
Fruta temporada

436

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 30 DE DICIEMBRE
AL 5 DE ENERO

Lunes

Pollo a la plancha
con arroz salteado
con champiñones

Fruta de
temporada

Martes

Macarrones
salteados con
york

Merluza al
horno con
cebolla pochada

Yogur
desnatado

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos plancha
con verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas con
verduras

Fruta temporalada

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo asado con
arroz blanco
salteado

Fruta temporalada

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con tomate a
rodajas

Fruta
temporada

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Pudding casero
edulcorado

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Sopa de ave

REvuelto de york
con brócoli
salteado con ajos

Fruta temporalada

Menestra
verduras
rehogadas

Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporalada

Pan con atún y
jamón york

Fruta temporalada

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

Sopa de fideos

Pollo asado a
las finas hierbas
con manzana
asada

Yogur desnatado

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
con pan integral

Fruta de
temporada

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ENERO

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Espirales salteados con york

Helado s/a

558

Miércoles

Espaguetis con york

Medallones de bacalao encebollados con verduras salteadas

Fruta temporada

518

Jueves

Sopa bullit

Bullit

Yogur desnatado

760

Viernes

Crema de verduras

Jamón york plancha con patata asada

Yogur desnatado

611

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga plancha con patata asada

Yogur desnatado

453

Domingo

Verduras salteadas

Fideuá de verduras

Yogur desnatado

494

COMIDA

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Fruta temporada

573

Sopa de ave

Revuelto con york y tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur desnatado

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ENERO

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas con
verduras
Fruta temporada

Kcal

543

Martes

Arroz con tomate
Salchichas frescas
con zanahoria
rodajas
Yogur desnatado

516

Miércoles

Crema de judías
Tortilla francesa
con tomate con
orégano
Yogur desnatado

456

Jueves

Raviolis con
verduras
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

517

Viernes

Crema brócoli y
manzana
Filete de pavo
plancha con
menestra de
verduras
Yogur desnatado

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos
con patata y
zanahoria asada
Fruta
temporada

1460

Domingo

Entremeses
Paella de verduras
Yogur desnatado

1126

COMIDA

CENA

Crema calabaza
Sandwich mixto
con pan integral
con tomate a
rodajas
Yogur desnatado

Kcal

640

Sopa de estrellas
Merluza al horno
con verduritas
salteadas
Fruta temporada

513

Verduras parrilla
Hamburguesa
plancha con
judías verdes
salteadas
Fruta temporada

540

Pa amb oli de
jamón york y
queso fresco
con pan integral
Yogur desnatado

566

Sopa minestrone
Huevos duros con
pimientos y
cebolla pochada
Fruta temporada

534

Crema de
verduras
Tilapia al horno
con cebolla
pochada
Yogur desnatado

577

Champiñones
salteados
Tortilla francesa
con calabacín
asado
Fruta temporada

491

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Halibut con ajo y perejil con tomate al horno
Fruta temporada

Kcal

491

Martes

Arroz salteado con jamón y verduras
Salchichas de ave con pisto
Yogur desnatado

619

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Yogur desnatado

668

Jueves

Macarrones salteados con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Yogur desnatado

721

Viernes

Hamburguesa plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

380

Domingo

Ensaladilla rusa con atún sin mayonesa
Paella
Helado s/a

530

CENA

Crema de verduras
Rollitos de york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Lomo a la plancha con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

606

Arroz con verduras
Jamón york a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Fruta temporada

404

Sopa piñonet
Merluza la horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

390

Crema de zanahoria y manzana
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

746

Salchichas a la plancha con patatas asadas
Fruta de temporada

470

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO

Lunes

Arroz caldoso
Tortilla francesa
con panaché de
verduras

Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada

Yogur desnatado

578

Miércoles

Espirales
salteados con
zanahoria y
calabacín

Merluza al limón
con verduritas

Fruta temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas con
verduras

Yogur desnatado

867

Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al
limón con arroz
blanco salteado

Fruta temporada

508

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con tomate a
rodajas

Yogur
desnatado

568

Domingo

Fideuá de
verduras

Pudding casero
edulcorado

514

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto
con pan integral

Yogur desnatado

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
con tomate
asado

Fruta temporada

627

Sopa de la abuela

Pollo plancha con
patatas asadas

Yogur desnatado

649

Pan amb oli con
atún y queso
fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

640

Sopa de fideos

Revuelto de york
con
champiñones
salteados

Fruta de
temporada

558

Consomé

Merluza al horno
con verduras al
vapor

Fruta temporada

436

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 3 AL 9 DE FEBRERO

Lunes

Pollo a la plancha
con arroz salteado
con champiñones

Fruta de
temporada

Martes

Macarrones
salteados con
york

Merluza al
horno con
cebolla pochada

Yogur
desnatado

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos plancha
con verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas con
verduras

Fruta temporalada

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo asado con
arroz blanco
salteado

Fruta temporalada

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con tomate a
rodajas

Fruta
temporada

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Pudding casero
edulcorado

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Sopa de ave

REvuelto de york
con brócoli
salteado con ajos

Fruta temporalada

Menestra
verduras
rehogadas

Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporalada

Pan con atún y
jamón york

Fruta temporalada

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

Sopa de fideos

Pollo asado a
las finas hierbas
con manzana
asada

Yogur desnatado

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
con pan integral

Fruta de
temporada

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 10 AL 16 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Espirales salteados con york

Helado s/a

558

Miércoles

Espaguetis con york

Medallones de bacalao encebollados con verduras salteadas

Fruta temporada

518

Jueves

Sopa bullit

Bullit

Yogur desnatado

760

Viernes

Crema de verduras

Jamón york plancha con patata asada

Yogur desnatado

611

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga plancha con patata asada

Yogur desnatado

453

Domingo

Verduras salteadas

Fideuá de verduras

Yogur desnatado

494

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Fruta temporada

573

Sopa de ave

Revuelto con york y tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur desnatado

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 17 AL 23 DE FEBRERO

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas con
verduras
Fruta temporada

Kcal

543

Martes

Arroz con tomate
Salchichas frescas
con zanahoria
rodajas
Yogur desnatado

516

Miércoles

Crema de judías
Tortilla francesa
con tomate con
orégano
Yogur desnatado

456

Jueves

Raviolis con
verduras
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

517

Viernes

Crema brócoli y
manzana
Filete de pavo
plancha con
menestra de
verduras
Yogur desnatado

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos
con patata y
zanahoria asada
Fruta
temporada

1460

Domingo

Entremeses
Paella de verduras
Yogur desnatado

1126

COMIDA

CENA

Crema calabaza
Sandwich mixto
con pan integral
con tomate a
rodajas
Yogur desnatado

Kcal

640

Sopa de estrellas
Merluza al horno
con verduritas
salteadas
Fruta temporada

513

Verduras parrilla
Hamburguesa
plancha con
judías verdes
salteadas
Fruta temporada

540

Pa amb oli de
jamón york y
queso fresco
con pan integral
Yogur desnatado

566

Sopa minestrone
Huevos duros con
pimientos y
cebolla pochada
Fruta temporada

534

Crema de
verduras
Tilapia al horno
con cebolla
pochada
Yogur desnatado

577

Champiñones
salteados
Tortilla francesa
con calabacín
asado
Fruta temporada

491

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 24 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Halibut con ajo y perejil con tomate al horno
Fruta temporada

Kcal

491

Martes

Arroz salteado con jamón y verduras
Salchichas de ave con pisto
Yogur desnatado

619

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Yogur desnatado

668

Jueves

Macarrones salteados con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Yogur desnatado

721

Viernes

Hamburguesa plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

380

Domingo

Ensaladilla rusa con atún sin mayonesa
Paella
Helado s/a

530

CENA

Crema de verduras
Rollitos de york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Lomo a la plancha con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

606

Arroz con verduras
Jamón york a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Fruta temporada

404

Sopa piñonet
Merluza la horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

390

Crema de zanahoria y manzana
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

746

Salchichas a la plancha con patatas asadas
Fruta de temporada

470

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 3 AL 9 DE MARZO

Lunes

Arroz caldoso
Tortilla francesa
con panaché de
verduras

Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras

Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada

Yogur desnatado

578

Miércoles

Espirales
salteados con
zanahoria y
calabacín

Merluza al limón
con verduritas

Fruta temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos

Albóndigas con
verduras

Yogur desnatado

867

Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al
limón con arroz
blanco salteado

Fruta temporada

508

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con tomate a
rodajas

Yogur
desnatado

568

Domingo

Fideuá de
verduras

Pudding casero
edulcorado

514

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto
con pan integral

Yogur desnatado

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
con tomate
asado

Fruta temporada

627

Sopa de la abuela

Pollo plancha con
patatas asadas

Yogur desnatado

649

Pan amb oli con
atún y queso
fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

640

Sopa de fideos

Revuelto de york
con
champiñones
salteados

Fruta de
temporada

558

Consomé

Merluza al horno
con verduras al
vapor

Fruta temporada

436

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 10 AL 16 DE
MARZO

Lunes

Pollo a la plancha
con arroz salteado
con champiñones

Fruta de
temporada

Martes

Macarrones
salteados con
york

Merluza al
horno con
cebolla pochada

Yogur
desnatado

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos plancha
con verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas con
verduras

Fruta temporalada

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo asado con
arroz blanco
salteado

Fruta temporalada

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con tomate a
rodajas

Fruta
temporada

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Pudding casero
edulcorado

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Sopa de ave

REvuelto de york
con brócoli
salteado con ajos

Fruta temporalada

Menestra
verduras
rehogadas

Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporalada

Pan con atún y
jamón york

Fruta temporalada

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

Sopa de fideos

Pollo asado a
las finas hierbas
con manzana
asada

Yogur desnatado

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
con pan integral

Fruta de
temporada

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Espirales salteados con york

Helado s/a

558

Miércoles

Espaguetis con york

Medallones de bacalao encebollados con verduras salteadas

Fruta temporada

518

Jueves

Sopa bullit

Bullit

Yogur desnatado

760

Viernes

Crema de verduras

Jamón york plancha con patata asada

Yogur desnatado

611

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga plancha con patata asada

Yogur desnatado

453

Domingo

Verduras salteadas

Fideuá de verduras

Yogur desnatado

494

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Fruta temporada

573

Sopa de ave

Revuelto con york y tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur desnatado

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE MARZO

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas con
verduras
Fruta temporada

Kcal

543

Martes

Arroz con tomate
Salchichas frescas
con zanahoria
rodajas
Yogur desnatado

516

Miércoles

Crema de judías
Tortilla francesa
con tomate con
orégano
Yogur desnatado

456

Jueves

Raviolis con
verduras
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

517

Viernes

Crema brócoli y
manzana
Filete de pavo
plancha con
menestra de
verduras
Yogur desnatado

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos
con patata y
zanahoria asada
Fruta
temporada

1460

Domingo

Entremeses
Paella de verduras
Yogur desnatado

1126

COMIDA

CENA

Crema calabaza
Sandwich mixto
con pan integral
con tomate a
rodajas
Yogur desnatado

Kcal

640

Sopa de estrellas
Merluza al horno
con verduritas
salteadas
Fruta temporada

513

Verduras parrilla
Hamburguesa
plancha con
judías verdes
salteadas
Fruta temporada

540

Pa amb oli de
jamón york y
queso fresco
con pan integral
Yogur desnatado

566

Sopa minestrone
Huevos duros con
pimientos y
cebolla pochada
Fruta temporada

534

Crema de
verduras
Tilapia al horno
con cebolla
pochada
Yogur desnatado

577

Champiñones
salteados
Tortilla francesa
con calabacín
asado
Fruta temporada

491

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 31 DE MARZO AL 6 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Halibut con ajo y perejil con tomate al horno
Fruta temporada

Kcal

491

Martes

Arroz salteado con jamón y verduras
Salchichas de ave con pisto
Yogur desnatado

619

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Yogur desnatado

668

Jueves

Macarrones salteados con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Yogur desnatado

721

Viernes

Hamburguesa plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

380

Domingo

Ensaladilla rusa con atún sin mayonesa
Paella
Helado s/a

530

CENA

Crema de verduras
Rollitos de york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Lomo a la plancha con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

606

Arroz con verduras
Jamón york a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Fruta temporada

404

Sopa piñonet
Merluza la horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

390

Crema de zanahoria y manzana
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

746

Salchichas a la plancha con patatas asadas
Fruta de temporada

470

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 7 AL 13 DE ABRIL

Lunes

Arroz caldoso
Tortilla francesa
con panaché de
verduras
Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras
Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada
Yogur desnatado

578

Miércoles

Espirales
salteados con
zanahoria y
calabacín
Merluza al limón
con verduritas
Fruta temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos
Albóndigas con
verduras
Yogur desnatado

867

Viernes

Sopa maravilla
Pollo asado al
limón con arroz
blanco salteado
Fruta temporada

508

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con tomate a
rodajas
Yogur
desnatado

568

Domingo

Fideuá de
verduras
Pudding casero
edulcorado

514

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas
Sandwich mixto
con pan integral
Yogur desnatado

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
con tomate
asado
Fruta temporada

627

Sopa de la abuela
Pollo plancha con
patatas asadas
Yogur desnatado

649

Pan amb oli con
atún y queso
fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas
Yogur desnatado

640

Sopa de fideos
Revuelto de york
con
champiñones
salteados
Fruta de
temporada

558

Consomé

Merluza al horno
con verduras al
vapor
Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 14 AL 20 DE ABRIL

Lunes

Pollo a la plancha
con arroz salteado
con champiñones

Fruta de
temporada

Martes

Macarrones
salteados con
york

Merluza al
horno con
cebolla pochada

Yogur
desnatado

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos plancha
con verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas con
verduras

Fruta temporalada

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo asado con
arroz blanco
salteado

Fruta temporalada

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con tomate a
rodajas

Fruta
temporada

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Pudding casero
edulcorado

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Sopa de ave

REvuelto de york
con brócoli
salteado con ajos

Fruta temporalada

Menestra
verduras
rehogadas

Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporalada

Pan con atún y
jamón york

Fruta temporalada

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

Sopa de fideos

Pollo asado a
las finas hierbas
con manzana
asada

Yogur desnatado

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
con pan integral

Fruta de
temporada

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 21 AL 27 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Espirales salteados con york

Helado s/a

558

Miércoles

Espaguetis con york

Medallones de bacalao encebollados con verduras salteadas

Fruta temporada

518

Jueves

Sopa bullit

Bullit

Yogur desnatado

760

Viernes

Crema de verduras

Jamón york plancha con patata asada

Yogur desnatado

611

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga plancha con patata asada

Yogur desnatado

453

Domingo

Verduras salteadas

Fideuá de verduras

Yogur desnatado

494

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Fruta temporada

573

Sopa de ave

Revuelto con york y tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur desnatado

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 28 DE ABRIL AL 4 DE MAYO

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas con
verduras
Fruta temporada

Kcal

543

Martes

Arroz con tomate
Salchichas frescas
con zanahoria
rodajas
Yogur desnatado

516

Miércoles

Crema de judías
Tortilla francesa
con tomate con
orégano
Yogur desnatado

456

Jueves

Raviolis con
verduras
Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
Fruta temporada

517

Viernes

Crema brócoli y
manzana
Filete de pavo
plancha con
menestra de
verduras
Yogur desnatado

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de
pollo cocidos
con patata y
zanahoria asada
Fruta
temporada

1460

Domingo

Entremeses
Paella de verduras
Yogur desnatado

1126

COMIDA

CENA

Crema calabaza
Sandwich mixto
con pan integral
con tomate a
rodajas
Yogur desnatado

Kcal

640

Sopa de estrellas
Merluza al horno
con verduritas
salteadas
Fruta temporada

513

Verduras parrilla
Hamburguesa
plancha con
judías verdes
salteadas
Fruta temporada

540

Pa amb oli de
jamón york y
queso fresco
con pan integral
Yogur desnatado

566

Sopa minestrone
Huevos duros con
pimientos y
cebolla pochada
Fruta temporada

534

Crema de
verduras
Tilapia al horno
con cebolla
pochada
Yogur desnatado

577

Champiñones
salteados
Tortilla francesa
con calabacín
asado
Fruta temporada

491

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas
Halibut con ajo y perejil con tomate al horno
Fruta temporada

Kcal

491

Martes

Arroz salteado con jamón y verduras
Salchichas de ave con pisto
Yogur desnatado

619

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Yogur desnatado

668

Jueves

Macarrones salteados con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Yogur desnatado

721

Viernes

Hamburguesa plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

380

Domingo

Ensaladilla rusa con atún sin mayonesa
Paella
Helado s/a

530

CENA

Crema de verduras
Rollitos de york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Lomo a la plancha con dados de calabaza salteada
Fruta de temporada

606

Arroz con verduras
Jamón york a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Fruta temporada

404

Sopa piñonet
Merluza la horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

390

Crema de zanahoria y manzana
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

746

Salchichas a la plancha con patatas asadas
Fruta de temporada

470

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE MAYO

Lunes

Arroz caldoso
Tortilla francesa
con panaché de
verduras
Fruta de
temporada

Kcal

948

Martes

Patatas guisadas
con verduras
Hamburguesa
encebollada con
calabaza asada
Yogur desnatado

578

Miércoles

Espirales
salteados con
zanahoria y
calabacín
Merluza al limón
con verduritas
Fruta temporada

481

Jueves

Crema de
garbanzos
Albóndigas con
verduras
Yogur desnatado

867

Viernes

Sopa maravilla
Pollo asado al
limón con arroz
blanco salteado
Fruta temporada

508

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con tomate a
rodajas
Yogur
desnatado

568

Domingo

Fideuá de
verduras
Pudding casero
edulcorado

514

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas
Sandwich mixto
con pan integral
Yogur desnatado

Kcal

557

Crema de
puerros

Tortilla francesa
con tomate
asado
Fruta temporada

627

Sopa de la abuela
Pollo plancha con
patatas asadas
Yogur desnatado

649

Pan amb oli con
atún y queso
fresco

Fruta temporada

586

Crema de
calabacín

Calamares a la
plancha con
verduras
salteadas
Yogur desnatado

640

Sopa de fideos
Revuelto de york
con
champiñones
salteados

Fruta de
temporada

558

Consomé

Merluza al horno
con verduras al
vapor
Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE MAYO

Lunes

Pollo a la plancha
con arroz salteado
con champiñones

Fruta de
temporada

Martes

Macarrones
salteados con
york

Merluza al
horno con
cebolla pochada

Yogur
desnatado

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos plancha
con verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas con
verduras

Fruta temporalada

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo asado con
arroz blanco
salteado

Fruta temporalada

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con tomate a
rodajas

Fruta
temporada

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Pudding casero
edulcorado

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Jamón york
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Sopa de ave

REvuelto de york
con brócoli
salteado con ajos

Fruta temporalada

Menestra
verduras
rehogadas

Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporalada

Pan con atún y
jamón york

Fruta temporalada

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

Sopa de fideos

Pollo asado a
las finas hierbas
con manzana
asada

Yogur desnatado

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave de pesto
con pan integral

Fruta de
temporada

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 26 DE MAYO AL 1 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras

Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Verduras a la parrilla

Espirales salteados con york

Helado s/a

558

Miércoles

Espaguetis con york

Medallones de bacalao encebollados con verduras salteadas

Fruta temporada

518

Jueves

Sopa bullit

Bullit

Yogur desnatado

760

Viernes

Crema de verduras

Jamón york plancha con patata asada

Yogur desnatado

611

Sábado

Crema de calabacín

Pechuga plancha con patata asada

Yogur desnatado

453

Domingo

Verduras salteadas

Fideuá de verduras

Yogur desnatado

494

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Fruta temporada

573

Sopa de ave

Revuelto con york y tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Yogur desnatado

607

Crema de champiñones

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154
ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

www.aspaceib.org/menusaspace/