

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara s/g

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur sabores

798

Viernes

Crema de verduras

Pizza s/g 4 quesos

Natillas

908

Sábado

Crema de calabacín

Nuggets de pollo s/g con patatas fritas

645

Domingo

Revuelto de verduras

Fideuá s/g

Flan

432

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas s/g con calabaza asada

Yogur sabores

Kcal 620

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

794

Sopa de ave s/g

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

621

Pa amb oli s/g mixto

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

724

Sopa juliana s/g

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Merluza al horno

Fruta temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE DICIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Sopa de pasta  
s/g

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta temporada

Arroz a la cubana  
con huevo

Salchichas  
Frankfurt

Yogur sabores

Crema de judías

Tortilla de  
patatas con  
tomate con  
orégano

Natillas

Macarrones s/g  
napolitana

Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta temporada

Crema de brócoli y  
manzana

Estofado de cerdo  
con menestra de  
verduras

Yogur sabores

Sopa maravilla  
s/g

Nuggets de  
pollo s/g con  
patatas fritas

Fruta  
temporada

Entremeses

Paella

Natillas de  
chocolate

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de  
calabaza

Sandwich mixto  
s/g con patatas  
fritas

Yogur sabores

Sopa de estrellas  
s/g

Merluza al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta temporada

Verduras al  
gratén

Hamburguesa  
plancha con  
patatas gajo al  
horno

Fruta temporada

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur natural

Sopa minestrone  
s/g

Huevos fritos con  
patatas

Fruta temporada

Crema de  
verduras

Tilapia en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Fruta de  
temporada

Champiñones  
salteados

Tortilla de patata  
con cebolla y  
calabacín  
salteado

Fruta temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas  
Halibut con ajo y perejil y patatas asadas  
Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

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

562

Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit con pollo  
Yogur sabores

718

Jueves

Macarrones en salsa verde s/g  
Medallones de bacalao encebollados  
Yogur sabores

798

Viernes

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada con patatas fritas  
Fruta temporada

908

Sábado

Sopa de lluvia s/g  
Croquetas s/g con verduras salteadas  
Yogur sabores

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Paella  
Helado

432

CENA

Crema de verduras  
Jamón york plancha con arroz salteado  
Yogur sabores

Kcal 620

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

794

Arroz con verduras  
Croquetas s/g con tomate horno  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g mixto  
Fruta de temporada

634

Sopa piñonet s/g  
Merluza provenzal con patatas al vapor  
Yogur sabores

724

Crema de zanahoria y manzana  
Tortilla de patata y cebolla con brócoli  
Fruta temporada

607

Salchichas Frankfurt plancha con cebolla pochada y patatas gajo al horno  
Fruta temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE  
DICIEMBRE

Lunes

Arroz brut  
Tortilla de patatas con panaché de verduras  
Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Patatas guisadas con verduras  
Hamburguesa encebollada con calabaza asada a dados  
Yogur

562

Miércoles

Espirales napolitana s/g  
Merluza al limón con verduritas  
Fruta temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos  
Albóndigas en salsa con patatas vapor  
Flan

798

Viernes

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

908

Sábado

Hamburguesa con queso y bacon y patatas fritas  
Yogur natural

645

Domingo

Fideuá con pimientos y cebolla  
Natillas

432

COMIDA

CENA

Sopa de estrellas s/g  
Sandwich s/g mixto  
Yogur sabores

Kcal 620

Crema de puerros  
Tortilla de patata y cebolla con tomate asado  
Fruta temporada

794

Sopa de la abuela s/g  
Pollo plancha con patatas asadas  
Yogur sabores

621

Pa amb oli s/g con sobrasada y queso  
Fruta de temporada

634

Crema de calabacín  
Calamar plancha con verduritas  
Yogur sabores

724

Sopa de fideos s/g  
REvuelto de york con champiñones saltaeados  
Fruta temporada

607

Consomé  
Merluza con all i oli con patatas vapor  
Fruta temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 30 DE DICIEMBRE  
AL 5 DE ENERO

Lunes

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Macarrones s/g  
boloñesa

Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Flan

562

Miércoles

Crema de  
verduras

Huevos fritos  
con patatas

Yogur

718

Jueves

Sopa de la abuela  
s/g

Albóndigas en salsa  
con zanahoria  
salteada

Fruta temporada

798

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo al curry con  
arroz blanco

Fruta de  
temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Croquetas s/g

Paella

Flan

432

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Croquetas s/g  
con verduras  
salteadas

Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de ave s/g

Revuelto de york  
con patata asada

Fruta temporada

794

Menestra de  
verdura  
rehogada

Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york

Fruta temporada

634

Crema de  
zanahoria

Varitas de merluza  
con calabacín  
salteado

Yogur sabores

724

Sopa de fideos  
s/g

Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada

Yogur natural

607

Sandwich de  
pollo s/g, con  
queso y tomate

Fruta de  
temporada

834

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara s/g

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur sabores

798

Viernes

Crema de verduras

Pizza s/g 4 quesos

Natillas

908

Sábado

Crema de calabacín

Nuggets de pollo s/g con patatas fritas

645

Domingo

Revuelto de verduras

Fideuá s/g

Flan

432

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas s/g con calabaza asada

Yogur sabores

Kcal 620

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

794

Sopa de ave s/g

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

621

Pa amb oli s/g mixto

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

724

Sopa juliana s/g

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Merluza al horno

Fruta temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ENERO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Sopa de pasta  
s/g

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta temporada

Arroz a la cubana  
con huevo

Salchichas  
Frankfurt

Yogur sabores

Crema de judías

Tortilla de  
patatas con  
tomate con  
orégano

Natillas

Macarrones s/g  
napolitana

Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta temporada

Crema de brócoli y  
manzana

Estofado de cerdo  
con menestra de  
verduras

Yogur sabores

Sopa maravilla  
s/g

Nuggets de  
pollo s/g con  
patatas fritas

Fruta  
temporada

Entremeses

Paella

Natillas de  
chocolate

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de  
calabaza

Sandwich mixto  
s/g con patatas  
fritas

Yogur sabores

Sopa de estrellas  
s/g

Merluza al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta temporada

Verduras al  
gratén

Hamburguesa  
plancha con  
patatas gajo al  
horno

Fruta temporada

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur natural

634

Sopa minestrone  
s/g

Huevos fritos con  
patatas

Fruta temporada

724

Crema de  
verduras

Tilapia en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Fruta de  
temporada

607

Champiñones  
salteados

Tortilla de patata  
con cebolla y  
calabacín  
salteado

Fruta temporada

834

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas  
Halibut con ajo y perejil y patatas asadas  
Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

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

562

Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit con pollo  
Yogur sabores

718

Jueves

Macarrones en salsa verde s/g  
Medallones de bacalao encebollados  
Yogur sabores

798

Viernes

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada con patatas fritas  
Fruta temporada

908

Sábado

Sopa de lluvia s/g  
Croquetas s/g con verduras salteadas  
Yogur sabores

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Paella  
Helado

432

CENA

Crema de verduras  
Jamón york plancha con arroz salteado  
Yogur sabores

Kcal 620

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

794

Arroz con verduras  
Croquetas s/g con tomate horno  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g mixto  
Fruta de temporada

634

Sopa piñonet s/g  
Merluza provenzal con patatas al vapor  
Yogur sabores

724

Crema de zanahoria y manzana  
Tortilla de patata y cebolla con brócoli  
Fruta temporada

607

Salchichas Frankfurt plancha con cebolla pochada y patatas gajo al horno  
Fruta temporada

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Arroz brut  
Tortilla de patatas con panaché de verduras  
Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Patatas guisadas con verduras  
Hamburguesa encebollada con calabaza asada a dados  
Yogur

562

Miércoles

Espirales napolitana s/g  
Merluza al limón con verduritas  
Fruta temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos  
Albóndigas en salsa con patatas vapor  
Flan

798

Viernes

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

908

Sábado

Hamburguesa con queso y bacon y patatas fritas  
Yogur natural

645

Domingo

Fideuá con pimientos y cebolla  
Natillas

432

CENA

Sopa de estrellas s/g  
Sandwich s/g mixto  
Yogur sabores

Kcal 620

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado  
Fruta temporada

794

Sopa de la abuela s/g

Pollo plancha con patatas asadas  
Yogur sabores

621

Pa amb oli s/g con sobrasada y queso

Fruta de temporada

634

Crema de calabacín

Calamar plancha con verduritas  
Yogur sabores

724

Sopa de fideos s/g

REvuelto de york con champiñones saltaeados  
Fruta temporada

607

Consomé

Merluza con all i oli con patatas vapor  
Fruta temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 3 AL 9 DE FEBRERO

Lunes

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Macarrones s/g  
boloñesa

Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Flan

562

Miércoles

Crema de  
verduras

Huevos fritos  
con patatas

Yogur

718

Jueves

Sopa de la abuela  
s/g

Albóndigas en salsa  
con zanahoria  
salteada

Fruta temporada

798

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo al curry con  
arroz blanco

Fruta de  
temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Croquetas s/g

Paella

Flan

432

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Croquetas s/g  
con verduras  
salteadas

Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de ave s/g

Revuelto de york  
con patata asada

Fruta temporada

794

Menestra de  
verdura  
rehogada

Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york

Fruta temporada

634

Crema de  
zanahoria

Varitas de merluza  
con calabacín  
salteado

Yogur sabores

724

Sopa de fideos  
s/g

Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada

Yogur natural

607

Sandwich de  
pollo s/g, con  
queso y tomate

Fruta de  
temporada

834

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 10 AL 16 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara s/g

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur sabores

798

Viernes

Crema de verduras

Pizza s/g 4 quesos

Natillas

908

Sábado

Crema de calabacín

Nuggets de pollo s/g con patatas fritas

645

Domingo

Revuelto de verduras

Fideuá s/g

Flan

432

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas s/g con calabaza asada

Yogur sabores

Kcal 620

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

794

Sopa de ave s/g

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

621

Pa amb oli s/g mixto

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

724

Sopa juliana s/g

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Merluza al horno

Fruta temporada

834



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



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 17 AL 23 DE FEBRERO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Sopa de pasta  
s/g

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta temporada

Arroz a la cubana  
con huevo

Salchichas  
Frankfurt

Yogur sabores

Crema de judías

Tortilla de  
patatas con  
tomate con  
orégano

Natillas

Macarrones s/g  
napolitana

Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta temporada

Crema de brócoli y  
manzana

Estofado de cerdo  
con menestra de  
verduras

Yogur sabores

Sopa maravilla  
s/g

Nuggets de  
pollo s/g con  
patatas fritas

Fruta  
temporada

Entremeses

Paella

Natillas de  
chocolate

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de  
calabaza

Sandwich mixto  
s/g con patatas  
fritas

Yogur sabores

Sopa de estrellas  
s/g

Merluza al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta temporada

Verduras al  
gratén

Hamburguesa  
plancha con  
patatas gajo al  
horno

Fruta temporada

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur natural

634

Sopa minestrone  
s/g

Huevos fritos con  
patatas

Fruta temporada

724

Crema de  
verduras

Tilapia en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Fruta de  
temporada

607

Champiñones  
salteados

Tortilla de patata  
con cebolla y  
calabacín  
salteado

Fruta temporada

834

Kcal

620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 24 DE FEBRERO AL  
2 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas  
Halibut con ajo y perejil y patatas asadas  
Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

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

562

Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit con pollo  
Yogur sabores

718

Jueves

Macarrones en salsa verde s/g  
Medallones de bacalao encebollados  
Yogur sabores

798

Viernes

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada con patatas fritas  
Fruta temporada

908

Sábado

Sopa de lluvia s/g  
Croquetas s/g con verduras salteadas  
Yogur sabores

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Paella  
Helado

432

CENA

Crema de verduras  
Jamón york plancha con arroz salteado  
Yogur sabores

Kcal 620

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

794

Arroz con verduras  
Croquetas s/g con tomate horno  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g mixto  
Fruta de temporada

634

Sopa piñonet s/g  
Merluza provenzal con patatas al vapor  
Yogur sabores

724

Crema de zanahoria y manzana  
Tortilla de patata y cebolla con brócoli  
Fruta temporada

607

Salchichas Frankfurt plancha con cebolla pochada y patatas gajo al horno  
Fruta temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 3 AL 9 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Arroz brut  
Tortilla de patatas con panaché de verduras  
Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Patatas guisadas con verduras  
Hamburguesa encebollada con calabaza asada a dados  
Yogur

562

Miércoles

Espirales napolitana s/g  
Merluza al limón con verduritas  
Fruta temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos  
Albóndigas en salsa con patatas vapor  
Flan

798

Viernes

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

908

Sábado

Hamburguesa con queso y bacon y patatas fritas  
Yogur natural

645

Domingo

Fideuá con pimientos y cebolla  
Natillas

432

CENA

Sopa de estrellas s/g  
Sandwich s/g mixto  
Yogur sabores

Kcal 620

Crema de puerros  
Tortilla de patata y cebolla con tomate asado  
Fruta temporada

794

Sopa de la abuela s/g  
Pollo plancha con patatas asadas  
Yogur sabores

621

Pa amb oli s/g con sobrasada y queso  
Fruta de temporada

634

Crema de calabacín  
Calamar plancha con verduritas  
Yogur sabores

724

Sopa de fideos s/g  
REvuelto de york con champiñones salteados  
Fruta temporada

607

Consomé  
Merluza con all i oli con patatas vapor  
Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 10 AL 16 DE MARZO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Macarrones s/g  
boloñesa

Crema de  
verduras

Sopa de la abuela  
s/g

Potaje de lentejas

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas

Croquetas s/g

Fruta temporada

Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Huevos fritos  
con patatas

Albóndigas en salsa  
con zanahoria  
salteada

Pollo al curry con  
arroz blanco

Fruta de  
temporada

Paella

Yogur

Fruta temporada

Fruta de  
temporada

Fruta de  
temporada

Flan

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

Crema hortelana

Sopa de ave s/g

Menestra de  
verdura  
rehogada

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york

Crema de  
zanahoria

Sopa de fideos  
s/g

Sandwich de  
pollo s/g, con  
queso y tomate

Croquetas s/g  
con verduras  
salteadas

Revuelto de york  
con patata asada

Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Fruta temporada

Varitas de merluza  
con calabacín  
salteado

Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada

Fruta de  
temporada

Yogur sabores

Fruta temporada

Fruta temporada

Yogur sabores

Yogur natural

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE MARZO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Potaje de garbanzos

Verduras a la parrilla

Espaguetis carbonara s/g

Sopa de bullit

Crema de verduras

Crema de calabacín

Revuelto de verduras

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Macarrones s/g gratinados

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Bullit con pollo

Pizza s/g 4 quesos

Nuggets de pollo s/g con patatas fritas

Fideuá s/g

Fruta temporada

Helado

Fruta temporada

Yogur sabores

Natillas

Flan

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Crema de zanahoria

Sopa de ave s/g

Pa amb oli s/g mixto

Menestra de verduras rehogadas

Sopa juliana s/g

Crema de champiñones

Croquetas s/g con calabaza asada

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Fruta temporada

Salchichas frescas con puré de patata

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodajas

Merluza al horno

Yogur sabores

Fruta temporada

Yogur sabores

Fruta temporada

Yogur natural

Fruta temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE MARZO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Sopa de pasta  
s/g

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta temporada

Arroz a la cubana  
con huevo

Salchichas  
Frankfurt

Yogur sabores

Crema de judías

Tortilla de  
patatas con  
tomate con  
orégano

Natillas

Macarrones s/g  
napolitana

Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta temporada

Crema de brócoli y  
manzana

Estofado de cerdo  
con menestra de  
verduras

Yogur sabores

Sopa maravilla  
s/g

Nuggets de  
pollo s/g con  
patatas fritas

Fruta  
temporada

Entremeses

Paella

Natillas de  
chocolate

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de  
calabaza

Sandwich mixto  
s/g con patatas  
fritas

Yogur sabores

Sopa de estrellas  
s/g

Merluza al horno  
con verduras  
salteadas

Fruta temporada

Verduras al  
gratén

Hamburguesa  
plancha con  
patatas gajo al  
horno

Fruta temporada

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur natural

Sopa minestrone  
s/g

Huevos fritos con  
patatas

Fruta temporada

Crema de  
verduras

Tilapia en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Fruta de  
temporada

Champiñones  
salteados

Tortilla de patata  
con cebolla y  
calabacín  
salteado

Fruta temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 31 DE MARZO AL 6 DE ABRIL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

COMIDA

Crema de lentejas  
Halibut con ajo y perejil y patatas asadas  
Fruta temporada

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

Sopa de bullit  
Bullit con pollo  
Yogur sabores

Macarrones en salsa verde s/g  
Medallones de bacalao encebollados  
Yogur sabores

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada con patatas fritas  
Fruta temporada

Sopa de lluvia s/g  
Croquetas s/g con verduras salteadas  
Yogur sabores

Ensaladilla rusa con atún  
Paella  
Helado

Kcal 1024

562

718

798

908

645

432

CENA

Crema de verduras  
Jamón york plancha con arroz salteado  
Yogur sabores

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

Arroz con verduras  
Croquetas s/g con tomate horno  
Fruta temporada

Pa amb oli s/g mixto  
Fruta de temporada

Sopa piñonet s/g  
Merluza provenzal con patatas al vapor  
Yogur sabores

Crema de zanahoria y manzana  
Tortilla de patata y cebolla con brócoli  
Fruta temporada

Salchichas Frankfurt plancha con cebolla pochada y patatas gajo al horno  
Fruta temporada

Kcal 620

794

621

634

724

607

834

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 7 AL 13 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Arroz brut

Tortilla de patatas con panaché de verduras

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Patatas guisadas con verduras

Hamburguesa encebollada con calabaza asada a dados

Yogur

562

Miércoles

Espirales napolitana s/g

Merluza al limón con verduritas

Fruta temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas en salsa con patatas vapor

Flan

798

Viernes

Sopa maravilla s/g

Pollo asado al limón con arroz blanco salteado

Fruta temporada

908

Sábado

Hamburguesa con queso y bacon y patatas fritas

Yogur natural

645

Domingo

Fideuá con pimientos y cebolla

Natillas

432

CENA

Sopa de estrellas s/g

Sandwich s/g mixto

Yogur sabores

Kcal 620

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Fruta temporada

794

Sopa de la abuela s/g

Pollo plancha con patatas asadas

Yogur sabores

621

Pa amb oli s/g con sobrasada y queso

Fruta de temporada

634

Crema de calabacín

Calamar plancha con verduritas

Yogur sabores

724

Sopa de fideos s/g

REvuelto de york con champiñones salteados

Fruta temporada

607

Consomé

Merluza con all i oli con patatas vapor

Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 14 AL 20 DE ABRIL

Lunes

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Macarrones s/g  
boloñesa

Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Flan

562

Miércoles

Crema de  
verduras

Huevos fritos  
con patatas

Yogur

718

Jueves

Sopa de la abuela  
s/g

Albóndigas en salsa  
con zanahoria  
salteada

Fruta temporada

798

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo al curry con  
arroz blanco

Fruta de  
temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Croquetas s/g

Paella

Flan

432

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Croquetas s/g  
con verduras  
salteadas

Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de ave s/g

Revuelto de york  
con patata asada

Fruta temporada

794

Menestra de  
verdura  
rehogada

Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york

Fruta temporada

634

Crema de  
zanahoria

Varitas de merluza  
con calabacín  
salteado

Yogur sabores

724

Sopa de fideos  
s/g

Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada

Yogur natural

607

Sandwich de  
pollo s/g, con  
queso y tomate

Fruta de  
temporada

834

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 21 AL 27 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara s/g

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur sabores

798

Viernes

Crema de verduras

Pizza s/g 4 quesos

Natillas

908

Sábado

Crema de calabacín

Nuggets de pollo s/g con patatas fritas

645

Domingo

Revuelto de verduras

Fideuá s/g

Flan

432

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas s/g con calabaza asada

Yogur sabores

Kcal 620

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

794

Sopa de ave s/g

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

621

Pa amb oli s/g mixto

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

724

Sopa juliana s/g

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Merluza al horno

Fruta temporada

834



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



\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 28 DE ABRIL AL 4 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
s/g  
Albóndigas a la  
jardinera  
Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Arroz a la cubana  
con huevo  
Salchichas  
Frankfurt  
Yogur sabores

562

Miércoles

Crema de judías  
Tortilla de  
patatas con  
tomate con  
orégano  
Natillas

718

Jueves

Macarrones s/g  
napolitana  
Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby  
Fruta temporada

798

Viernes

Crema de brócoli y  
manzana  
Estofado de cerdo  
con menestra de  
verduras  
Yogur sabores

908

Sábado

Sopa maravilla  
s/g  
Nuggets de  
pollo s/g con  
patatas fritas  
Fruta  
temporada

645

Domingo

Entremeses  
Paella  
Natillas de  
chocolate

432

CENA

Crema de  
calabaza  
Sandwich mixto  
s/g con patatas  
fritas  
Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de estrellas  
s/g  
Merluza al horno  
con verduras  
salteadas  
Fruta temporada

794

Verduras al  
gratén  
Hamburguesa  
plancha con  
patatas gajo al  
horno  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco  
Yogur natural

634

Sopa minestrone  
s/g  
Huevos fritos con  
patatas  
Fruta temporada

724

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

607

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

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas  
Halibut con ajo y perejil y patatas asadas  
Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

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

562

Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit con pollo  
Yogur sabores

718

Jueves

Macarrones en salsa verde s/g  
Medallones de bacalao encebollados  
Yogur sabores

798

Viernes

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada con patatas fritas  
Fruta temporada

908

Sábado

Sopa de lluvia s/g  
Croquetas s/g con verduras salteadas  
Yogur sabores

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Paella  
Helado

432

CENA

Crema de verduras  
Jamón york plancha con arroz salteado  
Yogur sabores

Kcal 620

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

794

Arroz con verduras  
Croquetas s/g con tomate horno  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g mixto  
Fruta de temporada

634

Sopa piñonet s/g  
Merluza provenzal con patatas al vapor  
Yogur sabores

724

Crema de zanahoria y manzana  
Tortilla de patata y cebolla con brócoli  
Fruta temporada

607

Salchichas Frankfurt plancha con cebolla pochada y patatas gajo al horno  
Fruta temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Arroz brut

Tortilla de patatas con panaché de verduras

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Patatas guisadas con verduras

Hamburguesa encebollada con calabaza asada a dados

Yogur

562

Miércoles

Espirales napolitana s/g

Merluza al limón con verduritas

Fruta temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas en salsa con patatas vapor

Flan

798

Viernes

Sopa maravilla s/g

Pollo asado al limón con arroz blanco salteado

Fruta temporada

908

Sábado

Hamburguesa con queso y bacon y patatas fritas

Yogur natural

645

Domingo

Fideuá con pimientos y cebolla

Natillas

432

CENA

Sopa de estrellas s/g

Sandwich s/g mixto

Yogur sabores

Kcal 620

Crema de puerros

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Fruta temporada

794

Sopa de la abuela s/g

Pollo plancha con patatas asadas

Yogur sabores

621

Pa amb oli s/g con sobrasada y queso

Fruta de temporada

634

Crema de calabacín

Calamar plancha con verduritas

Yogur sabores

724

Sopa de fideos s/g

REvuelto de york con champiñones salteados

Fruta temporada

607

Consomé

Merluza con all i oli con patatas vapor

Fruta temporada

834



# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE MAYO

Lunes

Pollo strogonoff  
con arroz con  
champiñones

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Macarrones s/g  
boloñesa

Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Flan

562

Miércoles

Crema de  
verduras

Huevos fritos  
con patatas

Yogur

718

Jueves

Sopa de la abuela  
s/g

Albóndigas en salsa  
con zanahoria  
salteada

Fruta temporada

798

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo al curry con  
arroz blanco

Fruta de  
temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas

Fruta de  
temporada

645

Domingo

Croquetas s/g

Paella

Flan

432

COMIDA

CENA

Crema hortelana

Croquetas s/g  
con verduras  
salteadas

Yogur sabores

Kcal 620

Sopa de ave s/g

Revuelto de york  
con patata asada

Fruta temporada

794

Menestra de  
verdura  
rehogada

Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york

Fruta temporada

634

Crema de  
zanahoria

Varitas de merluza  
con calabacín  
salteado

Yogur sabores

724

Sopa de fideos  
s/g

Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada

Yogur natural

607

Sandwich de  
pollo s/g, con  
queso y tomate

Fruta de  
temporada

834

\*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 26 DE MAYO AL 1 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos

Salchichas al horno con juliana de verduras y arroz

Fruta temporada

Kcal 1024

Martes

Verduras a la parrilla

Macarrones s/g gratinados

Helado

562

Miércoles

Espaguetis carbonara s/g

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bullit

Bullit con pollo

Yogur sabores

798

Viernes

Crema de verduras

Pizza s/g 4 quesos

Natillas

908

Sábado

Crema de calabacín

Nuggets de pollo s/g con patatas fritas

645

Domingo

Revuelto de verduras

Fideuá s/g

Flan

432

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas s/g con calabaza asada

Yogur sabores

Kcal 620

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Fruta temporada

794

Sopa de ave s/g

Revuelto de jamón york con tomate al horno

Yogur sabores

621

Pa amb oli s/g mixto

Fruta temporada

634

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Fruta temporada

724

Sopa juliana s/g

Tortilla de patata y cebolla con tomate a rodajas

Yogur natural

607

Crema de champiñones

Merluza al horno

Fruta temporada

834