

# MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 3: DEL 2 AL 6 DE JUNIO  
 DEL 7 AL 13 DE JULIO  
 DEL 11 AL 17 DE AGOSTO  
 DEL 15 AL 21 DE SEPTIEMBRE  
 DEL 20 AL 26 DE OCTUBRE  
 DEL 24 AL 30 DE NOVIEMBRE

**Lunes**

Crema de calabacín  
 Filete de pollo plancha con zanahoria dado  
 Helado s/a

Kcal 635

**Martes**

Ensaladilla hervida con zanahoria  
 Merluza a la plancha con calabaza asada  
 Banana

669

**Miércoles**

Rollitos de york y queso  
 Ensalada de arroz 3 delicias  
 Yogur natural

810

**Jueves**

Crema de calabacín  
 Tortilla francesa con zanahoria baby  
 Manzana

646

**Viernes**

Pasta con zanahoria  
 Merluza plancha  
 Yogur natural

730

**Sábado**

Crema de calabaza  
 Rollitos de york y queso fresco con patatas asadas  
 Banana

699

**Domingo**

Paella  
 Yogur natural

710

COMIDA

CENA

Crema de zanahoria  
 Sandwich mixto con patatas vapor  
 Manzana

Kcal 757

Sopa fideos  
 Tortilla francesa con calabacín asado  
 Yogur natural

650

Crema de calabaza  
 Salchichas de ave a la plancha con zanahoria dado  
 Banana

711

Pan tostado con Jamón york y queso fresco  
 Yogur natural

666

Calabacines al horno  
 Lomo plancha con patata asada  
 Manzana

618

Sopa de ave  
 Tortilla francesa con calabaza asada  
 Banana

705

Pa amb oli con pavo y queso fresco  
 Yogur natural

690

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

# MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE JUNIO  
DEL 14 AL 20 DE JULIO  
DEL 18 AL 24 DE AGOSTO  
DEL 22 AL 28 DE SEPTIEMBRE  
DEL 17 DE OCTUBRE AL 2 DE NOVIEMBRE

Lunes

Puré de patata  
Ragout de pavo cocido con calabacín asado  
Yogur natural

Kcal 676

Martes

Arroz hervido con jamón york  
Salchichas de ave con calabaza asada  
Banana

823

Miércoles

Crema de ave  
Hamburguesa de pollo a la plancha con patata asada  
Manzana

609

Jueves

Raviolis salteados con calabacín  
Merluza a la plancha con zanahoria baby  
Yogur natural

799

Viernes

Crema de calabacín  
Revuelto de huevo con jamón york y membrillo  
Yogur natural

684

Sábado

Consomé de ave  
Jamón york plancha con patata asada  
Banana

580

Domingo

Patata hervida con zanahoria  
Fideua salteado con pollo  
Yogur natural

687

COMIDA

CENA

Crema de zanahoria  
Merluza al horno con calabacín asado  
Manzana

Kcal 582

Crema de calabaza  
Lomo sajonia al horno con dados de calabaza salteada  
Yogur natural

677

Puré de patata con jamón york  
Filete de pollo plancha con zanahoria baby  
Banana

731

Pan tostado con jamón y membrillo  
Manzana

666

Sopa de fideos  
Salchichas de ave a la plancha con patata asada  
Banana

678

Crema de zanahoria  
Tortilla francesa con calabacín a la parrilla  
Yogur natural

584

Pan tostado con pavo y queso fresco  
Compota de manzana

553

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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

# MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE JUNIO  
DEL 21 AL 27 DE JULIO  
DEL 25 AL 31 DE AGOSTO  
29 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE OCTUBRE  
DEL 3 AL 9 DE NOVIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Filete de pollo ca  
la plancha con  
arroz blanco

Banana

Crema de  
calabacín

Tortilla francesa  
con patata asada

Yogur natural

Wok de pollo y  
zanahoria

Pescado a la  
plancha con  
calabaza asada

Yogur natural

Ensalada de  
arroz

Hamburguesa a  
la plancha con  
patata asada

Banana

Crema de  
zanahoria

Filete de pollo a la  
plancha con arroz  
blanco

Yogur natural

Sopa de fideos

Filete de lomo a la  
plancha con  
patata al horno

Compota de  
manzana

Ensaladilla al  
vapor

Paella

Gelatina

Kcal 684

662

699

732

645

717

643

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur natural

Crema de  
calabaza

Merluza al horno  
con calabaza  
asada

Manzana

Sopa de fideos

Filete de pollo  
plancha con  
patata asada

Banana

Pan tostado con  
jamón y queso  
fresco

Manzana

Crema de  
calabacín

Lomo a la plancha  
con arroz blanco

Banana

Crema de  
zanahoria

Jamón plancha  
con zanahoria  
baby

Manzana

Pan tostado con  
queso fresco y  
pavo

Yogur natural

Kcal 591

650

725

717

725

692

688

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

# MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 2: DEL 30 DE JUNIO AL 6 DE JULIO  
DEL 4 AL 10 DE AGOSTO  
DEL 8 AL 14 DE SEPTIEMBRE  
DEL 13 AL 19 DE OCTUBRE  
DEL 17 AL 23 DE NOVIEMBRE

Lunes

Lomo a la plancha  
con arroz blanco

Yogur natural

Kcal 711

Martes

Espirales salteados  
con zanahoria

Bacalao al horno  
con calabacín  
asado

Banana

792

Miércoles

Ensalada de  
lentejas

Filete de pollo al  
horno con  
patata asada

Yogur natural

689

Jueves

Ensalada de  
patata

Merluza a la  
plancha con  
calabaza asada

Manzana

735

Viernes

Pollo salteado con  
arroz blanco

Banana

740

Sábado

Crema de ave  
Rollit de jamón  
y queso fresco  
con patata  
asada

Yogur natural

586

Domingo

Fideos rehogados  
con zanahoria

Banana

653

COMIDA

CENA

Sopa de fideos

Filete de pollo  
con calabacín a  
la parrilla

Manzana

Kcal 653

Crema de  
zanahoria

Jamón york  
plancha con  
patata asada

Yogur natural

673

Arroz con  
calabaza y york

Merluza al horno  
con zanahoria  
baby salteada

Manzana

725

Pan tostado con  
jamón york y  
queso fresco y  
membrillo

Banana

608

Espinacas  
rehogadas

Tortilla francesa  
con calabaza  
asada

Yogur natural

793

Sopa de arroz

Merluza al  
horno con  
zanahoria asada

Banana

726

Pan tostado con  
pavo y queso  
fresco

Compota de  
manzana

529

\*Todos los platos van acompañados de un mollete



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



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