

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli y manzana

Filete de pollo plancha con verduritas

Helado

Kcal

586

Martes

Ensaladilla hervida

Merluza a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

615

Miércoles

Rollitos de primavera

Ensalada arroz 3 delicias con jamón

Yogur cereales

966

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas

Fruta temporada

601

Viernes

Ensalada texturizada

Merluza a la plancha con verduritas

Bizcocho casero

445

Sábado

Crema alubias

Perrito caliente completo con patatas fritas

Fruta temporada

702

Domingo

Revuelto de champiñones

Paella de verduras

Yogur cereales

425

CENA

Trampó

Sándwich mixto con patatas asadas

Yogur cereales

Kcal

657

Gratén de verduras

Empanada de atún

Yogur cereales

707

Vichyssoise

Salchichas de ave al horno con coliflor salteada

Fruta temporada

518

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco

Yogur cereales

571

Ensalada de tomate

Pepito de lomo con patatas gajo

Fruta temporada

596

Crema de verduras

Tilapia en salsa verde con cebolla pochada

Fruta temporada

592

Pa amb oli con mortadela y queso fresco

Yogur cereales

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata

Yogur cereales

Kcal

586

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas Frankfurt

Fruta temporada

615

Miércoles

Tomate a rodajas

Hamburguesa completa con patatas fritas

Fruta temporada

966

Jueves

Raviolis con verduras

Merluza encebollada con verduras

Yogur cereales

601

Viernes

Vichyssoise

Revuelto de huevos con jamón y tomate asado

Helado

445

Sábado

Crema de verduras

Pizza vegetal

Fruta temporada

702

Domingo

Ensaladilla al vapor con atún

Fideuá verduras

Tarta de queso

425

CENA

Espinacas salteadas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

Kcal

657

Crema de calabaza

Lomo sajonia al horno con dados de calabacín

Yogur cereales

707

Puré de patata con jamón

Filete de pollo a la mostaza con calabaza asada

Fruta temporada

518

Pa amb oli mixto con membrillo

Fruta temporada

571

Perrito caliente con patatas deluxs

Fruta temporada

596

Crema de lentejas

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Yogur cereales

592

Pa amb oli con butifarrón

Fruta de temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con
arroz blanco
salteado con
verduras

Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Vichyssoise

Huevos fritos
con patatas y
pimientos
asados

Helado

615

Miércoles

Wok de pollo y
verduras

Croquetas de
bacalao con
verduras

Bizcocho de
zanahoria

966

Jueves

Ensalada de
judías

Hamburguesa
con queso y
patatas gajo

Fruta temporada

601

Viernes

Juliana de verduras
y albahaca

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Yogur cereales

445

Sábado

Gazpacho

Nuggets de
pollo con
patatas fritas

yogur cereales

702

Domingo

Ensaladilla al
vapor

Paella

Gelatina

425

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto
con tomate a
rodajas

Yogur cereales

Kcal

657

Ensalada de
lentejas

Empanada de
atún

Fruta temporada

707

Crema de tomate

Nuggets de pollo
con patatas
deluxe

Fruta temporada

518

Pan con
sobrasada y
queso fresco

Fruta temporada

571

Crema de
calabacín

Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduras

Fruta temporada

596

Vichyssoise

Revuelto de
huevo con
jamón york y
tomate asado

Fruta de
temporada

592

Pa amb oli mixto
con membrillo

Yogur cereales

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 23 AL 29 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Arroz salteado con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Crema fría de calabaza y zanahoria asada

Canelones de espinacas

Helado

615

Miércoles

Ensaladilla al vapor con atún

Estofado de cerdo con verduras

Yogur cereales

966

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y tomate asado

Yogur cereales

601

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Fruta temporada

445

Sábado

Ensalada de tomate

Hamburguesa mixta completa y patatas asadas

Fruta temporada

702

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Helado

425

CENA

Redondo de pavo a la jardinera con puré de patata y champiñones salteados

Fruta temporada

Kcal

657

Sopa de la abuela

Croquetas de pollo con tomate asado

Yogur cereales

707

Trampó

Filete de pollo encebollado con calabacín salteado

Fruta temporada

518

Pan con atún y jamón york

Fruta temporada

571

Arroz 3 delicias

Merluza al horno con cebolla caramelizada

Gelatina

596

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur cereales

592

Pa amb oli de pavo con queso fresco

Fruta temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 30 DE JUNIO AL 6 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Arroz salteado con verduras

Salchichas al horno con tomate asado

Yogur cereales

Kcal

586

Martes

Espirales salteados

Medallones de bacalao con all i oli y espinacas rehogadas

Fruta temporada

615

Miércoles

Ensalada de lentejas

Pollo rebozado con patatas asadas

Yogur cereales

966

Jueves

Ensalada de patata

Varitas de merluza

Fruta temporada

601

Viernes

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco

Bizcocho de zanahoria

445

Sábado

Gazpacho

Pizza de jamón y queso

Helado

702

Domingo

Croquetas variadas

Fideuá

Pudding casero

425

CENA

Crema de tomate

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave

Fruta temporada

Kcal

657

Crema de zanahoria

Croquetas de jamón con champiñones en salsa

Yogur cereales

707

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Fruta temporada

518

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

571

Canelones de espinacas

Huevos revueltos con tomate asado

Yogur cereales

596

Sopa de ave

Merluza al limón con juliana de verduras

Fruta temporada

592

Pa amb oli de atún y queso fresco

Fruta temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 7 AL 13 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli y manzana

Filete de pollo plancha con verduritas

Helado

Kcal

586

Martes

Ensaladilla hervida

Merluza a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

615

Miércoles

Rollitos de primavera

Ensalada arroz 3 delicias con jamón

Yogur cereales

966

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas

Fruta temporada

601

Viernes

Ensalada texturizada

Merluza a la plancha con verduritas

Bizcocho casero

445

Sábado

Crema alubias

Perrito caliente completo con patatas fritas

Fruta temporada

702

Domingo

Revuelto de champiñones

Paella de verduras

Yogur cereales

425

CENA

Trampó

Sándwich mixto con patatas asadas

Yogur cereales

Kcal

657

Gratén de verduras

Empanada de atún

Yogur cereales

707

Vichyssoise

Salchichas de ave al horno con coliflor salteada

Fruta temporada

518

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco

Yogur cereales

571

Ensalada de tomate

Pepito de lomo con patatas gajo

Fruta temporada

596

Crema de verduras

Tilapia en salsa verde con cebolla pochada

Fruta temporada

592

Pa amb oli con mortadela y queso fresco

Yogur cereales

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 14 AL 20 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata

Yogur cereales

Kcal

586

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas Frankfurt

Fruta temporada

615

Miércoles

Tomate a rodajas

Hamburguesa completa con patatas fritas

Fruta temporada

966

Jueves

Raviolis con verduras

Merluza encebollada con verduras

Yogur cereales

601

Viernes

Vichyssoise

Revuelto de huevos con jamón y tomate asado

Helado

445

Sábado

Crema de verduras

Pizza vegetal

Fruta temporada

702

Domingo

Ensaladilla al vapor con atún

Fideuá verduras

Tarta de queso

425

CENA

Espinacas salteadas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

Kcal

657

Crema de calabaza

Lomo sajonia al horno con dados de calabacín

Yogur cereales

707

Puré de patata con jamón

Filete de pollo a la mostaza con calabaza asada

Fruta temporada

518

Pa amb oli mixto con membrillo

Fruta temporada

571

Perrito caliente con patatas deluxs

Fruta temporada

596

Crema de lentejas

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Yogur cereales

592

Pa amb oli con butifarrón

Fruta de temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 21 AL 27 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con
arroz blanco
salteado con
verduras

Fruta temporada

Martes

Vichyssoise

Huevos fritos
con patatas y
pimientos
asados

Helado

Miércoles

Wok de pollo y
verduras

Croquetas de
bacalao con
verduras

Bizcocho de
zanahoria

Jueves

Ensalada de
judías

Hamburguesa
con queso y
patatas gajo

Fruta temporada

Viernes

Juliana de verduras
y albahaca

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Yogur cereales

Sábado

Gazpacho

Nuggets de
pollo con
patatas fritas

yogur cereales

Domingo

Ensaladilla al
vapor

Paella

Gelatina

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto
con tomate a
rodajas

Yogur cereales

Ensalada de
lentejas

Empanada de
atún

Fruta temporada

Crema de tomate

Nuggets de pollo
con patatas
deluxe

Fruta temporada

Pan con
sobrasada y
queso fresco

Fruta temporada

Crema de
calabacín

Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduras

Fruta temporada

Vichyssoise

Revuelto de
huevo con
jamón york y
tomate asado

Fruta de
temporada

Pa amb oli mixto
con membrillo

Yogur cereales

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 28 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Arroz salteado con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta temporada

Martes

Crema fría de calabaza y zanahoria asada

Canelones de espinacas

Helado

Miércoles

Ensaladilla al vapor con atún

Estofado de cerdo con verduras

Yogur cereales

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y tomate asado

Yogur cereales

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Fruta temporada

Sábado

Ensalada de tomate

Hamburguesa mixta completa y patatas asadas

Fruta temporada

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Helado

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Redondo de pavo a la jardinera con puré de patata y champiñones salteados

Fruta temporada

Sopa de la abuela

Croquetas de pollo con tomate asado

Yogur cereales

Trampó

Filete de pollo encebollado con calabacín salteado

Fruta temporada

Pan con atún y jamón york

Fruta temporada

Arroz 3 delicias

Merluza al horno con cebolla caramelizada

Gelatina

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur cereales

Pa amb oli de pavo con queso fresco

Fruta temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 4 AL 10 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Arroz salteado con verduras

Salchichas al horno con tomate asado

Yogur cereales

Martes

Espirales salteados

Medallones de bacalao con all i oli y espinacas rehogadas

Fruta temporalada

Miércoles

Ensalada de lentejas

Pollo rebozado con patatas asadas

Yogur cereales

Jueves

Ensalada de patata

Varitas de merluza

Fruta temporalada

Viernes

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco

Bizcocho de zanahoria

Sábado

Gazpacho

Pizza de jamón y queso

Helado

Domingo

Croquetas variadas

Fideuá

Pudding casero

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Crema de tomate

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave

Fruta temporalada

Crema de zanahoria

Croquetas de jamón con champiñones en salsa

Yogur cereales

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Fruta temporalada

Pa amb oli mixto

Fruta temporalada

Canelones de espinacas

Huevos revueltos con tomate asado

Yogur cereales

Sopa de ave

Merluza al limón con juliana de verduras

Fruta temporalada

Pa amb oli de atún y queso fresco

Fruta temporalada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 11 AL 17 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli y manzana

Filete de pollo plancha con verduritas

Helado

586

Martes

Ensaladilla hervida

Merluza a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

615

Miércoles

Rollitos de primavera

Ensalada arroz 3 delicias con jamón

Yogur cereales

966

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas

Fruta temporada

601

Viernes

Ensalada texturizada

Merluza a la plancha con verduritas

Bizcocho casero

445

Sábado

Crema alubias

Perrito caliente completo con patatas fritas

Fruta temporada

702

Domingo

Revuelto de champiñones

Paella de verduras

Yogur cereales

425

CENA

Trampó

Sándwich mixto con patatas asadas

Yogur cereales

657

Gratén de verduras

Empanada de atún

Yogur cereales

707

Vichyssoise

Salchichas de ave al horno con coliflor salteada

Fruta temporada

518

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco

Yogur cereales

571

Ensalada de tomate

Pepito de lomo con patatas gajo

Fruta temporada

596

Crema de verduras

Tilapia en salsa verde con cebolla pochada

Fruta temporada

592

Pa amb oli con mortadela y queso fresco

Yogur cereales

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 18 AL 24 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata

Yogur cereales

586

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas Frankfurt

Fruta temporada

615

Miércoles

Tomate a rodajas

Hamburguesa completa con patatas fritas

Fruta temporada

966

Jueves

Raviolis con verduras

Merluza encebollada con verduras

Yogur cereales

601

Viernes

Vichyssoise

Revuelto de huevos con jamón y tomate asado

Helado

445

Sábado

Crema de verduras

Pizza vegetal

Fruta temporada

702

Domingo

Ensaladilla al vapor con atún

Fideuá verduras

Tarta de queso

425

CENA

Espinacas salteadas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

657

Crema de calabaza

Lomo sajonia al horno con dados de calabacín

Yogur cereales

707

Puré de patata con jamón

Filete de pollo a la mostaza con calabaza asada

Fruta temporada

518

Pa amb oli mixto con membrillo

Fruta temporada

571

Perrito caliente con patatas deluxs

Fruta temporada

596

Crema de lentejas

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Yogur cereales

592

Pa amb oli con butifarrón

Fruta de temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 25 AL 31 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con
arroz blanco
salteado con
verduras

Fruta temporada

Martes

Vichyssoise

Huevos fritos
con patatas y
pimientos
asados

Helado

Miércoles

Wok de pollo y
verduras

Croquetas de
bacalao con
verduras

Bizcocho de
zanahoria

Jueves

Ensalada de
judías

Hamburguesa
con queso y
patatas gajo

Fruta temporada

Viernes

Juliana de verduras
y albahaca

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Yogur cereales

Sábado

Gazpacho

Nuggets de
pollo con
patatas fritas

yogur cereales

Domingo

Ensaladilla al
vapor

Paella

Gelatina

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto
con tomate a
rodajas

Yogur cereales

Ensalada de
lentejas

Empanada de
atún

Fruta temporada

Crema de tomate

Nuggets de pollo
con patatas
deluxe

Fruta temporada

Pan con
sobrasada y
queso fresco

Fruta temporada

Crema de
calabacín

Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduras

Fruta temporada

Vichyssoise

Revuelto de
huevo con
jamón york y
tomate asado

Fruta de
temporada

Pa amb oli mixto
con membrillo

Yogur cereales

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 1 AL 7 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz salteado con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta temporada

Martes

Crema fría de calabaza y zanahoria asada

Canelones de espinacas

Helado

Miércoles

Ensaladilla al vapor con atún

Estofado de cerdo con verduras

Yogur cereales

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y tomate asado

Yogur cereales

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Fruta temporada

Sábado

Ensalada de tomate

Hamburguesa mixta completa y patatas asadas

Fruta temporada

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Helado

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Redondo de pavo a la jardinera con puré de patata y champiñones salteados

Fruta temporada

Sopa de la abuela

Croquetas de pollo con tomate asado

Yogur cereales

Trampó

Filete de pollo encebollado con calabacín salteado

Fruta temporada

Pan con atún y jamón york

Fruta temporada

Arroz 3 delicias

Merluza al horno con cebolla caramelizada

Gelatina

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur cereales

Pa amb oli de pavo con queso fresco

Fruta temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 8 AL 14 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz salteado con verduras

Salchichas al horno con tomate asado

Yogur cereales

Kcal

586

Martes

Espirales salteados

Medallones de bacalao con all i oli y espinacas rehogadas

Fruta temporada

615

Miércoles

Ensalada de lentejas

Pollo rebozado con patatas asadas

Yogur cereales

966

Jueves

Ensalada de patata

Varitas de merluza

Fruta temporada

601

Viernes

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco

Bizcocho de zanahoria

445

Sábado

Gazpacho

Pizza de jamón y queso

Helado

702

Domingo

Croquetas variadas

Fideuá

Pudding casero

425

CENA

Crema de tomate

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave

Fruta temporada

Kcal

657

Crema de zanahoria

Croquetas de jamón con champiñones en salsa

Yogur cereales

707

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Fruta temporada

518

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

571

Canelones de espinacas

Huevos revueltos con tomate asado

Yogur cereales

596

Sopa de ave

Merluza al limón con juliana de verduras

Fruta temporada

592

Pa amb oli de atún y queso fresco

Fruta temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 15 AL 21 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli y manzana

Filete de pollo plancha con verduritas

Helado

Kcal

586

Martes

Ensaladilla hervida

Merluza a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

615

Miércoles

Rollitos de primavera

Ensalada arroz 3 delicias con jamón

Yogur cereales

966

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas

Fruta temporada

601

Viernes

Ensalada texturizada

Merluza a la plancha con verduritas

Bizcocho casero

445

Sábado

Crema alubias

Perrito caliente completo con patatas fritas

Fruta temporada

702

Domingo

Revuelto de champiñones

Paella de verduras

Yogur cereales

425

CENA

Trampó

Sándwich mixto con patatas asadas

Yogur cereales

Kcal

657

Gratén de verduras

Empanada de atún

Yogur cereales

707

Vichyssoise

Salchichas de ave al horno con coliflor salteada

Fruta temporada

518

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco

Yogur cereales

571

Ensalada de tomate

Pepito de lomo con patatas gajo

Fruta temporada

596

Crema de verduras

Tilapia en salsa verde con cebolla pochada

Fruta temporada

592

Pa amb oli con mortadela y queso fresco

Yogur cereales

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 22 AL 28 DE SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata

Yogur cereales

Kcal

586

Martes

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas Frankfurt

Fruta temporada

615

Miércoles

Tomate a rodajas

Hamburguesa completa con patatas fritas

Fruta temporada

966

Jueves

Raviolis con verduras

Merluza encebollada con verduras

Yogur cereales

601

Viernes

Vichyssoise

Revuelto de huevos con jamón y tomate asado

Helado

445

Sábado

Crema de verduras

Pizza vegetal

Fruta temporada

702

Domingo

Ensaladilla al vapor con atún

Fideuá verduras

Tarta de queso

425

CENA

Espinacas salteadas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

Kcal

657

Crema de calabaza

Lomo sajonia al horno con dados de calabacín

Yogur cereales

707

Puré de patata con jamón

Filete de pollo a la mostaza con calabaza asada

Fruta temporada

518

Pa amb oli mixto con membrillo

Fruta temporada

571

Perrito caliente con patatas deluxs

Fruta temporada

596

Crema de lentejas

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Yogur cereales

592

Pa amb oli con butifarrón

Fruta de temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con
arroz blanco
salteado con
verduras

Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Vichyssoise

Huevos fritos
con patatas y
pimientos
asados

Helado

615

Miércoles

Wok de pollo y
verduras

Croquetas de
bacalao con
verduras

Bizcocho de
zanahoria

966

Jueves

Ensalada de
judías

Hamburguesa
con queso y
patatas gajo

Fruta temporada

601

Viernes

Juliana de verduras
y albahaca

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Yogur cereales

445

Sábado

Gazpacho

Nuggets de
pollo con
patatas fritas

yogur cereales

702

Domingo

Ensaladilla al
vapor

Paella

Gelatina

425

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto
con tomate a
rodajas

Yogur cereales

Kcal

657

Ensalada de
lentejas

Empanada de
atún

Fruta temporada

707

Crema de tomate

Nuggets de pollo
con patatas
deluxe

Fruta temporada

518

Pan con
sobrasada y
queso fresco

Fruta temporada

571

Crema de
calabacín

Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduras

Fruta temporada

596

Vichyssoise

Revuelto de
huevo con
jamón york y
tomate asado

Fruta de
temporada

592

Pa amb oli mixto
con membrillo

Yogur cereales

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 6 AL 12 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Arroz salteado con verduras

Merluza al limón con cebolla pochada

Fruta temporada

Martes

Crema fría de calabaza y zanahoria asada

Canelones de espinacas

Helado

Miércoles

Ensaladilla al vapor con atún

Estofado de cerdo con verduras

Yogur cereales

Jueves

Crema de champiñones

Tortilla de patata con cebolla y tomate asado

Yogur cereales

Viernes

Frito mallorquín de pollo

Fruta temporada

Sábado

Ensalada de tomate

Hamburguesa mixta completa y patatas asadas

Fruta temporada

Domingo

Verduras salteadas

Paella

Helado

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Redondo de pavo a la jardinera con puré de patata y champiñones salteados

Fruta temporada

Sopa de la abuela

Croquetas de pollo con tomate asado

Yogur cereales

Trampó

Filete de pollo encebollado con calabacín salteado

Fruta temporada

Pan con atún y jamón york

Fruta temporada

Arroz 3 delicias

Merluza al horno con cebolla caramelizada

Gelatina

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Yogur cereales

Pa amb oli de pavo con queso fresco

Fruta temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 13 AL 19 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Arroz salteado con verduras
Salchichas al horno con tomate asado
Yogur cereales

Kcal

586

Martes

Espirales salteados
Medallones de bacalao con all i oli y espinacas rehogadas
Fruta temporada

615

Miércoles

Ensalada de lentejas
Pollo rebozado con patatas asadas
Yogur cereales

966

Jueves

Ensalada de patata
Varitas de merluza
Fruta temporada

601

Viernes

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco
Bizcocho de zanahoria

445

Sábado

Gazpacho
Pizza de jamón y queso
Helado

702

Domingo

Croquetas variadas
Fideuá
Pudding casero

425

CENA

Crema de tomate
Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave
Fruta temporada

Kcal

657

Crema de zanahoria
Croquetas de jamón con champiñones en salsa
Yogur cereales

707

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

518

Pa amb oli mixto
Fruta temporada

571

Canelones de espinacas
Huevos revueltos con tomate asado
Yogur cereales

596

Sopa de ave
Merluza al limón con juliana de verduras
Fruta temporada

592

Pa amb oli de atún y queso fresco
Fruta temporada

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 20 AL 26 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli y manzana

Filete de pollo plancha con verduritas

Helado

Kcal

586

Martes

Ensaladilla hervida

Merluza a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

615

Miércoles

Rollitos de primavera

Ensalada arroz 3 delicias con jamón

Yogur cereales

966

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas

Fruta temporada

601

Viernes

Ensalada texturizada

Merluza a la plancha con verduritas

Bizcocho casero

445

Sábado

Crema alubias

Perrito caliente completo con patatas fritas

Fruta temporada

702

Domingo

Revuelto de champiñones

Paella de verduras

Yogur cereales

425

CENA

Trampó

Sándwich mixto con patatas asadas

Yogur cereales

Kcal

657

Gratén de verduras

Empanada de atún

Yogur cereales

707

Vichyssoise

Salchichas de ave al horno con coliflor salteada

Fruta temporada

518

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco

Yogur cereales

571

Ensalada de tomate

Pepito de lomo con patatas gajo

Fruta temporada

596

Crema de verduras

Tilapia en salsa verde con cebolla pochada

Fruta temporada

592

Pa amb oli con mortadela y queso fresco

Yogur cereales

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 4: DEL 27 DE OCTUBRE AL 2 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata

Yogur cereales

Arroz a la cubana con huevo

Salchichas Frankfurt

Fruta temporada

Tomate a rodajas

Hamburguesa completa con patatas fritas

Fruta temporada

Raviolis con verduras

Merluza encebollada con verduras

Yogur cereales

Vichyssoise

Revuelto de huevos con jamón y tomate asado

Helado

Crema de verduras

Pizza vegetal

Fruta temporada

Ensaladilla al vapor con atún

Fideuá verduras

Tarta de queso

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Espinacas salteadas

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

Crema de calabaza

Lomo sajonia al horno con dados de calabacín

Yogur cereales

Puré de patata con jamón

Filete de pollo a la mostaza con calabaza asada

Fruta temporada

Pa amb oli mixto con membrillo

Fruta temporada

Perrito caliente con patatas deluxs

Fruta temporada

Crema de lentejas

Tortilla de patata y cebolla con tomate asado

Yogur cereales

Pa amb oli con butifarrón

Fruta de temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536



*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 5: DEL 3 AL 9 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con
arroz blanco
salteado con
verduras

Fruta temporada

Martes

Vichyssoise
Huevos fritos
con patatas y
pimientos
asados

Helado

Miércoles

Wok de pollo y
verduras
Croquetas de
bacalao con
verduras

Bizcocho de
zanahoria

Jueves

Ensalada de
judías

Hamburguesa
con queso y
patatas gajo

Fruta temporada

Viernes

Juliana de verduras
y albahaca

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Yogur cereales

Sábado

Gazpacho

Nuggets de
pollo con
patatas fritas

yogur cereales

Domingo

Ensaladilla al
vapor

Paella

Gelatina

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Sopa de estrellas
Sandwich mixto
con tomate a
rodajas

Yogur cereales

Ensalada de
lentejas
Empanada de
atún

Fruta temporada

Crema de tomate
Nuggets de pollo
con patatas
deluxe

Fruta temporada

Pan con
sobrasada y
queso fresco

Fruta temporada

Crema de
calabacín
Rabas de calamar
empanadas con
limón y verduras

Fruta temporada

Vichyssoise
Revuelto de
huevo con
jamón york y
tomate asado

Fruta de
temporada

Pa amb oli mixto
con membrillo

Yogur cereales

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 1: DEL 10 AL 16 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz salteado con verduras
Merluza al limón con cebolla pochada
Fruta temporada

Kcal

586

Martes

Crema fría de calabaza y zanahoria asada
Canelones de espinacas
Helado

615

Miércoles

Ensaladilla al vapor con atún
Estofado de cerdo con verduras
Yogur cereales

966

Jueves

Crema de champiñones
Tortilla de patata con cebolla y tomate asado
Yogur cereales

601

Viernes

Frito mallorquín de pollo
Fruta temporada

445

Sábado

Ensalada de tomate
Hamburguesa mixta completa y patatas asadas
Fruta temporada

702

Domingo

Verduras salteadas
Paella
Helado

425

CENA

Redondo de pavo a la jardinera con puré de patata y champiñones salteados
Fruta temporada

Kcal

657

Sopa de la abuela
Croquetas de pollo con tomate asado
Yogur cereales

707

Trampó
Filete de pollo encbollado con calabacín salteado
Fruta temporada

518

Pan con atún y jamón york
Fruta temporada

571

Arroz 3 delicias
Merluza al horno con cebolla caramelizada
Gelatina

596

Champiñones salteados
Revuelto de judías verdes con jamón
Yogur cereales

592

Pa amb oli de pavo con queso fresco
Fruta temporada

536

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz salteado con verduras

Salchichas al horno con tomate asado

Yogur cereales

Martes

Espirales salteados

Medallones de bacalao con all i oli y espinacas rehogadas

Fruta temporada

Miércoles

Ensalada de lentejas

Pollo rebozado con patatas asadas

Yogur cereales

Jueves

Ensalada de patata

Varitas de merluza

Fruta temporada

Viernes

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco

Bizcocho de zanahoria

Sábado

Gazpacho

Pizza de jamón y queso

Helado

Domingo

Croquetas variadas

Fideuá

Pudding casero

Kcal

586

615

966

601

445

702

425

CENA

Crema de tomate

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave

Fruta temporada

Crema de zanahoria

Croquetas de jamón con champiñones en salsa

Yogur cereales

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera con zanahoria baby

Fruta temporada

Pa amb oli mixto

Fruta temporada

Canelones de espinacas

Huevos revueltos con tomate asado

Yogur cereales

Sopa de ave

Merluza al limón con juliana de verduras

Fruta temporada

Pa amb oli de atún y queso fresco

Fruta temporada

Kcal

657

707

518

571

596

592

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ RICO EN FIBRA

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli y manzana

Filete de pollo plancha con verduritas

Helado

Kcal

586

Martes

Ensaladilla hervida

Merluza a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

615

Miércoles

Rollitos de primavera

Ensalada arroz 3 delicias con jamón

Yogur cereales

966

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas

Fruta temporada

601

Viernes

Ensalada texturizada

Merluza a la plancha con verduritas

Bizcocho casero

445

Sábado

Crema alubias

Perrito caliente completo con patatas fritas

Fruta temporada

702

Domingo

Revuelto de champiñones

Paella de verduras

Yogur cereales

425

CENA

Trampó

Sándwich mixto con patatas asadas

Yogur cereales

Kcal

657

Gratén de verduras

Empanada de atún

Yogur cereales

707

Vichyssoise

Salchichas de ave al horno con coliflor salteada

Fruta temporada

518

Pa amb oli de butifarrón y queso fresco

Yogur cereales

571

Ensalada de tomate

Pepito de lomo con patatas gajo

Fruta temporada

596

Crema de verduras

Tilapia en salsa verde con cebolla pochada

Fruta temporada

592

Pa amb oli con mortadela y queso fresco

Yogur cereales

536

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado