

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli
y manzana

Filete de pollo
con verduras
salteadas

Helado

Kcal

1024

Martes

Ensaladilla rusa con
atún

Merluza a la
plancha con
tomate asado con
orégano

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón
y queso

Ensalada de
arroz 3 delicias
con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de
garbanzos

Tortilla de patata
con cebolla y judías
verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada
texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de
alubias

Perrito caliente
completo s/g
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

645

Domingo

Revuelto de
champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó

Sandwich mixto
s/g con patatas
fritas

Fruta de
temporada

Kcal

620

Graten de
verduras

Tosta de
escalivada con
atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas al
horno con coliflor
salteada

Fruta de
temporada

621

Pa amb oli s/g de
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de
tomate

Pepito de lomo s/g
con patatas gajo

Fruta de
temporada

724

Crema de
verduras

Tilapia en salsa
verde con
cebolla pochada

Fruta de
temporada

607

Pa amb oli s/g de
mortadela con
queso fresco

Yogur sabores

834



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



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Ragout de pavo
con pimientos,
cebolla y puré de
patata

Yogur sabores

Kcal

1024

Martes

Arroz a la cubana
con huevo

Salchichas
Frankfurt

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Hamburguesa
completa s/g con
patatas fritas

Fruta de
temporada

718

Jueves

Pasta s/g boloñesa
Merluza encebollada
con verduras al
horno

Natillas

798

Viernes

Vichyssoise

Revueltos de
huevos con jamón
y tomate asado con
orégano

Helado

908

Sábado

Crema de
verduras

Pizza s/g
margarita

Fruta de
temporada

645

Domingo

Ensaladilla rusa
con atún

Fideuá s/g

Helado

432

CENA

Espinacas
salteadas

Merluza al horno
con limón y
verduras
salteadas

Fruta de
temporada

Kcal

620

Crema de
calabaza

Filete de pollo al
horno con dados
de calabacín
salteados

Yogur sabores

794

Puré de patatas
con mantequilla

Filete de pollo a
la mostaza

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g
mixto

Fruta de
temporada

634

Perrito caliente s/g
con patatas
deluxe

Fruta de
temporada

724

Crema de
lentejas

Tortilla de patata
y cebolla con
tomate asado

Yogur sabores

607

Pa amb oli s/g de
butifarrón

Fruta de
temporada

834

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con
arroz blanco
salteado a las
finas hierbas

Fruta de
temporada

Kcal

1024

Martes

Vichyssoise

Huevos fritos con
patatas

Helado

562

Miércoles

Wok de pollo y
verduras

Pescado al horno
con verduritas

Yogur sabores

718

Jueves

Ensalada de judías

Hamburguesa con
queso y patatas gajo

Fruta de temporada

798

Viernes

Juliana de verduras
y albahaca

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Yogur sabores

908

Sábado

Gazpacho

Tiras de pollo
salteadas con
patatas fritas

Flan

645

Domingo

Ensaladilla

Paella

Gelatina

432

CENA

Sopa de fideos
s/g

Sandwich s/g
mixto

Yogur sabores

Kcal

620

Ensalada de
lentejas

Tosta de
escalivada s/g
con atún

Fruta de
temporada

794

Crema de tomate
s/g

Tiras de pollo
salteadas con
verduras y
patatas deluxe

Fruta de
temporada

621

Pa amb oli s/g
con jamón y
queso

Fruta de
temporada

634

Crema de
calabacín

Merluza a la
plancha con
verduras

Fruta de
temporada

724

Vichyssoise

Revuelto de
huevo con
jamón y tomate
asado

Fruta de
temporada

607

Pa amb oli s/g de
pavo y queso
fresco

Yogur sabores

834

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 23 AL 29 DE JUNIO

COMIDA

Lunes

Arroz con
verduras

Merluza al limón
con cebolla
pochada

Fruta de
temporada

Kcal

1024

Martes

Crema fría de
calabaza y
zanahoria

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa
con atún

Estofado de
cerdo con
verduras

Fruta de
temporada

718

Jueves

Crema de
champiñones

Tortilla de patata
con cebolla y tomate
asado

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de
pollo

Fruta de
temporada

908

Sábado

Ensalada de
tomate

Filete de pollo
encebollado
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

645

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Helado

432

CENA

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

Fruta de
temporada

Kcal

620

Sopa de ave s/g

Tiras de lomo
salteadas con
verduras y
tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo
encebollado con
calabacín
salteado

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de
atún y jamón
york

Fruta temporada

634

Arroz 3 delicias

Merluza al horno
con cebolla
caramelizada

Gelatina

724

Champiñones
salteados

Revuelto de
judías verdes
con jamón

Yogur sabores

607

Pa amb oli de
pavo s/g con
queso fresco

Fruta de
temporada

834

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 30 DE JUNIO AL 6 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Arroz a la cubana
Salchichas con
salsa de tomate
Yogur sabores

Kcal 1024

Martes

Pasta s/g
napolitana
Bacalao al horno
con espinacas
salteadas
Fruta de
temporada

562

Miércoles

Ensalada de
lentejas
Pollo a la plancha
con patatas fritas
Natillas

718

Jueves

Ensalada de patata
Merluza al horno
con verduritas
Fruta de temporada

798

Viernes

Strogonoff de pollo
con champiñones y
arroz blanco
Fruta de
temporada

908

Sábado

Gazpacho s/g
Pizza 4 quesos
s/g
Helado

645

Domingo

Pimientos asados
Fideuá s/g
Flan

432

CENA

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

Kcal 620

Crema de
zanahoria
Jamón york a la
plancha con
patatas dado y
cebolla
Yogur sabores

794

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

621

Pa amb oli s/g
mixto
Fruta temporada

634

Espinacas a la
crema
Huevos revueltos
con tomate asado
Yogur sabores

724

Sopa de ave s/g
Merluza al limón
con juliana de
verduras
Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g
con atún y queso
fresco
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/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 7 AL 13 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli
y manzana

Filete de pollo
con verduras
salteadas

Helado

Kcal

1024

Martes

Ensaladilla rusa con
atún

Merluza a la
plancha con
tomate asado con
orégano

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón
y queso

Ensalada de
arroz 3 delicias
con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de
garbanzos

Tortilla de patata
con cebolla y judías
verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada
texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de
alubias

Perrito caliente
completo s/g
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

645

Domingo

Revuelto de
champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó

Sandwich mixto
s/g con patatas
fritas

Fruta de
temporada

Kcal

620

Graten de
verduras

Tosta de
escalivada con
atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas al
horno con coliflor
salteada

Fruta de
temporada

621

Pa amb oli s/g de
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de
tomate

Pepito de lomo s/g
con patatas gajo

Fruta de
temporada

724

Crema de
verduras

Tilapia en salsa
verde con
cebolla pochada

Fruta de
temporada

607

Pa amb oli s/g de
mortadela con
queso fresco

Yogur sabores

834



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



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 14 AL 20 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Ragout de pavo
con pimientos,
cebolla y puré de
patata

Yogur sabores

Kcal

1024

Martes

Arroz a la cubana
con huevo

Salchichas
Frankfurt

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Hamburguesa
completa s/g con
patatas fritas

Fruta de
temporada

718

Jueves

Pasta s/g boloñesa
Merluza encebollada
con verduras al
horno

Natillas

798

Viernes

Vichyssoise

Revueltos de
huevos con jamón
y tomate asado con
orégano

Helado

908

Sábado

Crema de
verduras

Pizza s/g
margarita

Fruta de
temporada

645

Domingo

Ensaladilla rusa
con atún

Fideuá s/g

Helado

432

CENA

Espinacas
salteadas

Merluza al horno
con limón y
verduras
salteadas

Fruta de
temporada

Kcal

620

Crema de
calabaza

Filete de pollo al
horno con dados
de calabacín
salteados

Yogur sabores

794

Puré de patatas
con mantequilla

Filete de pollo a
la mostaza

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g
mixto

Fruta de
temporada

634

Perrito caliente s/g
con patatas
deluxe

Fruta de
temporada

724

Crema de
lentejas

Tortilla de patata
y cebolla con
tomate asado

Yogur sabores

607

Pa amb oli s/g de
butifarrón

Fruta de
temporada

834

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 21 AL 27 DE JULIO

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con
arroz blanco
salteado a las
finas hierbas

Fruta de
temporada

Kcal

1024

Martes

Vichyssoise

Huevos fritos con
patatas

Helado

562

Miércoles

Wok de pollo y
verduras

Pescado al horno
con verduritas

Yogur sabores

718

Jueves

Ensalada de judías

Hamburguesa con
queso y patatas gajo

Fruta de temporada

798

Viernes

Juliana de verduras
y albahaca

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Yogur sabores

908

Sábado

Gazpacho

Tiras de pollo
salteadas con
patatas fritas

Flan

645

Domingo

Ensaladilla

Paella

Gelatina

432

CENA

Sopa de fideos
s/g

Sandwich s/g
mixto

Yogur sabores

Kcal

620

Ensalada de
lentejas

Tosta de
escalivada s/g
con atún

Fruta de
temporada

794

Crema de tomate
s/g

Tiras de pollo
salteadas con
verduras y
patatas deluxe

Fruta de
temporada

621

Pa amb oli s/g
con jamón y
queso

Fruta de
temporada

634

Crema de
calabacín

Merluza a la
plancha con
verduras

Fruta de
temporada

724

Vichyssoise

Revuelto de
huevo con
jamón y tomate
asado

Fruta de
temporada

607

Pa amb oli s/g de
pavo y queso
fresco

Yogur sabores

834



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 28 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Arroz con
verduras

Merluza al limón
con cebolla
pochada

Fruta de
temporada

Kcal

1024

Martes

Crema fría de
calabaza y
zanahoria

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa
con atún

Estofado de
cerdo con
verduras

Fruta de
temporada

718

Jueves

Crema de
champiñones

Tortilla de patata
con cebolla y tomate
asado

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de
pollo

Fruta de
temporada

908

Sábado

Ensalada de
tomate

Filete de pollo
encebollado
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

645

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Helado

432

CENA

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

Fruta de
temporada

Kcal

620

Sopa de ave s/g

Tiras de lomo
salteadas con
verduras y
tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo
encebollado con
calabacín
salteado

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de
atún y jamón
york

Fruta temporada

634

Arroz 3 delicias

Merluza al horno
con cebolla
caramelizada

Gelatina

724

Champiñones
salteados

Revuelto de
judías verdes
con jamón

Yogur sabores

607

Pa amb oli de
pavo s/g con
queso fresco

Fruta de
temporada

834

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 4 AL 10 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Arroz a la cubana
Salchichas con
salsa de tomate
Yogur sabores

Kcal 1024

Martes

Pasta s/g
napolitana
Bacalao al horno
con espinacas
salteadas
Fruta de
temporada

562

Miércoles

Ensalada de
lentejas
Pollo a la plancha
con patatas fritas
Natillas

718

Jueves

Ensalada de patata
Merluza al horno
con verduritas
Fruta de temporada

798

Viernes

Strogonoff de pollo
con champiñones y
arroz blanco
Fruta de
temporada

908

Sábado

Gazpacho s/g
Pizza 4 quesos
s/g
Helado

645

Domingo

Pimientos asados
Fideuá s/g
Flan

432

CENA

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

Kcal 620

Crema de
zanahoria
Jamón york a la
plancha con
patatas dado y
cebolla
Yogur sabores

794

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

621

Pa amb oli s/g
mixto
Fruta temporada

634

Espinacas a la
crema
Huevos revueltos
con tomate asado
Yogur sabores

724

Sopa de ave s/g
Merluza al limón
con juliana de
verduras
Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g
con atún y queso
fresco
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/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 11 AL 17 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli y manzana

Filete de pollo con verduras salteadas

Helado

Kcal

1024

Martes

Ensaladilla rusa con atún

Merluza a la plancha con tomate asado con orégano

Fruta de temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón y queso

Ensalada de arroz 3 delicias con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de garbanzos

Tortilla de patata con cebolla y judías verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de alubias

Perrito caliente completo s/g con patatas fritas

Fruta de temporada

645

Domingo

Revuelto de champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó

Sandwich mixto s/g con patatas fritas

Fruta de temporada

Kcal

620

Graten de verduras

Tosta de escalivada con atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas al horno con coliflor salteada

Fruta de temporada

621

Pa amb oli s/g de butifarrón y queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de tomate

Pepito de lomo s/g con patatas gajo

Fruta de temporada

724

Crema de verduras

Tilapia en salsa verde con cebolla pochada

Fruta de temporada

607

Pa amb oli s/g de mortadela con queso fresco

Yogur sabores

834



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



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 18 AL 24 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Ragout de pavo
con pimientos,
cebolla y puré de
patata

Yogur sabores

Kcal

1024

Martes

Arroz a la cubana
con huevo

Salchichas
Frankfurt

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Hamburguesa
completa s/g con
patatas fritas

Fruta de
temporada

718

Jueves

Pasta s/g boloñesa
Merluza encebollada
con verduras al
horno

Natillas

798

Viernes

Vichyssoise

Revueltos de
huevos con jamón
y tomate asado con
orégano

Helado

908

Sábado

Crema de
verduras

Pizza s/g
margarita

Fruta de
temporada

645

Domingo

Ensaladilla rusa
con atún

Fideuá s/g

Helado

432

CENA

Espinacas
salteadas

Merluza al horno
con limón y
verduras
salteadas

Fruta de
temporada

Kcal

620

Crema de
calabaza

Filete de pollo al
horno con dados
de calabacín
salteados

Yogur sabores

794

Puré de patatas
con mantequilla

Filete de pollo a
la mostaza

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g
mixto

Fruta de
temporada

634

Perrito caliente s/g
con patatas
deluxe

Fruta de
temporada

724

Crema de
lentejas

Tortilla de patata
y cebolla con
tomate asado

Yogur sabores

607

Pa amb oli s/g de
butifarrón

Fruta de
temporada

834

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 25 AL 31 DE AGOSTO

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con
arroz blanco
salteado a las
finas hierbas

Fruta de
temporada

Kcal

1024

Martes

Vichyssoise

Huevos fritos con
patatas

Helado

562

Miércoles

Wok de pollo y
verduras

Pescado al horno
con verduritas

Yogur sabores

718

Jueves

Ensalada de judías

Hamburguesa con
queso y patatas gajo

Fruta de temporada

798

Viernes

Juliana de verduras
y albahaca

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Yogur sabores

908

Sábado

Gazpacho

Tiras de pollo
salteadas con
patatas fritas

Flan

645

Domingo

Ensaladilla

Paella

Gelatina

432

CENA

Sopa de fideos
s/g

Sandwich s/g
mixto

Yogur sabores

Kcal

620

Ensalada de
lentejas

Tosta de
escalivada s/g
con atún

Fruta de
temporada

794

Crema de tomate
s/g

Tiras de pollo
salteadas con
verduras y
patatas deluxe

Fruta de
temporada

621

Pa amb oli s/g
con jamón y
queso

Fruta de
temporada

634

Crema de
calabacín

Merluza a la
plancha con
verduras

Fruta de
temporada

724

Vichyssoise

Revuelto de
huevo con
jamón y tomate
asado

Fruta de
temporada

607

Pa amb oli s/g de
pavo y queso
fresco

Yogur sabores

834



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 1 AL 7 DE
SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz con
verduras

Merluza al limón
con cebolla
pochada

Fruta de
temporada

Kcal

1024

Martes

Crema fría de
calabaza y
zanahoria

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa
con atún

Estofado de
cerdo con
verduras

Fruta de
temporada

718

Jueves

Crema de
champiñones

Tortilla de patata
con cebolla y tomate
asado

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de
pollo

Fruta de
temporada

908

Sábado

Ensalada de
tomate

Filete de pollo
encebollado
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

645

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Helado

432

CENA

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

Fruta de
temporada

Kcal

620

Sopa de ave s/g

Tiras de lomo
salteadas con
verduras y
tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo
encebollado con
calabacín
salteado

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de
atún y jamón
york

Fruta temporada

634

Arroz 3 delicias
Merluza al horno
con cebolla
caramelizada

Gelatina

724

Champiñones
salteados

Revuelto de
judías verdes
con jamón

Yogur sabores

607

Pa amb oli de
pavo s/g con
queso fresco

Fruta de
temporada

834

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 8 AL 14 DE
SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz a la cubana

Salchichas con
salsa de tomate

Yogur sabores

Kcal

1024

Martes

Pasta s/g
napolitana

Bacalao al horno
con espinacas
salteadas

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Ensalada de
lentejas

Pollo a la plancha
con patatas fritas

Natillas

718

Jueves

Ensalada de patata

Merluza al horno
con verduritas

Fruta de temporada

798

Viernes

Strogonoff de pollo
con champiñones y
arroz blanco

Fruta de
temporada

908

Sábado

Gazpacho s/g

Pizza 4 quesos
s/g

Helado

645

Domingo

Pimientos asados

Fideuá s/g

Flan

432

CENA

Crema de tomate

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave

Fruta de
temporada

Kcal

620

Crema de
zanahoria

Jamón york a la
plancha con
patatas dado y
cebolla

Yogur sabores

794

Arroz salteado
con verduras

Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
salteada

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g
mixto

Fruta temporada

634

Espinacas a la
crema

Huevos revueltos
con tomate asado

Yogur sabores

724

Sopa de ave s/g

Merluza al limón
con juliana de
verduras

Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g
con atún y queso
fresco

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/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 15 AL 21 DE
SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli
y manzana

Filete de pollo
con verduras
salteadas

Helado

Kcal

1024

Martes

Ensaladilla rusa con
atún

Merluza a la
plancha con
tomate asado con
orégano

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón
y queso

Ensalada de
arroz 3 delicias
con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de
garbanzos

Tortilla de patata
con cebolla y judías
verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada
texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de
alubias

Perrito caliente
completo s/g
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

645

Domingo

Revuelto de
champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó

Sandwich mixto
s/g con patatas
fritas

Fruta de
temporada

Kcal

620

Graten de
verduras

Tosta de
escalivada con
atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas al
horno con coliflor
salteada

Fruta de
temporada

621

Pa amb oli s/g de
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de
tomate

Pepito de lomo s/g
con patatas gajo

Fruta de
temporada

724

Crema de
verduras

Tilapia en salsa
verde con
cebolla pochada

Fruta de
temporada

607

Pa amb oli s/g de
mortadela con
queso fresco

Yogur sabores

834



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



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 22 AL 28 DE
SEPTIEMBRE

COMIDA

Lunes

Ragout de pavo
con pimientos,
cebolla y puré de
patata

Yogur sabores

Kcal

1024

Martes

Arroz a la cubana
con huevo

Salchichas
Frankfurt

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Hamburguesa
completa s/g con
patatas fritas

Fruta de
temporada

718

Jueves

Pasta s/g boloñesa
Merluza encebollada
con verduras al
horno

Natillas

798

Viernes

Vichyssoise

Revueltos de
huevos con jamón
y tomate asado con
orégano

Helado

908

Sábado

Crema de
verduras

Pizza s/g
margarita

Fruta de
temporada

645

Domingo

Ensaladilla rusa
con atún

Fideuá s/g

Helado

432

CENA

Espinacas
salteadas

Merluza al horno
con limón y
verduras
salteadas

Fruta de
temporada

Kcal

620

Crema de
calabaza

Filete de pollo al
horno con dados
de calabacín
salteados

Yogur sabores

794

Puré de patatas
con mantequilla

Filete de pollo a
la mostaza

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g
mixto

Fruta de
temporada

634

Perrito caliente s/g
con patatas
deluxe

Fruta de
temporada

724

Crema de
lentejas

Tortilla de patata
y cebolla con
tomate asado

Yogur sabores

607

Pa amb oli s/g de
butifarrón

Fruta de
temporada

834



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 29 DE SEPTIEMBRE
AL 5 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con
arroz blanco
salteado a las
finas hierbas

Fruta de
temporada

Kcal

1024

Martes

Vichyssoise

Huevos fritos con
patatas

Helado

562

Miércoles

Wok de pollo y
verduras

Pescado al horno
con verduritas

Yogur sabores

718

Jueves

Ensalada de judías

Hamburguesa con
queso y patatas gajo

Fruta de temporada

798

Viernes

Juliana de verduras
y albahaca

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Yogur sabores

908

Sábado

Gazpacho

Tiras de pollo
salteadas con
patatas fritas

Flan

645

Domingo

Ensaladilla

Paella

Gelatina

432

CENA

Sopa de fideos
s/g

Sandwich s/g
mixto

Yogur sabores

Kcal

620

Ensalada de
lentejas

Tosta de
escalivada s/g
con atún

Fruta de
temporada

794

Crema de tomate
s/g

Tiras de pollo
salteadas con
verduras y
patatas deluxe

Fruta de
temporada

621

Pa amb oli s/g
con jamón y
queso

Fruta de
temporada

634

Crema de
calabacín

Merluza a la
plancha con
verduras

Fruta de
temporada

724

Vichyssoise

Revuelto de
huevo con
jamón y tomate
asado

Fruta de
temporada

607

Pa amb oli s/g de
pavo y queso
fresco

Yogur sabores

834



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 6 AL 12 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Arroz con
verduras

Merluza al limón
con cebolla
pochada

Fruta de
temporada

Kcal

1024

Martes

Crema fría de
calabaza y
zanahoria

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa
con atún

Estofado de
cerdo con
verduras

Fruta de
temporada

718

Jueves

Crema de
champiñones

Tortilla de patata
con cebolla y tomate
asado

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de
pollo

Fruta de
temporada

908

Sábado

Ensalada de
tomate

Filete de pollo
encebollado
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

645

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Helado

432

CENA

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

Fruta de
temporada

Kcal

620

Sopa de ave s/g

Tiras de lomo
salteadas con
verduras y
tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo
encebollado con
calabacín
salteado

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de
atún y jamón
york

Fruta temporada

634

Arroz 3 delicias
Merluza al horno
con cebolla
caramelizada

Gelatina

724

Champiñones
salteados

Revuelto de
judías verdes
con jamón

Yogur sabores

607

Pa amb oli de
pavo s/g con
queso fresco

Fruta de
temporada

834

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 13 AL 19 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Arroz a la cubana
Salchichas con salsa de tomate
Yogur sabores

Kcal 1024

Martes

Pasta s/g napolitana
Bacalao al horno con espinacas salteadas
Fruta de temporada

562

Miércoles

Ensalada de lentejas
Pollo a la plancha con patatas fritas
Natillas

718

Jueves

Ensalada de patata
Merluza al horno con verduritas
Fruta de temporada

798

Viernes

Strogonoff de pollo con champiñones y arroz blanco
Fruta de temporada

908

Sábado

Gazpacho s/g
Pizza 4 quesos s/g
Helado

645

Domingo

Pimientos asados
Fideuá s/g
Flan

432

CENA

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

Kcal 620

Crema de zanahoria
Jamón york a la plancha con patatas dado y cebolla
Yogur sabores

794

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

621

Pa amb oli s/g mixto
Fruta temporada

634

Espinacas a la crema
Huevos revueltos con tomate asado
Yogur sabores

724

Sopa de ave s/g
Merluza al limón con juliana de verduras
Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g con atún y queso fresco
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/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 20 AL 26 DE OCTUBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli
y manzana

Filete de pollo
con verduras
salteadas

Helado

Kcal

1024

Martes

Ensaladilla rusa con
atún

Merluza a la
plancha con
tomate asado con
orégano

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón
y queso

Ensalada de
arroz 3 delicias
con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de
garbanzos

Tortilla de patata
con cebolla y judías
verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada
texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de
alubias

Perrito caliente
completo s/g
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

645

Domingo

Revuelto de
champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó

Sandwich mixto
s/g con patatas
fritas

Fruta de
temporada

Kcal

620

Graten de
verduras

Tosta de
escalivada con
atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas al
horno con coliflor
salteada

Fruta de
temporada

621

Pa amb oli s/g de
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de
tomate

Pepito de lomo s/g
con patatas gajo

Fruta de
temporada

724

Crema de
verduras

Tilapia en salsa
verde con
cebolla pochada

Fruta de
temporada

607

Pa amb oli s/g de
mortadela con
queso fresco

Yogur sabores

834



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



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 27 DE OCTUBRE AL
2 DE NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Ragout de pavo
con pimientos,
cebolla y puré de
patata

Yogur sabores

Kcal

1024

Martes

Arroz a la cubana
con huevo

Salchichas
Frankfurt

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Hamburguesa
completa s/g con
patatas fritas

Fruta de
temporada

718

Jueves

Pasta s/g boloñesa
Merluza encebollada
con verduras al
horno

Natillas

798

Viernes

Vichyssoise

Revueltos de
huevos con jamón
y tomate asado con
orégano

Helado

908

Sábado

Crema de
verduras

Pizza s/g
margarita

Fruta de
temporada

645

Domingo

Ensaladilla rusa
con atún

Fideuá s/g

Helado

432

CENA

Espinacas
salteadas

Merluza al horno
con limón y
verduras
salteadas

Fruta de
temporada

Kcal

620

Crema de
calabaza

Filete de pollo al
horno con dados
de calabacín
salteados

Yogur sabores

794

Puré de patatas
con mantequilla

Filete de pollo a
la mostaza

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g
mixto

Fruta de
temporada

634

Perrito caliente s/g
con patatas
deluxe

Fruta de
temporada

724

Crema de
lentejas

Tortilla de patata
y cebolla con
tomate asado

Yogur sabores

607

Pa amb oli s/g de
butifarrón

Fruta de
temporada

834

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 3 AL 9 DE
NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Pollo al curry con
arroz blanco
salteado a las
finas hierbas

Fruta de
temporada

Kcal

1024

Martes

Vichyssoise

Huevos fritos con
patatas

Helado

562

Miércoles

Wok de pollo y
verduras

Pescado al horno
con verduritas

Yogur sabores

718

Jueves

Ensalada de judías

Hamburguesa con
queso y patatas gajo

Fruta de temporada

798

Viernes

Juliana de verduras
y albahaca

Pollo asado a la
naranja con arroz
blanco

Yogur sabores

908

Sábado

Gazpacho

Tiras de pollo
salteadas con
patatas fritas

Flan

645

Domingo

Ensaladilla

Paella

Gelatina

432

CENA

Sopa de fideos
s/g

Sandwich s/g
mixto

Yogur sabores

Kcal

620

Ensalada de
lentejas

Tosta de
escalivada s/g
con atún

Fruta de
temporada

794

Crema de tomate
s/g

Tiras de pollo
salteadas con
verduras y
patatas deluxe

Fruta de
temporada

621

Pa amb oli s/g
con jamón y
queso

Fruta de
temporada

634

Crema de
calabacín

Merluza a la
plancha con
verduras

Fruta de
temporada

724

Vichyssoise

Revuelto de
huevo con
jamón y tomate
asado

Fruta de
temporada

607

Pa amb oli s/g de
pavo y queso
fresco

Yogur sabores

834



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 10 AL 16 DE
NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz con
verduras

Merluza al limón
con cebolla
pochada

Fruta de
temporada

Kcal

1024

Martes

Crema fría de
calabaza y
zanahoria

Pastel de carne

Helado

562

Miércoles

Ensaladilla rusa
con atún

Estofado de
cerdo con
verduras

Fruta de
temporada

718

Jueves

Crema de
champiñones

Tortilla de patata
con cebolla y tomate
asado

Yogur sabores

798

Viernes

Frito mallorquín de
pollo

Fruta de
temporada

908

Sábado

Ensalada de
tomate

Filete de pollo
encebollado
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

645

Domingo

Verduras
salteadas

Paella

Helado

432

CENA

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

Fruta de
temporada

Kcal

620

Sopa de ave s/g

Tiras de lomo
salteadas con
verduras y
tomate al horno

Yogur sabores

794

Trampó

Filete de pollo
encebollado con
calabacín
salteado

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de
atún y jamón
york

Fruta temporada

634

Arroz 3 delicias
Merluza al horno
con cebolla
caramelizada

Gelatina

724

Champiñones
salteados

Revuelto de
judías verdes
con jamón

Yogur sabores

607

Pa amb oli de
pavo s/g con
queso fresco

Fruta de
temporada

834

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE
NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz a la cubana

Salchichas con
salsa de tomate

Yogur sabores

Kcal 1024

Martes

Pasta s/g
napolitana

Bacalao al horno
con espinacas
salteadas

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Ensalada de
lentejas

Pollo a la plancha
con patatas fritas

Natillas

718

Jueves

Ensalada de patata

Merluza al horno
con verduritas

Fruta de temporada

798

Viernes

Strogonoff de pollo
con champiñones y
arroz blanco

Fruta de
temporada

908

Sábado

Gazpacho s/g

Pizza 4 quesos
s/g

Helado

645

Domingo

Pimientos asados

Fideuá s/g

Flan

432

CENA

Crema de tomate

Sandwich de
pollo, calabacín,
tomate y salsa
suave

Fruta de
temporada

Kcal 620

Crema de
zanahoria

Jamón york a la
plancha con
patatas dado y
cebolla

Yogur sabores

794

Arroz salteado
con verduras

Merluza en salsa
ligera con
zanahoria baby
salteada

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g
mixto

Fruta temporada

634

Espinacas a la
crema

Huevos revueltos
con tomate asado

Yogur sabores

724

Sopa de ave s/g

Merluza al limón
con juliana de
verduras

Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g
con atún y queso
fresco

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/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE
NOVIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de brócoli
y manzana

Filete de pollo
con verduras
salteadas

Helado

Kcal

1024

Martes

Ensaladilla rusa con
atún

Merluza a la
plancha con
tomate asado con
orégano

Fruta de
temporada

562

Miércoles

Rollitos de jamón
y queso

Ensalada de
arroz 3 delicias
con tortilla

Natillas

718

Jueves

Trampó de
garbanzos

Tortilla de patata
con cebolla y judías
verdes salteadas

Fruta de temporada

798

Viernes

Ensalada
texturizada

Pizza s/g de atún

Yogur sabores

908

Sábado

Crema de
alubias

Perrito caliente
completo s/g
con patatas
fritas

Fruta de
temporada

645

Domingo

Revuelto de
champiñones

Paella

Flan

432

CENA

Trampó

Sandwich mixto
s/g con patatas
fritas

Fruta de
temporada

Kcal

620

Graten de
verduras

Tosta de
escalivada con
atún s/g

Yogur sabores

794

Vichyssoise

Salchichas al
horno con coliflor
salteada

Fruta de
temporada

621

Pa amb oli s/g de
butifarrón y
queso fresco

Yogur natural

634

Ensalada de
tomate

Pepito de lomo s/g
con patatas gajo

Fruta de
temporada

724

Crema de
verduras

Tilapia en salsa
verde con
cebolla pochada

Fruta de
temporada

607

Pa amb oli s/g de
mortadela con
queso fresco

Yogur sabores

834



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



*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/