

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Filete de pollo empanado con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Merluza a la plancha con tomate asado con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada de arroz 3 delicias con jamón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada texturizada</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Revuelto de champiñones</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó</p> <p>Sandwich de jamón, tomate y lechuga con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Salchichas de ave al horno con coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Pepito de lomo con patata gajo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con mortadela s/l</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas frankfurt</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa completa con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Raviolis boloñesa</p> <p>Merluza encebollada con verduras al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Revuelto de huevos con jamón y tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Fideuá</p> <p>Gelatina</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo sajonia al horno con dados de calabacin salteado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Puré de patatas s/l con jamón</p> <p>Filete de pollo a la mostaza</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha con patatas deluxe</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate asado</p> <p>yogur s/l</p>	<p>Pa amb oli con butifarrón s/l</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Filete de pollo a la plancha con arroz blanco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Wok de pollo y verduras</p> <p>Pescado al horno con verduras</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de judías</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas gajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Juliana de verduras y albahaca</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tiras de pollo salteadas con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Paella</p> <p>Gelatina</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich de pavo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de tomate</p> <p>Tiras de pollo salteadas con patatas deluxe</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pan con sobrasada y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Revuelto de huevo con jamón y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 23 AL 29 DE JUNIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz con verduras Merluza al limón con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema fría de calabaza y zanahoria Lomo a la plancha con pasta salteada Helado s/l	Ensaladilla rusa con atún s/l Jamón york plancha con verduras Yogur s/l	Crema de champiñones s/l Tortilla de patata con cebolla y tomate asado Yogur s/l	Frito mallorquín de pollo Fruta de temporada	Ensalada de tomate Lomo plancha con patatas fritas Fruta de temporada	Verduras en tempura Paella Helado s/l
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	Filete de pavo plancha con puré de patata s/l con champiñones Fruta de temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con tomate asado Yogur s/l	Trampó Filete de pollo encebollado con calabacín salteado Fruta de temporada	Pan s/l con atún y jamón york Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Merluza al horno con cebolla caramelizada Gelatina	Champiñones salteados en salsa Revuelto de judías y jamón Yogur s/l	Pa amb oli s/l con pavo Fruta de temporada
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 30 DE JUNIO AL 6 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz a la cubana</p> <p>Salchichas a la plancha</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Bacalao al horno con espinacas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Pollo rebozado con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de patata</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Jamón york plancha con patatas gajo</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Croquetas s/l</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	726	701	165	685	628	514	733
CENA	<p>Crema de tomate</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york plancha con champiñones en salsa</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Huevos revueltos con tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Merluza al limón con juliana de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 7 AL 13 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Filete de pollo empanado con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Merluza a la plancha con tomate asado con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada de arroz 3 delicias con jamón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada texturizada</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Revuelto de champiñones</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó</p> <p>Sandwich de jamón, tomate y lechuga con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Salchichas de ave al horno con coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Pepito de lomo con patata gajo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con mortadela s/l</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 14 AL 20 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas frankfurt</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa completa con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Raviolis boloñesa</p> <p>Merluza encebollada con verduras al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Revuelto de huevos con jamón y tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Fideuá</p> <p>Gelatina</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo sajonia al horno con dados de calabacin salteado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Puré de patatas s/l con jamón</p> <p>Filete de pollo a la mostaza</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha con patatas deluxe</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate asado</p> <p>yogur s/l</p>	<p>Pa amb oli con butifarrón s/l</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 21 AL 27 DE JULIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Filete de pollo a la plancha con arroz blanco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Wok de pollo y verduras</p> <p>Pescado al horno con verduras</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de judías</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas gajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Juliana de verduras y albahaca</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tiras de pollo salteadas con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Paella</p> <p>Gelatina</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich de pavo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de tomate</p> <p>Tiras de pollo salteadas con patatas deluxe</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pan con sobrasada y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Revuelto de huevo con jamón y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 28 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz con verduras Merluza al limón con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema fría de calabaza y zanahoria Lomo a la plancha con pasta salteada Helado s/l	Ensaladilla rusa con atún s/l Jamón york plancha con verduras Yogur s/l	Crema de champiñones s/l Tortilla de patata con cebolla y tomate asado Yogur s/l	Frito mallorquín de pollo Fruta de temporada	Ensalada de tomate Lomo plancha con patatas fritas Fruta de temporada	Verduras en tempura Paella Helado s/l
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	Filete de pavo plancha con puré de patata s/l con champiñones Fruta de temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con tomate asado Yogur s/l	Trampó Filete de pollo encebollado con calabacín salteado Fruta de temporada	Pan s/l con atún y jamón york Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Merluza al horno con cebolla caramelizada Gelatina	Champiñones salteados en salsa Revuelto de judías y jamón Yogur s/l	Pa amb oli s/l con pavo Fruta de temporada
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 4 AL 10 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz a la cubana Salchichas a la plancha Yogur s/l	Espirales napolitana Bacalao al horno con espinacas salteadas Fruta de temporada	Ensalada de lentejas Pollo rebozado con patatas fritas Yogur s/l	Ensalada de patata Varitas de merluza Fruta temporada	Arroz con champiñones Tiras de pollo salteadas Fruta de temporada	Gazpacho Jamón york plancha con patatas gajo Helado s/l	Croquetas s/l Fideuá Yogur s/l
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	Crema de tomate Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado Fruta temporada	Crema de zanahoria Jamón york plancha con champiñones en salsa Yogur s/l	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Pan s/g y s/l con tomate y jamón Fruta temporada	Espinacas rehogadas Huevos revueltos con tomate asado Yogur s/l	Sopa de ave Merluza al limón con juliana de verduras Fruta temporada	Pa amb oli de atún y membrillo Fruta de temporada
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 11 AL 17 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Filete de pollo empanado con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Merluza a la plancha con tomate asado con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada de arroz 3 delicias con jamón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada texturizada</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Revuelto de champiñones</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó</p> <p>Sandwich de jamón, tomate y lechuga con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Salchichas de ave al horno con coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Pepito de lomo con patata gajo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con mortadela s/l</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 18 AL 24 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas frankfurt</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa completa con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Raviolis boloñesa</p> <p>Merluza encebollada con verduras al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Revuelto de huevos con jamón y tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Fideuá</p> <p>Gelatina</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo sajonia al horno con dados de calabacin salteado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Puré de patatas s/l con jamón</p> <p>Filete de pollo a la mostaza</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha con patatas deluxe</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate asado</p> <p>yogur s/l</p>	<p>Pa amb oli con butifarrón s/l</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 25 AL 31 DE AGOSTO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Filete de pollo a la plancha con arroz blanco Fruta temporada	Crema de puerros Huevos fritos con patatas fritas Helado s/l	Wok de pollo y verduras Pescado al horno con verduras Yogur s/l	Ensalada de judías Hamburguesa a la plancha con patatas gajo Fruta de temporada	Juliana de verduras y albahaca Pollo asado a la naranja con arroz blanco Yogur s/l	Gazpacho Tiras de pollo salteadas con patatas fritas Yogur s/l	Ensaladilla al vapor Paella Gelatina
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	Sopa de estrellas Sandwich de pavo Yogur s/l	Ensalada de lentejas Empanada de atún Fruta de temporada	Crema de tomate Tiras de pollo salteadas con patatas deluxe Fruta de temporada	Pan con sobrasada y membrillo Fruta de temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar con limón y verduras salteadas Fruta de temporada	Crema de calabaza Revuelto de huevo con jamón y tomate asado Fruta temporada	Pa amb oli con atún Yogur s/l
Kcal	574	680	641	598	657	611	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 1 AL 7 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz con verduras Merluza al limón con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema fría de calabaza y zanahoria Lomo a la plancha con pasta salteada Helado s/l	Ensaladilla rusa con atún s/l Jamón york plancha con verduras Yogur s/l	Crema de champiñones s/l Tortilla de patata con cebolla y tomate asado Yogur s/l	Frito mallorquín de pollo Fruta de temporada	Ensalada de tomate Lomo plancha con patatas fritas Fruta de temporada	Verduras en tempura Paella Helado s/l
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	Filete de pavo plancha con puré de patata s/l con champiñones Fruta de temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con tomate asado Yogur s/l	Trampó Filete de pollo encebollado con calabacín salteado Fruta de temporada	Pan s/l con atún y jamón york Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Merluza al horno con cebolla caramelizada Gelatina	Champiñones salteados en salsa Revuelto de judías y jamón Yogur s/l	Pa amb oli s/l con pavo Fruta de temporada
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 8 AL 14 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz a la cubana Salchichas a la plancha Yogur s/l	Espirales napolitana Bacalao al horno con espinacas salteadas Fruta de temporada	Ensalada de lentejas Pollo rebozado con patatas fritas Yogur s/l	Ensalada de patata Varitas de merluza Fruta temporada	Arroz con champiñones Tiras de pollo salteadas Fruta de temporada	Gazpacho Jamón york plancha con patatas gajo Helado s/l	Croquetas s/l Fideuá Yogur s/l
Kcal	726	701	165	685	628	514	733
CENA	Crema de tomate Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado Fruta temporada	Crema de zanahoria Jamón york plancha con champiñones en salsa Yogur s/l	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Pan s/g y s/l con tomate y jamón Fruta temporada	Espinacas rehogadas Huevos revueltos con tomate asado Yogur s/l	Sopa de ave Merluza al limón con juliana de verduras Fruta temporada	Pa amb oli de atún y membrillo Fruta de temporada
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 15 AL 21 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Filete de pollo empanado con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Merluza a la plancha con tomate asado con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada de arroz 3 delicias con jamón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada texturizada</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Revuelto de champiñones</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó</p> <p>Sandwich de jamón, tomate y lechuga con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Salchichas de ave al horno con coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Pepito de lomo con patata gajo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con mortadela s/l</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 22 AL 28 DE SEPTIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas frankfurt</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa completa con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Raviolis boloñesa</p> <p>Merluza encebollada con verduras al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Revuelto de huevos con jamón y tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Fideuá</p> <p>Gelatina</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo sajonia al horno con dados de calabacin salteado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Puré de patatas s/l con jamón</p> <p>Filete de pollo a la mostaza</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha con patatas deluxe</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate asado</p> <p>yogur s/l</p>	<p>Pa amb oli con butifarrón s/l</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 5 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Filete de pollo a la plancha con arroz blanco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Wok de pollo y verduras</p> <p>Pescado al horno con verduras</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de judías</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas gajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Juliana de verduras y albahaca</p> <p>Pollo asado a la naranja con arroz blanco</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tiras de pollo salteadas con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla al vapor</p> <p>Paella</p> <p>Gelatina</p>
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	<p>Sopa de estrellas</p> <p>Sandwich de pavo</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de tomate</p> <p>Tiras de pollo salteadas con patatas deluxe</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pan con sobrasada y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Rabas de calamar con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Revuelto de huevo con jamón y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli con atún</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	574	680	641	598	657	611	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 6 AL 10 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz con verduras Merluza al limón con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema fría de calabaza y zanahoria Lomo a la plancha con pasta salteada Helado s/l	Ensaladilla rusa con atún s/l Jamón york plancha con verduras Yogur s/l	Crema de champiñones s/l Tortilla de patata con cebolla y tomate asado Yogur s/l	Frito mallorquín de pollo Fruta de temporada	Ensalada de tomate Lomo plancha con patatas fritas Fruta de temporada	Verduras en tempura Paella Helado s/l
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	Filete de pavo plancha con puré de patata s/l con champiñones Fruta de temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con tomate asado Yogur s/l	Trampó Filete de pollo encebollado con calabacín salteado Fruta de temporada	Pan s/l con atún y jamón york Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Merluza al horno con cebolla caramelizada Gelatina	Champiñones salteados en salsa Revuelto de judías y jamón Yogur s/l	Pa amb oli s/l con pavo Fruta de temporada
Kcal	593	642	535	583	781	598	553

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 13 AL 19 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz a la cubana Salchichas a la plancha Yogur s/l	Espirales napolitana Bacalao al horno con espinacas salteadas Fruta de temporada	Ensalada de lentejas Pollo rebozado con patatas fritas Yogur s/l	Ensalada de patata Varitas de merluza Fruta temporada	Arroz con champiñones Tiras de pollo salteadas Fruta de temporada	Gazpacho Jamón york plancha con patatas gajo Helado s/l	Croquetas s/l Fideuá Yogur s/l
Kcal	726	701	665	685	628	514	733
CENA	Crema de tomate Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado Fruta temporada	Crema de zanahoria Jamón york plancha con champiñones en salsa Yogur s/l	Arroz con verduras Merluza en salsa ligera con zanahoria baby Fruta temporada	Pan s/g y s/l con tomate y jamón Fruta temporada	Espinacas rehogadas Huevos revueltos con tomate asado Yogur s/l	Sopa de ave Merluza al limón con juliana de verduras Fruta temporada	Pa amb oli de atún y membrillo Fruta de temporada
Kcal	503	667	639	569	580	624	494

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 20 AL 26 DE OCTUBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Filete de pollo empanado con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Merluza a la plancha con tomate asado con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada de arroz 3 delicias con jamón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada texturizada</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Revuelto de champiñones</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó</p> <p>Sandwich de jamón, tomate y lechuga con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Salchichas de ave al horno con coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Pepito de lomo con patata gajo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con mortadela s/l</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677

*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 4: DEL 27 DE OCTUBRE AL 2 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Ragout de pavo con pimientos, cebolla y puré de patata s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Salchichas frankfurt</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa completa con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Raviolis boloñesa</p> <p>Merluza encebollada con verduras al horno</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Revuelto de huevos con jamón y tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Fideuá</p> <p>Gelatina</p>
Kcal	540	851	685	719	628	609	456
CENA	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Merluza al horno con limón y verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo sajonia al horno con dados de calabacin salteado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Puré de patatas s/l con jamón</p> <p>Filete de pollo a la mostaza</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de jamón y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Filete de pavo a la plancha con patatas deluxe</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con tomate asado</p> <p>yogur s/l</p>	<p>Pa amb oli con butifarrón s/l</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	490	706	611	504	494	740	487



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 5: DEL 3 AL 9 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Filete de pollo a la plancha con arroz blanco Fruta temporada	Crema de puerros Huevos fritos con patatas fritas Helado s/l	Wok de pollo y verduras Pescado al horno con verduras Yogur s/l	Ensalada de judías Hamburguesa a la plancha con patatas gajo Fruta de temporada	Juliana de verduras y albahaca Pollo asado a la naranja con arroz blanco Yogur s/l	Gazpacho Tiras de pollo salteadas con patatas fritas Yogur s/l	Ensaladilla al vapor Paella Gelatina
Kcal	1024	885	554	778	561	621	813
CENA	Sopa de estrellas Sandwich de pavo Yogur s/l	Ensalada de lentejas Empanada de atún Fruta de temporada	Crema de tomate Tiras de pollo salteadas con patatas deluxe Fruta de temporada	Pan con sobrasada y membrillo Fruta de temporada	Crema de calabacín Rabas de calamar con limón y verduras salteadas Fruta de temporada	Crema de calabaza Revuelto de huevo con jamón y tomate asado Fruta temporada	Pa amb oli con atún Yogur s/l
Kcal	574	680	641	598	657	611	494



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 1: DEL 10 AL 16 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz con verduras Merluza al limón con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema fría de calabaza y zanahoria Lomo a la plancha con pasta salteada Helado s/l	Ensaladilla rusa con atún s/l Jamón york plancha con verduras Yogur s/l	Crema de champiñones s/l Tortilla de patata con cebolla y tomate asado Yogur s/l	Frito mallorquín de pollo Fruta de temporada	Ensalada de tomate Lomo plancha con patatas fritas Fruta de temporada	Verduras en tempura Paella Helado s/l
Kcal	684	632	896	658	454	642	574
CENA	Filete de pavo plancha con puré de patata s/l con champiñones Fruta de temporada	Sopa de la abuela Filete de pollo plancha con tomate asado Yogur s/l	Trampó Filete de pollo encebollado con calabacín salteado Fruta de temporada	Pan s/l con atún y jamón york Fruta de temporada	Arroz 3 delicias Merluza al horno con cebolla caramelizada Gelatina	Champiñones salteados en salsa Revuelto de judías y jamón Yogur s/l	Pa amb oli s/l con pavo Fruta de temporada
Kcal	593	642	535	583	781	598	553



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 2: DEL 17 AL 23 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Arroz a la cubana</p> <p>Salchichas a la plancha</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Espirales napolitana</p> <p>Bacalao al horno con espinacas salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Pollo rebozado con patatas fritas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de patata</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tiras de pollo salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Jamón york plancha con patatas gajo</p> <p>Helado s/l</p>	<p>Croquetas s/l</p> <p>Fideuá</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	726	701	165	685	628	514	733
CENA	<p>Crema de tomate</p> <p>Filete de pollo plancha con calabacín y tomate asado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamón york plancha con champiñones en salsa</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza en salsa ligera con zanahoria baby</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pan s/g y s/l con tomate y jamón</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Espinacas rehogadas</p> <p>Huevos revueltos con tomate asado</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Merluza al limón con juliana de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún y membrillo</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	503	667	639	569	580	624	494



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ SIN LACTOSA

SEMANA 3: DEL 24 AL 30 DE NOVIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de brócoli y manzana</p> <p>Filete de pollo empanado con verduras salteadas</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún s/l</p> <p>Merluza a la plancha con tomate asado con orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Ensalada de arroz 3 delicias con jamón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Trampó de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada texturizada</p> <p>Pizza s/l</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Crema de alubias</p> <p>Jamón york a la plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Revuelto de champiñones</p> <p>Paella</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	737	481	676	618	582	1364	574
CENA	<p>Trampó</p> <p>Sandwich de jamón, tomate y lechuga con patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Salchichas de ave al horno con coliflor salteada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli s/l con butifarrón</p> <p>Yogur s/l</p>	<p>Ensalada de tomate</p> <p>Pepito de lomo con patata gajo</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde con cebolla pochada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli con mortadela s/l</p> <p>Yogur s/l</p>
Kcal	762	566	738	549	572	600	677



*Todos los platos van acompañados de un panecillo sin gluten

www.aspaceib.org/menusaspace/