

# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE



Kcal

## Lunes

Crema de lentejas  
Tortilla de patatas con salteado de verduras  
Frutas de temporada

752

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras  
Pollo a la naranja  
Fruta de temporada

1055

## Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit  
Bizcocho casero

966

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde  
Medallones de bacalao encebollados  
Fruta de temporada

927

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno  
Fruta de temporada

727

## Sábado

Sopa de lluvia  
Croquetas de jamón y verduras salteadas  
Yogur de sabores

814

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Berenjenas rellenas  
Helado

926



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 8 AL 14 DE DICIEMBRE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Arroz brut	Patatas guisadas con verduras	Pasta integral napolitana	Crema de garbanzos	Sopa maravilla		Fritura variada
Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos y jamón con calabaza asada en dados	Merluza al limón con verduritas	Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz integral salteado	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas	Pollo a la pimienta con arroz salteado
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
<b>1068</b>	<b>953</b>	<b>679</b>	<b>1014</b>	<b>605</b>	<b>814</b>	<b>889</b>
Sopa de estrellas	Crema de puerros	Sopa de la abuela	Pa amb sobrasada y queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Pa amb oli de pavo y queso fresco
Sandwich mixto	Hamburguesa a la plancha con tomate asado	Pollo a la plancha con verduritas salteadas		Merluza al horno con patatas panaderas finas hierbas	Revuelto de jamón york con champiñones salteados	
Yogur desnatado	Fruta temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>642</b>	<b>879</b>	<b>867</b>	<b>724</b>	<b>842</b>	<b>705</b>	<b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE  
DICIEMBRE



COMIDA

Kcal

**Lunes**

Pavo stroganoff  
con arroz integral  
y champiñones

Fruta de  
temporada

**1144**

**Martes**

Macarrones  
integrales boloñesa

Meluza al horno  
con cebolla  
pochada

Fruta de  
temporada

**959**

**Miércoles**

Crema de verduras

Huevos fritos con  
patatas la horno

Yogur desnatado

**978**

**Jueves**

Sopa de la abuela

Albóndigas en  
salsa

Bizcocho casero

**912**

**Viernes**

Potaje de lentejas

Pollo con salsa de  
curry con arroz  
integral salteado

Fruta de  
temporada

**964**

**Sábado**

Hamburguesa  
mixta completa  
con patatas  
fritas

Yogur  
desnatado

**717**

**Domingo**

Croquetas  
variadas

Arroz bur

Pudding casero  
edulcorado

**801**

Crema hortelana

Croquetas de  
jamón con  
verduritas  
salteadas

Yogur desnatado

**676**

Sopa de ave

Revuelto de  
jamón york con  
patata asada

Fruta de  
temporada

**1032**

Menestra de  
verduras  
rehogada

Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Yogur desnatada

**707**

Pa amb oli de  
atún con jamón  
york

Yogur desnatado

**690**

Crema de  
zanahoria

Merluza al horno  
con calabacín  
salteado con  
orégano

Yogur desnatado

**875**

Sopa de fideos

Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada

Fruta de  
temporada

**692**

Pa amb oli de  
pavo y queso  
fresco

Fruta temporada

**835**

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



# DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Potaje de garbanzos Pollo al horno con juliana de verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteada Fruta de temporada	Pasta integral carbonara Medallones de bacalao encebollado con patata panadera con hierbas Fruta de temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Crema de verduras Pizza Margarita Frutas de temporada	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Yogur desnatado	Tempura de verduras Frito mallorquín Tarta de queso
<b>1144</b>	<b>959</b>	<b>978</b>	<b>912</b>	<b>964</b>	<b>717</b>	<b>801</b>
Judías verdes salteadas con jamón Croquetas de bacalao Yogur desnatado	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de jamón York con tomate al horno Yogur desnatado	Pa amb oli mixto Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas frescas con puré de patata Yogur desnatado	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja Fruta de temporada	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta de temporada
<b>Kcal</b> <b>676</b>	<b>1032</b>	<b>707</b>	<b>690</b>	<b>875</b>	<b>692</b>	<b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 29 DE DICIEMBRE  
AL 4 DE ENERO



## Lunes

Sopa de pasta

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta de  
temporada

Kcal

781

Crema de  
calabaza

Pollo salteado  
con verduras

Yogur desnatado

Kcal

830

## Martes

Arroz a la cubana  
con huevo

Salchichas frankfurt

Fruta de  
temporada

599

Sopa de estrellas

Merluza al horno  
con patata  
panadera

Fruta de  
temporada

760

## Miércoles

Crema de judías  
Tortilla de  
patatas y tomate  
con orégano

Yogur desnatado

907

Hamburguesa a  
la plancha con  
arroz integral  
salteado con  
verduras

Fruta de  
temporada

806

## Jueves

Ravioli boloñesa

Merluza en salsa  
ligera con  
zanahoria baby

Fruta de  
temporada

686

Pa amb  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur desnatado

923

## Viernes

Crema de brócoli y  
manzana

Escaldums de pavo

Fruta de  
temporada

717

Sopa minestrone

Revuelto de  
huevos con jamón  
y patatas al horno

Yogur desnatado

991

## Sábado

Sopa maravilla

Nuggets de  
pollo con  
patatas

Fruta  
temporada

1460

Crema de  
verduras

Tilapa en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Yogur desnatado

768

## Domingo

Entremeses

Estofado de  
ternera

Natillas de  
chocolate

1126

Pa amb oli de  
mortadelas y  
queso fresco

Fruta de  
temporada

771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN y DIETÉTICA



# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE ENERO



Kcal

## Lunes

Crema de lentejas  
Tortilla de patatas con salteado de verduras  
Frutas de temporada

752

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras  
Pollo a la naranja  
Fruta de temporada

1055

## Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit  
Bizcocho casero

966

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde  
Medallones de bacalao encebollados  
Fruta de temporada

927

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno  
Fruta de temporada

727

## Sábado

Sopa de lluvia  
Croquetas de jamón y verduras salteadas  
Yogur de sabores

814

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Berenjenas rellenas  
Helado

926



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE ENERO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Arroz brut Merluza a la mallorquina Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Revuelto de huevos y jamón con calabaza asada en dados Yogur desnatado	Pasta integral napolitana Merluza al limón con verduritas Fruta de temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor Fruta de temporada	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz integral salteado Fruta de temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Yogur desnatado	Fritura variada Pollo a la pimienta con arroz salteado Pudding casero edulcorado
<b>1068</b>	<b>953</b>	<b>679</b>	<b>1014</b>	<b>605</b>	<b>814</b>	<b>889</b>
Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur desnatado	Crema de puerros Hamburguesa a la plancha con tomate asado Fruta temporada	Sopa de la abuela Pollo a la plancha con verduritas salteadas Yogur desnatado	Pa amb sobrasada y queso fresco Yogur desnatado	Crema de calabacín Merluza al horno con patatas panaderas finas hierbas Yogur desnatado	Sopa de fideos Revuelto de jamón york con champiñones salteados Fruta de temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta de temporada
<b>642</b>	<b>879</b>	<b>867</b>	<b>724</b>	<b>842</b>	<b>705</b>	<b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA  
DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE ENERO



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## Lunes

Pavo stroganoff  
con arroz integral  
y champiñones

Fruta de  
temporada

1144

Crema hortelana  
Croquetas de  
jamón con  
verduritas  
salteadas

Yogur desnatado

Kcal

## Martes

Macarrones  
integrales boloñesa

Meluza al horno  
con cebolla  
pochada

Fruta de  
temporada

959

Sopa de ave  
Revuelto de  
jamón york con  
patata asada

Fruta de  
temporada

1032

## Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con  
patatas la horno

Yogur desnatado

978

Menestra de  
verduras  
rehogada  
Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Yogur desnatada

707

## Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en  
salsa

Bizcocho casero

912

Pa amb oli de  
atún con jamón  
york

Yogur desnatado

690

## Viernes

Potaje de lentejas

Pollo con salsa de  
curry con arroz  
integral salteado

Fruta de  
temporada

964

Crema de  
zanahoria  
Merluza al horno  
con calabacín  
salteado con  
orégano

Yogur desnatado

875

## Sábado

Hamburguesa  
mixta completa  
con patatas  
fritas

Yogur  
desnatado

717

Sopa de fideos  
Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada

Fruta de  
temporada

692

## Domingo

Croquetas  
variadas

Arroz bur

Pudding casero  
edulcorado

801

Pa amb oli de  
pavo y queso  
fresco

Fruta temporada

835

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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

# DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Potaje de garbanzos Pollo al horno con juliana de verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteada Fruta de temporada	Pasta integral carbonara Medallones de bacalao encebollado con patata panadera con hierbas Fruta de temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Crema de verduras Pizza Margarita Frutas de temporada	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Yogur desnatado	Tempura de verduras Frito mallorquín Tarta de queso
<b>1144</b>	<b>959</b>	<b>978</b>	<b>912</b>	<b>964</b>	<b>717</b>	<b>801</b>
Judías verdes salteadas con jamón Croquetas de bacalao Yogur desnatado	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de jamón York con tomate al horno Yogur desnatado	Pa amb oli mixto Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas frescas con puré de patata Yogur desnatado	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja Fruta de temporada	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta de temporada
<b>Kcal</b> <b>676</b>	<b>1032</b>	<b>707</b>	<b>690</b>	<b>875</b>	<b>692</b>	<b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE FEBRERO



## Lunes

Sopa de pasta

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta de  
temporada

Kcal

781

Crema de  
calabaza

Pollo salteado  
con verduras

Yogur desnatado

Kcal

830

## Martes

Arroz a la cubana  
con huevo

Salchichas frankfurt

Fruta de  
temporada

599

Sopa de estrellas

Merluza al horno  
con patata  
panadera

Fruta de  
temporada

760

## Miércoles

Crema de judías  
Tortilla de  
patatas y tomate  
con orégano

Yogur desnatado

907

Hamburguesa a  
la plancha con  
arroz integral  
salteado con  
verduras

Fruta de  
temporada

806

## Jueves

Ravioli boloñesa

Merluza en salsa  
ligera con  
zanahoria baby

Fruta de  
temporada

686

Pa amb  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur desnatado

923

## Viernes

Crema de brócoli y  
manzana

Escaldums de pavo

Fruta de  
temporada

717

Sopa minestrone

Revuelto de  
huevos con jamón  
y patatas al horno

Yogur desnatado

991

## Sábado

Sopa maravilla

Nuggets de  
pollo con  
patatas

Fruta  
temporada

1460

Crema de  
verduras

Tilapa en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Yogur desnatado

768

## Domingo

Entremeses

Estofado de  
ternera

Natillas de  
chocolate

1126

Pa amb oli de  
mortadelas y  
queso fresco

Fruta de  
temporada

771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN y DIETÉTICA



# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE FEBRERO



Kcal

## Lunes

Crema de lentejas  
Tortilla de patatas con salteado de verduras  
Frutas de temporada

752

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras  
Pollo a la naranja  
Fruta de temporada

1055

## Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit  
Bizcocho casero

966

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde  
Medallones de bacalao encebollados  
Fruta de temporada

927

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno  
Fruta de temporada

727

## Sábado

Sopa de lluvia  
Croquetas de jamón y verduras salteadas  
Yogur de sabores

814

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Berenjenas rellenas  
Helado

926



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE FEBRERO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Arroz brut Merluza a la mallorquina Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Revuelto de huevos y jamón con calabaza asada en dados Yogur desnatado	Pasta integral napolitana Merluza al limón con verduritas Fruta de temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor Fruta de temporada	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz integral salteado Fruta de temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Yogur desnatado	Fritura variada Pollo a la pimienta con arroz salteado Pudding casero edulcorado
<b>1068</b>	<b>953</b>	<b>679</b>	<b>1014</b>	<b>605</b>	<b>814</b>	<b>889</b>
Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur desnatado	Crema de puerros Hamburguesa a la plancha con tomate asado Fruta temporada	Sopa de la abuela Pollo a la plancha con verduritas salteadas Yogur desnatado	Pa amb sobrasada y queso fresco Yogur desnatado	Crema de calabacín Merluza al horno con patatas panaderas finas hierbas Yogur desnatado	Sopa de fideos Revuelto de jamón york con champiñones salteados Fruta de temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta de temporada
<b>642</b>	<b>879</b>	<b>867</b>	<b>724</b>	<b>842</b>	<b>705</b>	<b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 23 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO



COMIDA

Kcal

Lunes

Pavo stroganoff  
con arroz integral  
y champiñones

Fruta de  
temporada

1144

Martes

Macarrones  
integrales boloñesa

Meluza al horno  
con cebolla  
pochada

Fruta de  
temporada

959

Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con  
patatas la horno

Yogur desnatado

978

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en  
salsa

Bizcocho casero

912

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo con salsa de  
curry con arroz  
integral salteado

Fruta de  
temporada

964

Sábado

Hamburguesa  
mixta completa  
con patatas  
fritas

Yogur  
desnatado

717

Domingo

Croquetas  
variadas

Arroz bur

Pudding casero  
edulcorado

801

Crema hortelana

Croquetas de  
jamón con  
verduritas  
salteadas

Yogur desnatado

676

Sopa de ave

Revuelto de  
jamón york con  
patata asada

Fruta de  
temporada

1032

Menestra de  
verduras  
rehogada

Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Yogur desnatada

707

Pa amb oli de  
atún con jamón  
york

Yogur desnatado

690

Crema de  
zanahoria

Merluza al horno  
con calabacín  
salteado con  
orégano

Yogur desnatado

875

Sopa de fideos

Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada

Fruta de  
temporada

692

Pa amb oli de  
pavo y queso  
fresco

Fruta temporada

835

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



# DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 MARZO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Potaje de garbanzos Pollo al horno con juliana de verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteada Fruta de temporada	Pasta integral carbonara Medallones de bacalao encebollado con patata panadera con hierbas Fruta de temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Crema de verduras Pizza Margarita Frutas de temporada	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Yogur desnatado	Tempura de verduras Frito mallorquín Tarta de queso
<b>1144</b>	<b>959</b>	<b>978</b>	<b>912</b>	<b>964</b>	<b>717</b>	<b>801</b>
Judías verdes salteadas con jamón Croquetas de bacalao Yogur desnatado	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de jamón York con tomate al horno Yogur desnatado	Pa amb oli mixto Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas frescas con puré de patata Yogur desnatado	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja Fruta de temporada	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta de temporada
<b>Kcal</b> <b>676</b>	<b>1032</b>	<b>707</b>	<b>690</b>	<b>875</b>	<b>692</b>	<b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE MARZO



## Lunes

Sopa de pasta

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta de  
temporada

Kcal

781

Crema de  
calabaza

Pollo salteado  
con verduras

Yogur desnatado

Kcal

830

## Martes

Arroz a la cubana  
con huevo

Salchichas frankfurt

Fruta de  
temporada

599

Sopa de estrellas

Merluza al horno  
con patata  
panadera

Fruta de  
temporada

760

## Miércoles

Crema de judías  
Tortilla de  
patatas y tomate  
con orégano

Yogur desnatado

907

Hamburguesa a  
la plancha con  
arroz integral  
salteado con  
verduras

Fruta de  
temporada

806

## Jueves

Ravioli boloñesa

Merluza en salsa  
ligera con  
zanahoria baby

Fruta de  
temporada

686

Pa amb  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur desnatado

923

## Viernes

Crema de brócoli y  
manzana

Escaldums de pavo

Fruta de  
temporada

717

Sopa minestrone

Revuelto de  
huevos con jamón  
y patatas al horno

Yogur desnatado

991

## Sábado

Sopa maravilla

Nuggets de  
pollo con  
patatas

Fruta  
temporada

1460

Crema de  
verduras

Tilapa en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Yogur desnatado

768

## Domingo

Entremeses

Estofado de  
ternera

Natillas de  
chocolate

1126

Pa amb oli de  
mortadelas y  
queso fresco

Fruta de  
temporada

771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN y DIETÉTICA



# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE MARZO



Kcal

## Lunes

Crema de lentejas  
Tortilla de patatas con salteado de verduras  
Frutas de temporada

752

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras  
Pollo a la naranja  
Fruta de temporada

1055

## Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit  
Bizcocho casero

966

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde  
Medallones de bacalao encebollados  
Fruta de temporada

927

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno  
Fruta de temporada

727

## Sábado

Sopa de lluvia  
Croquetas de jamón y verduras salteadas  
Yogur de sabores

814

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Berenjenas rellenas  
Helado

926



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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

# DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE MARZO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Arroz brut Merluza a la mallorquina Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Revuelto de huevos y jamón con calabaza asada en dados Yogur desnatado	Pasta integral napolitana Merluza al limón con verduritas Fruta de temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor Fruta de temporada	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz integral salteado Fruta de temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Yogur desnatado	Fritura variada Pollo a la pimienta con arroz salteado Pudding casero edulcorado
<b>1068</b>	<b>953</b>	<b>679</b>	<b>1014</b>	<b>605</b>	<b>814</b>	<b>889</b>
Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur desnatado	Crema de puerros Hamburguesa a la plancha con tomate asado Fruta temporada	Sopa de la abuela Pollo a la plancha con verduritas salteadas Yogur desnatado	Pa amb sobrasada y queso fresco Yogur desnatado	Crema de calabacín Merluza al horno con patatas panaderas finas hierbas Yogur desnatado	Sopa de fideos Revuelto de jamón york con champiñones salteados Fruta de temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta de temporada
<b>642</b>	<b>879</b>	<b>867</b>	<b>724</b>	<b>842</b>	<b>705</b>	<b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Pavo stroganoff con arroz integral y champiñones Fruta de temporada <b>1144</b>	Macarrones integrales boloñesa Meluza al horno con cebolla pochada Fruta de temporada <b>959</b>	Crema de verduras Huevos fritos con patatas la horno Yogur desnatado <b>978</b>	Sopa de la abuela Albóndigas en salsa Bizcocho casero <b>912</b>	Potaje de lentejas Pollo con salsa de curry con arroz integral salteado Fruta de temporada <b>964</b>	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Yogur desnatado <b>717</b>	Croquetas variadas Arroz bur Pudding casero edulcorado <b>801</b>
Crema hortelana Croquetas de jamón con verduritas salteadas Yogur desnatado <b>676</b>	Sopa de ave Revuelto de jamón york con patata asada Fruta de temporada <b>1032</b>	Menestra de verduras rehogada Tilapia en salsa ligera con patatas al horno Yogur desnatada <b>707</b>	Pa amb oli de atún con jamón york Yogur desnatado <b>690</b>	Crema de zanahoria Merluza al horno con calabacín salteado con orégano Yogur desnatado <b>875</b>	Sopa de fideos Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada Fruta de temporada <b>692</b>	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta temporada <b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 AL ABRIL



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Potaje de garbanzos Pollo al horno con juliana de verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteada Fruta de temporada	Pasta integral carbonara Medallones de bacalao encebollado con patata panadera con hierbas Fruta de temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Crema de verduras Pizza Margarita Frutas de temporada	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Yogur desnatado	Tempura de verduras Frito mallorquín Tarta de queso
<b>1144</b>	<b>959</b>	<b>978</b>	<b>912</b>	<b>964</b>	<b>717</b>	<b>801</b>
Judías verdes salteadas con jamón Croquetas de bacalao Yogur desnatado	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de jamón York con tomate al horno Yogur desnatado	Pa amb oli mixto Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas frescas con puré de patata Yogur desnatado	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja Fruta de temporada	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta de temporada
<b>Kcal</b> <b>676</b>	<b>1032</b>	<b>707</b>	<b>690</b>	<b>875</b>	<b>692</b>	<b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ABRIL



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli boloñesa	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla	Entremeses
Albóndigas a la jardinera	Salchichas frankfurt	Tortilla de patatas y tomate con orégano	Merluza en salsa ligera con zanahoria baby	Escaldums de pavo	Nuggets de pollo con patatas	Estofado de ternera
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate
781	599	907	686	717	1460	1126
Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Hamburguesa a la plancha con arroz integral salteado con verduras	Pa amb butifarrón y queso fresco	Sopa minestrone	Crema de verduras	Pa amb oli de mortadelas y queso fresco
Pollo salteado con verduras	Merluza al horno con patata panadera	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Revuelto de huevos con jamón y patatas al horno	Tilapa en salsa verde con cebolla pochada	Fruta de temporada
Yogur desnatado		Fruta de temporada		Yogur desnatado	Yogur desnatado	
830	760	806	923	991	768	771

# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ABRIL



Kcal

## Lunes

Crema de lentejas  
Tortilla de patatas con salteado de verduras  
Frutas de temporada

752

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras  
Pollo a la naranja  
Fruta de temporada

1055

## Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit  
Bizcocho casero

966

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde  
Medallones de bacalao encebollados  
Fruta de temporada

927

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno  
Fruta de temporada

727

## Sábado

Sopa de lluvia  
Croquetas de jamón y verduras salteadas  
Yogur de sabores

814

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Berenjenas rellenas  
Helado

926



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 5: DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Arroz brut Merluza a la mallorquina Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Revuelto de huevos y jamón con calabaza asada en dados Yogur desnatado	Pasta integral napolitana Merluza al limón con verduritas Fruta de temporada	Crema de garbanzos Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor Fruta de temporada	Sopa maravilla Pollo asado al limón con arroz integral salteado Fruta de temporada	Hamburguesa mixta completa con patatas fritas Yogur desnatado	Fritura variada Pollo a la pimienta con arroz salteado Pudding casero edulcorado
<b>1068</b>	<b>953</b>	<b>679</b>	<b>1014</b>	<b>605</b>	<b>814</b>	<b>889</b>
Sopa de estrellas Sandwich mixto Yogur desnatado	Crema de puerros Hamburguesa a la plancha con tomate asado Fruta temporada	Sopa de la abuela Pollo a la plancha con verduritas salteadas Yogur desnatado	Pa amb sobrasada y queso fresco Yogur desnatado	Crema de calabacín Merluza al horno con patatas panaderas finas hierbas Yogur desnatado	Sopa de fideos Revuelto de jamón york con champiñones salteados Fruta de temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta de temporada
<b>642</b>	<b>879</b>	<b>867</b>	<b>724</b>	<b>842</b>	<b>705</b>	<b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO



Kcal

## Lunes

Pavo stroganoff  
con arroz integral  
y champiñones

Fruta de  
temporada

1144

Crema hortelana  
Croquetas de  
jamón con  
verduritas  
salteadas

Yogur desnatado

676

## Martes

Macarrones  
integrales boloñesa

Meluza al horno  
con cebolla  
pochada

Fruta de  
temporada

959

Sopa de ave  
Revuelto de  
jamón york con  
patata asada

Fruta de  
temporada

1032

## Miércoles

Crema de verduras

Huevos fritos con  
patatas la horno

Yogur desnatado

978

Menestra de  
verduras  
rehogada  
Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno

Yogur desnatada

707

## Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en  
salsa

Bizcocho casero

912

Pa amb oli de  
atún con jamón  
york

Yogur desnatado

690

## Viernes

Potaje de lentejas

Pollo con salsa de  
curry con arroz  
integral salteado

Fruta de  
temporada

964

Crema de  
zanahoria  
Merluza al horno  
con calabacín  
salteado con  
orégano

Yogur desnatado

875

## Sábado

Hamburguesa  
mixta completa  
con patatas  
fritas

Yogur  
desnatado

717

Sopa de fideos  
Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada

Fruta de  
temporada

692

## Domingo

Croquetas  
variadas

Arroz bur

Pudding casero  
edulcorado

801

Pa amb oli de  
pavo y queso  
fresco

Fruta temporada

835

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



# DIETA BÁSICA

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE MAYO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Potaje de garbanzos Pollo al horno con juliana de verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteada Fruta de temporada	Pasta integral carbonara Medallones de bacalao encebollado con patata panadera con hierbas Fruta de temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Crema de verduras Pizza Margarita Frutas de temporada	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Yogur desnatado	Tempura de verduras Frito mallorquín Tarta de queso
<b>1144</b>	<b>959</b>	<b>978</b>	<b>912</b>	<b>964</b>	<b>717</b>	<b>801</b>
Judías verdes salteadas con jamón Croquetas de bacalao Yogur desnatado	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de jamón York con tomate al horno Yogur desnatado	Pa amb oli mixto Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas frescas con puré de patata Yogur desnatado	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja Fruta de temporada	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta de temporada
<b>Kcal</b> <b>676</b>	<b>1032</b>	<b>707</b>	<b>690</b>	<b>875</b>	<b>692</b>	<b>835</b>



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE MAYO



## Lunes

Sopa de pasta

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta de  
temporada

Kcal

781

Crema de  
calabaza

Pollo salteado  
con verduras

Yogur desnatado

Kcal

830

## Martes

Arroz a la cubana  
con huevo

Salchichas frankfurt

Fruta de  
temporada

599

Sopa de estrellas

Merluza al horno  
con patata  
panadera

Fruta de  
temporada

760

## Miércoles

Crema de judías  
Tortilla de  
patatas y tomate  
con orégano

Yogur desnatado

907

Hamburguesa a  
la plancha con  
arroz integral  
salteado con  
verduras

Fruta de  
temporada

806

## Jueves

Ravioli boloñesa

Merluza en salsa  
ligera con  
zanahoria baby

Fruta de  
temporada

686

Pa amb  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur desnatado

923

## Viernes

Crema de brócoli y  
manzana

Escaldums de pavo

Fruta de  
temporada

717

Sopa minestrone

Revuelto de  
huevos con jamón  
y patatas al horno

Yogur desnatado

991

## Sábado

Sopa maravilla

Nuggets de  
pollo con  
patatas

Fruta  
temporada

1460

Crema de  
verduras

Tilapa en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Yogur desnatado

768

## Domingo

Entremeses

Estofado de  
ternera

Natillas de  
chocolate

1126

Pa amb oli de  
mortadelas y  
queso fresco

Fruta de  
temporada

771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN y DIETÉTICA



# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO



Kcal

## Lunes

Crema de lentejas  
Tortilla de patatas con salteado de verduras  
Frutas de temporada

752

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras  
Pollo a la naranja  
Fruta de temporada

1055

## Miércoles

Sopa de bullit  
Bullit  
Bizcocho casero

966

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde  
Medallones de bacalao encebollados  
Fruta de temporada

927

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno  
Fruta de temporada

727

## Sábado

Sopa de lluvia  
Croquetas de jamón y verduras salteadas  
Yogur de sabores

814

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún  
Berenjenas rellenas  
Helado

926



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA