

# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Frutas de temporada

752

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur desnatado

558

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta de temporada

1055

Sopa de lluvia

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

851

## Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

966

Sopa juliana

Jamón a la plancha con tomate al horno

Fruta temporada

679

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta de temporada

927

Pa amb oli mixto

Yogur desnatado

690

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno

Fruta de temporada

727

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur desnatado

835

## Sábado

Sopa de lluvia

Croquetas de jamón y verduras salteadas

Yogur de sabores

814

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patata ,cebolla casera y brócoli

Fruta temporada

834

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjenas rellenas

Helado

926

Pa amb oli de butifarrón

Fruta temporada

644



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 8 AL 14 DE DICIEMBRE

COMIDA

CENA

## Lunes

Arroz brut

Merluza a la mallorquina

Fruta de temporada

Kcal

1068

## Martes

Patatas guisadas con verduras

Revuelto de huevos y jamón con calabaza asada en dados

Yogur desnatado

953

## Miércoles

Pasta integral napolitana

Merluza al limón con verduritas

Fruta de temporada

679

## Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor

Fruta de temporada

1014

## Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al limón con arroz integral salteado

Fruta de temporada

605

## Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Yogur desnatado

814

## Domingo

Fritura variada

Pollo a la pimienta con arroz salteado

Pudding casero edulcorado

889

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur desnatado

Kcal

642

Crema de puerros

Hamburguesa a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

879

Sopa de la abuela

Pollo a la plancha con verduritas salteadas

Yogur desnatado

867

Pa amb sobrasada y queso fresco

Yogur desnatado

724

Crema de calabacín

Merluza al horno con patatas panaderas finas hierbas

Yogur desnatado

842

Sopa de fideos

Revuelto de jamón york con champiñones salteados

Fruta de temporada

705

Pa amb oli de pavo y queso fresco

Fruta de temporada

835



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 1: DEL 15 AL 21 DE  
DICIEMBRE

COMIDA

**Lunes**

Pavo strogonoff  
con arroz integral  
y champiñones

Fruta de  
temporada

Kcal

1144

**Martes**

Macarrones  
integrales boloñesa

Meluzal 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

CENA

Crema hortelana

Croquetas de  
jamón con  
verduritas  
salteadas

Yogur desnatado

Kcal

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



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 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE

COMIDA

**Lunes**

Potaje de garbanzos

Pollo al horno con juliana de verduras

Fruta de temporada

Kcal

1144

**Martes**

Arroz integral con verduras

Tortilla de patatas con judías y cebolla salteada

Fruta de temporada

959

**Miércoles**

Pasta integral carbonara

Medallones de bacalao encebollado con patata panadera con hierbas

Fruta de temporada

978

**Jueves**

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

912

**Viernes**

Crema de verduras

Pizza Margarita

Frutas de temporada

964

**Sábado**

Crema de calabacín

Escalope de pollo con patatas fritas

Yogur desnatado

717

**Domingo**

Tempura de verduras

Frito mallorquín

Tarta de queso

801

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao

Yogur desnatado

Kcal

676

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Yogur desnatado

1032

Sopa de ave

Revuelto de jamón York con tomate al horno

Yogur desnatado

707

Pa amb oli mixto

Fruta de temporada

690

Menestra de verduras rehogada

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

875

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja

Fruta de temporada

692

Pa amb oli de atún y queso fresco

Fruta de temporada

835



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 3: DEL 29 DE DICIEMBRE  
AL 4 DE ENERO



COMIDA

CENA

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 temporada	Natillas de chocolate
Kcal 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			Revuelto de huevos con jamón y patatas al horno	Tilapa en salsa verde con cebolla pochada	
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada
Kcal 830	760	806	923	991	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE ENERO

COMIDA

**Lunes**

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Frutas de temporada

Kcal

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

CENA

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur desnatado

Kcal

558

Sopa de lluvia

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

851

Sopa juliana

Jamón a la plancha con tomate al horno

Fruta temporada

679

Pa amb oli mixto

Yogur desnatado

690

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur desnatado

835

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patata ,cebolla casera y brócoli

Fruta temporada

834

Pa amb oli de butifarrón

Fruta temporada

644



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 12 AL 18 DE ENERO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Arroz brut

Merluza a la mallorquina

Fruta de temporada

1068

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur desnatado

642

## Martes

Patatas guisadas con verduras

Revuelto de huevos y jamón con calabaza asada en dados

Yogur desnatado

953

Crema de puerros

Hamburguesa a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

879

## Miércoles

Pasta integral napolitana

Merluza al limón con verduritas

Fruta de temporada

679

Sopa de la abuela

Pollo a la plancha con verduritas salteadas

Yogur desnatado

867

## Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor

Fruta de temporada

1014

Pa amb sobrasada y queso fresco

Yogur desnatado

724

## Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al limón con arroz integral salteado

Fruta de temporada

605

Crema de calabacín

Merluza al horno con patatas panaderas finas hierbas

Yogur desnatado

842

## Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Yogur desnatado

814

Sopa de fideos

Revuelto de jamón york con champiñones salteados

Fruta de temporada

705

## Domingo

Fritura variada

Pollo a la pimienta con arroz salteado

Pudding casero edulcorado

889

Pa amb oli de pavo y queso fresco

Fruta de temporada

835



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 1: DEL 19 AL 25 DE ENERO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Pavo strogonoff  
con arroz integral  
y champiñones

Fruta de  
temporada

1144

Crema hortelana

Croquetas de  
jamón con  
verduritas  
salteadas

Yogur desnatado

676

## Martes

Macarrones  
integrales boloñesa

Meluzal 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



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 2: DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO



COMIDA

CENA

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

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



# DIETA BÁSICA

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE FEBRERO



COMIDA

CENA

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 temporada	Natillas de chocolate
Kcal 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			Revuelto de huevos con jamón y patatas al horno	Tilapa en salsa verde con cebolla pochada	
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada
Kcal 830	760	806	923	991	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE FEBRERO

COMIDA

Kcal

CENA

Kcal

## Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Frutas de temporada

752

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur desnatado

558

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta de temporada

1055

Sopa de lluvia

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

851

## Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

966

Sopa juliana

Jamón a la plancha con tomate al horno

Fruta temporada

679

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta de temporada

927

Pa amb oli mixto

Yogur desnatado

690

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno

Fruta de temporada

727

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur desnatado

835

## Sábado

Sopa de lluvia

Croquetas de jamón y verduras salteadas

Yogur de sabores

814

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patata, cebolla casera y brócoli

Fruta temporada

834

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjenas rellenas

Helado

926

Pa amb oli de butifarrón

Fruta temporada

644



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 16 AL 22 DE FEBRERO

COMIDA

CENA

## Lunes

Arroz brut

Merluza a la mallorquina

Fruta de temporada

Kcal

1068

## Martes

Patatas guisadas con verduras

Revuelto de huevos y jamón con calabaza asada en dados

Yogur desnatado

953

## Miércoles

Pasta integral napolitana

Merluza al limón con verduritas

Fruta de temporada

679

## Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor

Fruta de temporada

1014

## Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al limón con arroz integral salteado

Fruta de temporada

605

## Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Yogur desnatado

814

## Domingo

Fritura variada

Pollo a la pimienta con arroz salteado

Pudding casero edulcorado

889

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur desnatado

Kcal

642

Crema de puerros

Hamburguesa a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

879

Sopa de la abuela

Pollo a la plancha con verduritas salteadas

Yogur desnatado

867

Pa amb sobrasada y queso fresco

Yogur desnatado

724

Crema de calabacín

Merluza al horno con patatas panaderas finas hierbas

Yogur desnatado

842

Sopa de fideos

Revuelto de jamón york con champiñones salteados

Fruta de temporada

705

Pa amb oli de pavo y queso fresco

Fruta de temporada

835



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 1: DEL 23 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Pavo strogonoff  
con arroz integral  
y champiñones

Fruta de  
temporada

1144

Crema hortelana

Croquetas de  
jamón con  
verduritas  
salteadas

Yogur desnatado

676

## Martes

Macarrones  
integrales boloñesa

Meluzal 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



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 2: DEL 2 AL 8 MARZO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Potaje de garbanzos

Pollo al horno con juliana de verduras

Fruta de temporada

1144

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao

Yogur desnatado

676

## Martes

Arroz integral con verduras

Tortilla de patatas con judías y cebolla salteada

Fruta de temporada

959

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Yogur desnatado

1032

## Miércoles

Pasta integral carbonara

Medallones de bacalao encebollado con patata panadera con hierbas

Fruta de temporada

978

Sopa de ave

Revuelto de jamón York con tomate al horno

Yogur desnatado

707

## Jueves

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

912

Pa amb oli mixto

Fruta de temporada

690

## Viernes

Crema de verduras

Pizza Margarita

Frutas de temporada

964

Menestra de verduras rehogada

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

875

## Sábado

Crema de calabacín

Escalope de pollo con patatas fritas

Yogur desnatado

717

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja

Fruta de temporada

692

## Domingo

Tempura de verduras

Frito mallorquín

Tarta de queso

801

Pa amb oli de atún y queso fresco

Fruta de temporada

835



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 3: DEL 9 AL 15 DE MARZO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Sopa de pasta

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta de  
temporada

781

Crema de  
calabaza

Pollo salteado  
con verduras

Yogur desnatado

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



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 4: DEL 16 AL 22 DE MARZO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Frutas de temporada

752

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur desnatado

558

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta de temporada

1055

Sopa de lluvia

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

851

## Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

966

Sopa juliana

Jamón a la plancha con tomate al horno

Fruta temporada

679

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta de temporada

927

Pa amb oli mixto

Yogur desnatado

690

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno

Fruta de temporada

727

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur desnatado

835

## Sábado

Sopa de lluvia

Croquetas de jamón y verduras salteadas

Yogur de sabores

814

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patata ,cebolla casera y brócoli

Fruta temporada

834

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjenas rellenas

Helado

926

Pa amb oli de butifarrón

Fruta temporada

644



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

COMIDA

CENA

## Lunes

Arroz brut

Merluza a la mallorquina

Fruta de temporada

Kcal

1068

## Martes

Patatas guisadas con verduras

Revuelto de huevos y jamón con calabaza asada en dados

Yogur desnatado

953

## Miércoles

Pasta integral napolitana

Merluza al limón con verduritas

Fruta de temporada

679

## Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor

Fruta de temporada

1014

## Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al limón con arroz integral salteado

Fruta de temporada

605

## Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Yogur desnatado

814

## Domingo

Fritura variada

Pollo a la pimienta con arroz salteado

Pudding casero edulcorado

889

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur desnatado

Kcal

642

Crema de puerros

Hamburguesa a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

879

Sopa de la abuela

Pollo a la plancha con verduritas salteadas

Yogur desnatado

867

Pa amb sobrasada y queso fresco

Yogur desnatado

724

Crema de calabacín

Merluza al horno con patatas panaderas finas hierbas

Yogur desnatado

842

Sopa de fideos

Revuelto de jamón york con champiñones salteados

Fruta de temporada

705

Pa amb oli de pavo y queso fresco

Fruta de temporada

835



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 1: DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Pavo strogonoff  
con arroz integral  
y champiñones

Fruta de  
temporada

1144

## Martes

Macarrones  
integrales boloñesa

Meluzal 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



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 2: DEL 6 AL 12 AL ABRIL

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Potaje de garbanzos

Pollo al horno con juliana de verduras

Fruta de temporada

1144

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao

Yogur desnatado

676

## Martes

Arroz integral con verduras

Tortilla de patatas con judías y cebolla salteada

Fruta de temporada

959

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Yogur desnatado

1032

## Miércoles

Pasta integral carbonara

Medallones de bacalao encebollado con patata panadera con hierbas

Fruta de temporada

978

Sopa de ave

Revuelto de jamón York con tomate al horno

Yogur desnatado

707

## Jueves

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

912

Pa amb oli mixto

Fruta de temporada

690

## Viernes

Crema de verduras

Pizza Margarita

Frutas de temporada

964

Menestra de verduras rehogada

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

875

## Sábado

Crema de calabacín

Escalope de pollo con patatas fritas

Yogur desnatado

717

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja

Fruta de temporada

692

## Domingo

Tempura de verduras

Frito mallorquín

Tarta de queso

801

Pa amb oli de atún y queso fresco

Fruta de temporada

835



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 3: DEL 13 AL 19 DE ABRIL



COMIDA

CENA

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 temporada	Natillas de chocolate
Kcal 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			Revuelto de huevos con jamón y patatas al horno	Tilapa en salsa verde con cebolla pochada	
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada
Kcal 830	760	806	923	991	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ABRIL

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Frutas de temporada

752

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur desnatado

558

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta de temporada

1055

Sopa de lluvia

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

851

## Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

966

Sopa juliana

Jamón a la plancha con tomate al horno

Fruta temporada

679

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta de temporada

927

Pa amb oli mixto

Yogur desnatado

690

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno

Fruta de temporada

727

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur desnatado

835

## Sábado

Sopa de lluvia

Croquetas de jamón y verduras salteadas

Yogur de sabores

814

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patata, cebolla casera y brócoli

Fruta temporada

834

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjenas rellenas

Helado

926

Pa amb oli de butifarrón

Fruta temporada

644



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 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

COMIDA

## Lunes

Arroz brut

Merluza a la mallorquina

Fruta de temporada

Kcal

1068

## Martes

Patatas guisadas con verduras

Revuelto de huevos y jamón con calabaza asada en dados

Yogur desnatado

953

## Miércoles

Pasta integral napolitana

Merluza al limón con verduritas

Fruta de temporada

679

## Jueves

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor

Fruta de temporada

1014

## Viernes

Sopa maravilla

Pollo asado al limón con arroz integral salteado

Fruta de temporada

605

## Sábado

Hamburguesa mixta completa con patatas fritas

Yogur desnatado

814

## Domingo

Fritura variada

Pollo a la pimienta con arroz salteado

Pudding casero edulcorado

889

CENA

Sopa de estrellas

Sandwich mixto

Yogur desnatado

Kcal

642

Crema de puerros

Hamburguesa a la plancha con tomate asado

Fruta temporada

879

Sopa de la abuela

Pollo a la plancha con verduritas salteadas

Yogur desnatado

867

Pa amb sobrasada y queso fresco

Yogur desnatado

724

Crema de calabacín

Merluza al horno con patatas panaderas finas hierbas

Yogur desnatado

842

Sopa de fideos

Revuelto de jamón york con champiñones salteados

Fruta de temporada

705

Pa amb oli de pavo y queso fresco

Fruta de temporada

835



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 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Pavo strogonoff  
con arroz integral  
y champiñones

Fruta de  
temporada

1144

Crema hortelana

Croquetas de  
jamón con  
verduritas  
salteadas

Yogur desnatado

676

## Martes

Macarrones  
integrales boloñesa

Melaza 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



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 2: DEL 11 AL 17 DE MAYO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Potaje de garbanzos

Pollo al horno con juliana de verduras

Fruta de temporada

1144

Judías verdes salteadas con jamón

Croquetas de bacalao

Yogur desnatado

676

## Martes

Arroz integral con verduras

Tortilla de patatas con judías y cebolla salteada

Fruta de temporada

959

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patatas dado con cebolla

Yogur desnatado

1032

## Miércoles

Pasta integral carbonara

Medallones de bacalao encebollado con patata panadera con hierbas

Fruta de temporada

978

Sopa de ave

Revuelto de jamón York con tomate al horno

Yogur desnatado

707

## Jueves

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

912

Pa amb oli mixto

Fruta de temporada

690

## Viernes

Crema de verduras

Pizza Margarita

Frutas de temporada

964

Menestra de verduras rehogada

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

875

## Sábado

Crema de calabacín

Escalope de pollo con patatas fritas

Yogur desnatado

717

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja

Fruta de temporada

692

## Domingo

Tempura de verduras

Frito mallorquín

Tarta de queso

801

Pa amb oli de atún y queso fresco

Fruta de temporada

835



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 3: DEL 18 AL 24 DE MAYO



COMIDA

CENA

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 temporada	Natillas de chocolate
Kcal 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			Revuelto de huevos con jamón y patatas al horno	Tilapa en salsa verde con cebolla pochada	
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada
Kcal 830	760	806	923	991	768	771

\*Todos los platos van acompañados de un mollete

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



# DIETA BÁSICA

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO

COMIDA

CENA

Kcal

Kcal

## Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Frutas de temporada

752

Crema de verduras

Hojaldre de jamón y queso

Yogur desnatado

558

## Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta de temporada

1055

Sopa de lluvia

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

851

## Miércoles

Sopa de bullit

Bullit

Bizcocho casero

966

Sopa juliana

Jamón a la plancha con tomate al horno

Fruta temporada

679

## Jueves

Macarrones integrales en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta de temporada

927

Pa amb oli mixto

Yogur desnatado

690

## Viernes

Hamburguesa completa y patatas al horno

Fruta de temporada

727

Sopa piñonet

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur desnatado

835

## Sábado

Sopa de lluvia

Croquetas de jamón y verduras salteadas

Yogur de sabores

814

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patata, cebolla casera y brócoli

Fruta temporada

834

## Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjenas rellenas

Helado

926

Pa amb oli de butifarrón

Fruta temporada

644



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/)