

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas con arroz</p> <p>Tortilla de patatas con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón, huevo y verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones en salsa verde con queso rallado</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de jamón con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Berenjenas rellenas gratinadas con queso</p> <p>Helado</p>
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	<p>Crema de verduras con picatostes</p> <p>Hojaldre de jamón y queso</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia con huevo picado</p> <p>Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza con queso rallado</p> <p>Pa amb oli mixto con membrillo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza enharinada con patatas a lo pobre</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de tomate con albahaca</p> <p>Pa amb oli con butifarron y queso semi curado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: DEL 8 AL 14 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz brut	Patatas guisadas con verduras y chorizo	Espirales napolitana con queso rallado	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa completa con huevo, queso y bacón y patatas fritas	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con bacón y calabaza asada	Merluza empanada con juliana de verduras	Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz salteado	Pollo a la pimienta con arroz salteado	
	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Pudding casero
	Kcal 1068	1000	763	1014	605	822	889
CENA	Sopa de estrellas	Crema de puerros y queso	Sopa de la abuela	Crema parmentier	Crema de calabacín con jamón picado	Sopa de fideos	Consomé con huevo
	Sandwich mixto con calabacín y tomate asado	Hamburguesa a la plancha con patata al horno	Pollo plancha con verduras salteadas con jamón	Pa amb oli de sobrasada y queso fresco	Rabas de calamar empanadas con limón y patatas	Revuelto de huevos con jamón york y patata dado	Pa amb oli pavo y queso fresco
	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 642	879	867	724	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo strogonoff con arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza empanada con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras y queso</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas fritas y zanahoria</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo al curry con arroz salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Croquetas variadas</p> <p>Arroz brut</p> <p>Pudding casero</p>
CENA	<p>Crema hortelana con huevo</p> <p>Croquetas de jamón con patata con pimentón y mayonesa</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de arroz con pollo</p> <p>Revuelto de huevos con bacón y patata asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Tilapia enharinada con patatas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de atún con jamón york</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Varitas de merluza con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos con jamón</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pa amb oli de pavo y queso semi curado</p> <p>Fruta temporada</p>

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos	Arroz salteado con jamón y verduras	Espaguetis carbonara	Sopa de picadillo con picatostes	Crema de verduras con picatostes	Crema de calabacín con queso	Tempura de verduras
	Pollo al horno con patatas a lo pobre	Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas	Medallones de bacalao encebollado con patata panadera	Bollit con pollo	Pizza margarita	Escalope de pollo con patatas fritas	Frito mallorquín
	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Bizcocho casero	Fruta temporada	Yogur sabores	Tarta de queso
	Kcal 1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de zanahoria y queso rallado	Sopa de picadillo con picatostes	Crema parmentier	Menestra de verduras con chorizo	Sopa juliana	Crema champiñones y queso
	Croquetas de bacalao con calabaza asada	Pollo asado en su jugo con patatas fritas	Revuelto de huevo, bacón y patata dado con tomate horno	Pa amb oli mixto	Salchichas frescas con puré de patata	Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja	Pa amb oli de atún con queso fresco
	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 783	1109	712	792	875	706	944

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 29 DE DICIEMBRE AL 4 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli boloñesa	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla con huevo	Entremeses
	Albóndigas jardinera con patatas fritas	Salchichas frankfurt	Tortilla de patatas con tomate asado	Merluza enharinada con zanahoria baby	Escaldums de pavo con arroz blanco	Nuggets de pollo con patatas fritas	Estofado de ternera con patatas fritas
	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Natilla de chocolate
	Kcal 781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	Crema de calabaza con queso	Sopa de estrellas	Verduras al gratén	Crema parmentier	Sopa minestrone	Crema de verduras	Champiñones salteados
	Pollo salteado con verduras y patatas	Varitas de merluza con verduras salteadas	Hamburguesa plancha con arroz salteado	Pa amb oli de butifarrón con queso semicurado	Huevos fritos con patatas fritas	Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada	Pa amb oli de mortadela y queso fresco
	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada
	Kcal 830	760	816	1128	1053	768	771

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas con arroz Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta temporada	Arroz salteado con jamón, huevo y verduras Pollo a la naranja Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Bollit con pollo Bizcocho casero	Macarrones en salsa verde con queso rallado Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre Fruta temporada	Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas Fruta temporada	Sopa de lluvia Croquetas de jamón con verduras salteadas Yogur sabores	Ensaladilla rusa con atún Berenjenas rellenas gratinadas con queso Helado
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	Crema de verduras con picatostes Hojaldre de jamón y queso Yogur sabores	Sopa de lluvia con huevo picado Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano Yogur sabores	Sopa juliana Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso Fruta temporada	Crema de calabaza con queso rallado Pa amb oli mixto con membrillo Yogur sabores	Sopa piñonet Merluza enharinada con patatas a lo pobre Yogur sabores	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli Fruta temporada	Ensalada de tomate con albahaca Pa amb oli con butifarron y queso semi curado Fruta temporada
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE
ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz brut	Patatas guisadas con verduras y chorizo	Espirales napolitana con queso rallado	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa completa con huevo, queso y bacón y patatas fritas	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con bacón y calabaza asada	Merluza empanada con juliana de verduras	Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz salteado	Pollo a la pimienta con arroz salteado	
	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Pudding casero
	Kcal 1068	1000	763	1014	605	822	889
CENA	Sopa de estrellas	Crema de puerros y queso	Sopa de la abuela	Crema parmentier	Crema de calabacín con jamón picado	Sopa de fideos	Consomé con huevo
	Sandwich mixto con calabacín y tomate asado	Hamburguesa a la plancha con patata al horno	Pollo plancha con verduras salteadas con jamón	Pa amb oli de sobrasada y queso fresco	Rabas de calamar empanadas con limón y patatas	Revuelto de huevos con jamón york y patata dado	Pa amb oli pavo y queso fresco
	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 642	879	867	724	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un panecillo



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



www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Pavo strogonoff
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporada

Martes

Macarrones
boloñesa

Merluza
empanada con
cebolla pochada

Fruta
temporada

Miércoles

Crema de
verduras y queso

Huevos fritos
con patatas fritas

Yogur sabores

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en
salsa con patatas
fritas y zanahoria

Bizcocho casero

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo al curry con
arroz salteado

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Yogur sabores

Domingo

Croquetas
variadas

Arroz brut

Pudding casero

CENA

Crema hortelana
con huevo

Croquetas de
jamón con patata
con pimentón y
mayonesa

Yogur sabores

Sopa de arroz
con pollo

Revuelto de
huevos con
bacón y patata
asada

Yogur sabores

Menestra de
verduras con
chorizo

Tilapia
enharinada con
patatas

Yogur sabores

Crema
parmentier

Pa amb oli de
atún con jamón
york

Yogur sabores

Crema de zanahoria
con picatostes

Varitas de merluza
con calabacín
salteado

Yogur sabores

Sopa de fideos
con jamón

Pollo asado finas
hierbas con
manzana asada

Fruta temporada

Crema de calabaza

Pa amb oli de pavo
y queso semi
curado

Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos	Arroz salteado con jamón y verduras	Espaguetis carbonara	Sopa de picadillo con picatostes	Crema de verduras con picatostes	Crema de calabacín con queso	Tempura de verduras
	Pollo al horno con patatas a lo pobre	Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas	Medallones de bacalao encebollado con patata panadera	Bollit con pollo	Pizza margarita	Escalope de pollo con patatas fritas	Frito mallorquín
	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Bizcocho casero	Fruta temporada	Yogur sabores	Tarta de queso
	Kcal 1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de zanahoria y queso rallado	Sopa de picadillo con picatostes	Crema parmentier	Menestra de verduras con chorizo	Sopa juliana	Crema champiñones y queso
	Croquetas de bacalao con calabaza asada	Pollo asado en su jugo con patatas fritas	Revuelto de huevo, bacón y patata dado con tomate horno	Pa amb oli mixto	Salchichas frescas con puré de patata	Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja	Pa amb oli de atún con queso fresco
	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 783	1109	712	792	875	706	944

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli boloñesa	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla con huevo	Entremeses
	Albóndigas jardinera con patatas fritas	Salchichas frankfurt	Tortilla de patatas con tomate asado	Merluza enharinada con zanahoria baby	Escaldums de pavo con arroz blanco	Nuggets de pollo con patatas fritas	Estofado de ternera con patatas fritas
	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Natilla de chocolate
	Kcal 781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	Crema de calabaza con queso	Sopa de estrellas	Verduras al gratén	Crema parmentier	Sopa minestrone	Crema de verduras	Champiñones salteados
	Pollo salteado con verduras y patatas	Varitas de merluza con verduras salteadas	Hamburguesa plancha con arroz salteado	Pa amb oli de butifarrón con queso semicurado	Huevos fritos con patatas fritas	Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada	Pa amb oli de mortadela y queso fresco
	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada
	Kcal 830	760	816	1128	1053	768	771

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas con arroz Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta temporada	Arroz salteado con jamón, huevo y verduras Pollo a la naranja Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Bollit con pollo Bizcocho casero	Macarrones en salsa verde con queso rallado Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre Fruta temporada	Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas Fruta temporada	Sopa de lluvia Croquetas de jamón con verduras salteadas Yogur sabores	Ensaladilla rusa con atún Berenjenas rellenas gratinadas con queso Helado
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	Crema de verduras con picatostes Hojaldre de jamón y queso Yogur sabores	Sopa de lluvia con huevo picado Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano Yogur sabores	Sopa juliana Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso Fruta temporada	Crema de calabaza con queso rallado Pa amb oli mixto con membrillo Yogur sabores	Sopa piñonet Merluza enharinada con patatas a lo pobre Yogur sabores	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli Fruta temporada	Ensalada de tomate con albahaca Pa amb oli con butifarron y queso semi curado Fruta temporada
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz brut	Patatas guisadas con verduras y chorizo	Espirales napolitana con queso rallado	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa completa con huevo, queso y bacón y patatas fritas	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con bacón y calabaza asada	Merluza empanada con juliana de verduras	Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz salteado	Pollo a la pimienta con arroz salteado	
	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Pudding casero
	Kcal 1068	1000	763	1014	605	822	889
CENA	Sopa de estrellas	Crema de puerros y queso	Sopa de la abuela	Crema parmentier	Crema de calabacín con jamón picado	Sopa de fideos	Consomé con huevo
	Sandwich mixto con calabacín y tomate asado	Hamburguesa a la plancha con patata al horno	Pollo plancha con verduras salteadas con jamón	Pa amb oli de sobrasada y queso fresco	Rabas de calamar empanadas con limón y patatas	Revuelto de huevos con jamón york y patata dado	Pa amb oli pavo y queso fresco
	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 642	879	867	724	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un panecillo



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



www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 23 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo strogonoff con arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza empanada con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras y queso</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas fritas y zanahoria</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo al curry con arroz salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Croquetas variadas</p> <p>Arroz brut</p> <p>Pudding casero</p>
CENA	<p>Crema hortelana con huevo</p> <p>Croquetas de jamón con patata con pimentón y mayonesa</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de arroz con pollo</p> <p>Revuelto de huevos con bacón y patata asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Tilapia enharinada con patatas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de atún con jamón york</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Varitas de merluza con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos con jamón</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pa amb oli de pavo y queso semi curado</p> <p>Fruta temporada</p>

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos	Arroz salteado con jamón y verduras	Espaguetis carbonara	Sopa de picadillo con picatostes	Crema de verduras con picatostes	Crema de calabacín con queso	Tempura de verduras
	Pollo al horno con patatas a lo pobre	Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas	Medallones de bacalao encebollado con patata panadera	Bollit con pollo	Pizza margarita	Escalope de pollo con patatas fritas	Frito mallorquín
	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Bizcocho casero	Fruta temporada	Yogur sabores	Tarta de queso
	Kcal 1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de zanahoria y queso rallado	Sopa de picadillo con picatostes	Crema parmentier	Menestra de verduras con chorizo	Sopa juliana	Crema champiñones y queso
	Croquetas de bacalao con calabaza asada	Pollo asado en su jugo con patatas fritas	Revuelto de huevo, bacón y patata dado con tomate horno	Pa amb oli mixto	Salchichas frescas con puré de patata	Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja	Pa amb oli de atún con queso fresco
	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 783	1109	712	792	875	706	944

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli boloñesa	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla con huevo	Entremeses
	Albóndigas jardinera con patatas fritas	Salchichas frankfurt	Tortilla de patatas con tomate asado	Merluza enharinada con zanahoria baby	Escaldums de pavo con arroz blanco	Nuggets de pollo con patatas fritas	Estofado de ternera con patatas fritas
	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Natilla de chocolate
	Kcal 781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	Crema de calabaza con queso	Sopa de estrellas	Verduras al gratén	Crema parmentier	Sopa minestrone	Crema de verduras	Champiñones salteados
	Pollo salteado con verduras y patatas	Varitas de merluza con verduras salteadas	Hamburguesa plancha con arroz salteado	Pa amb oli de butifarrón con queso semicurado	Huevos fritos con patatas fritas	Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada	Pa amb oli de mortadela y queso fresco
	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada
	Kcal 830	760	816	1128	1053	768	771

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas con arroz</p> <p>Tortilla de patatas con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz salteado con jamón, huevo y verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de picadillo con picatostes</p> <p>Bollit con pollo</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones en salsa verde con queso rallado</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de jamón con verduras salteadas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Berenjenas rellenas gratinadas con queso</p> <p>Helado</p>
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	<p>Crema de verduras con picatostes</p> <p>Hojaldre de jamón y queso</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de lluvia con huevo picado</p> <p>Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza con queso rallado</p> <p>Pa amb oli mixto con membrillo</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa piñonet</p> <p>Merluza enharinada con patatas a lo pobre</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Ensalada de tomate con albahaca</p> <p>Pa amb oli con butifarron y queso semi curado</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz brut	Patatas guisadas con verduras y chorizo	Espirales napolitana con queso rallado	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa completa con huevo, queso y bacón y patatas fritas	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con bacón y calabaza asada	Merluza empanada con juliana de verduras	Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz salteado	Pollo a la pimienta con arroz salteado	
	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Pudding casero
	Kcal 1068	1000	763	1014	605	822	889
CENA	Sopa de estrellas	Crema de puerros y queso	Sopa de la abuela	Crema parmentier	Crema de calabacín con jamón picado	Sopa de fideos	Consomé con huevo
	Sandwich mixto con calabacín y tomate asado	Hamburguesa a la plancha con patata al horno	Pollo plancha con verduras salteadas con jamón	Pa amb oli de sobrasada y queso fresco	Rabas de calamar empanadas con limón y patatas	Revuelto de huevos con jamón york y patata dado	Pa amb oli pavo y queso fresco
	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 642	879	867	724	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un panecillo



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



www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo strogonoff con arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza empanada con cebolla pochada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de verduras y queso</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas fritas y zanahoria</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo al curry con arroz salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Croquetas variadas</p> <p>Arroz brut</p> <p>Pudding casero</p>
CENA	<p>Crema hortelana con huevo</p> <p>Croquetas de jamón con patata con pimentón y mayonesa</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de arroz con pollo</p> <p>Revuelto de huevos con bacón y patata asada</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Menestra de verduras con chorizo</p> <p>Tilapia enharinada con patatas</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema parmentier</p> <p>Pa amb oli de atún con jamón york</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Varitas de merluza con calabacín salteado</p> <p>Yogur sabores</p>	<p>Sopa de fideos con jamón</p> <p>Pollo asado finas hierbas con manzana asada</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Pa amb oli de pavo y queso semi curado</p> <p>Fruta temporada</p>

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos	Arroz salteado con jamón y verduras	Espaguetis carbonara	Sopa de picadillo con picatostes	Crema de verduras con picatostes	Crema de calabacín con queso	Tempura de verduras
	Pollo al horno con patatas a lo pobre	Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas	Medallones de bacalao encebollado con patata panadera	Bollit con pollo	Pizza margarita	Escalope de pollo con patatas fritas	Frito mallorquín
	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Bizcocho casero	Fruta temporada	Yogur sabores	Tarta de queso
	Kcal 1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de zanahoria y queso rallado	Sopa de picadillo con picatostes	Crema parmentier	Menestra de verduras con chorizo	Sopa juliana	Crema champiñones y queso
	Croquetas de bacalao con calabaza asada	Pollo asado en su jugo con patatas fritas	Revuelto de huevo, bacón y patata dado con tomate horno	Pa amb oli mixto	Salchichas frescas con puré de patata	Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja	Pa amb oli de atún con queso fresco
	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 783	1109	712	792	875	706	944

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli boloñesa	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla con huevo	Entremeses
	Albóndigas jardinera con patatas fritas	Salchichas frankfurt	Tortilla de patatas con tomate asado	Merluza enharinada con zanahoria baby	Escaldums de pavo con arroz blanco	Nuggets de pollo con patatas fritas	Estofado de ternera con patatas fritas
	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Natilla de chocolate
	Kcal 781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	Crema de calabaza con queso	Sopa de estrellas	Verduras al gratén	Crema parmentier	Sopa minestrone	Crema de verduras	Champiñones salteados
	Pollo salteado con verduras y patatas	Varitas de merluza con verduras salteadas	Hamburguesa plancha con arroz salteado	Pa amb oli de butifarrón con queso semicurado	Huevos fritos con patatas fritas	Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada	Pa amb oli de mortadela y queso fresco
	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada
	Kcal 830	760	816	1128	1053	768	771

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas con arroz Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta temporada	Arroz salteado con jamón, huevo y verduras Pollo a la naranja Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Bollit con pollo Bizcocho casero	Macarrones en salsa verde con queso rallado Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre Fruta temporada	Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas Fruta temporada	Sopa de lluvia Croquetas de jamón con verduras salteadas Yogur sabores	Ensaladilla rusa con atún Berenjenas rellenas gratinadas con queso Helado
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	Crema de verduras con picatostes Hojaldre de jamón y queso Yogur sabores	Sopa de lluvia con huevo picado Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano Yogur sabores	Sopa juliana Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso Fruta temporada	Crema de calabaza con queso rallado Pa amb oli mixto con membrillo Yogur sabores	Sopa piñonet Merluza enharinada con patatas a lo pobre Yogur sabores	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli Fruta temporada	Ensalada de tomate con albahaca Pa amb oli con butifarron y queso semi curado Fruta temporada
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 5: DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz brut	Patatas guisadas con verduras y chorizo	Espirales napolitana con queso rallado	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa completa con huevo, queso y bacón y patatas fritas	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con bacón y calabaza asada	Merluza empanada con juliana de verduras	Albóndigas de ternera en salsa con patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz salteado	Pollo a la pimienta con arroz salteado	
	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Pudding casero
	Kcal 1068	1000	763	1014	605	822	889
CENA	Sopa de estrellas	Crema de puerros y queso	Sopa de la abuela	Crema parmentier	Crema de calabacín con jamón picado	Sopa de fideos	Consomé con huevo
	Sandwich mixto con calabacín y tomate asado	Hamburguesa a la plancha con patata al horno	Pollo plancha con verduras salteadas con jamón	Pa amb oli de sobrasada y queso fresco	Rabas de calamar empanadas con limón y patatas	Revuelto de huevos con jamón york y patata dado	Pa amb oli pavo y queso fresco
	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 642	879	867	724	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Pavo strogonoff
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporada

Martes

Macarrones
boloñesa

Merluza
empanada con
cebolla pochada

Fruta
temporada

Miércoles

Crema de
verduras y queso

Huevos fritos
con patatas fritas

Yogur sabores

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas en
salsa con patatas
fritas y zanahoria

Bizcocho casero

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo al curry con
arroz salteado

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa
mixta completa
con patatas
fritas

Yogur sabores

Domingo

Croquetas
variadas

Arroz brut

Pudding casero

CENA

Crema hortelana
con huevo

Croquetas de
jamón con patata
con pimentón y
mayonesa

Yogur sabores

Sopa de arroz
con pollo

Revuelto de
huevos con
bacón y patata
asada

Yogur sabores

Menestra de
verduras con
chorizo

Tilapia
enharinada con
patatas

Yogur sabores

Crema
parmentier

Pa amb oli de
atún con jamón
york

Yogur sabores

Crema de zanahoria
con picatostes

Varitas de merluza
con calabacín
salteado

Yogur sabores

Sopa de fideos
con jamón

Pollo asado finas
hierbas con
manzana asada

Fruta temporada

Crema de calabaza

Pa amb oli de pavo
y queso semi
curado

Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos	Arroz salteado con jamón y verduras	Espaguetis carbonara	Sopa de picadillo con picatostes	Crema de verduras con picatostes	Crema de calabacín con queso	Tempura de verduras
	Pollo al horno con patatas a lo pobre	Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas	Medallones de bacalao encebollado con patata panadera	Bollit con pollo	Pizza margarita	Escalope de pollo con patatas fritas	Frito mallorquín
	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Bizcocho casero	Fruta temporada	Yogur sabores	Tarta de queso
	Kcal 1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de zanahoria y queso rallado	Sopa de picadillo con picatostes	Crema parmentier	Menestra de verduras con chorizo	Sopa juliana	Crema champiñones y queso
	Croquetas de bacalao con calabaza asada	Pollo asado en su jugo con patatas fritas	Revuelto de huevo, bacón y patata dado con tomate horno	Pa amb oli mixto	Salchichas frescas con puré de patata	Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja	Pa amb oli de atún con queso fresco
	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 783	1109	712	792	875	706	944

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli boloñesa	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla con huevo	Entremeses
	Albóndigas jardinera con patatas fritas	Salchichas frankfurt	Tortilla de patatas con tomate asado	Merluza enharinada con zanahoria baby	Escaldums de pavo con arroz blanco	Nuggets de pollo con patatas fritas	Estofado de ternera con patatas fritas
	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Natilla de chocolate
	Kcal 781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	Crema de calabaza con queso	Sopa de estrellas	Verduras al gratén	Crema parmentier	Sopa minestrone	Crema de verduras	Champiñones salteados
	Pollo salteado con verduras y patatas	Varitas de merluza con verduras salteadas	Hamburguesa plancha con arroz salteado	Pa amb oli de butifarrón con queso semicurado	Huevos fritos con patatas fritas	Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada	Pa amb oli de mortadela y queso fresco
	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada
	Kcal 830	760	816	1128	1053	768	771

*Todos los platos van acompañados de un panecillo

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas con arroz Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta temporada	Arroz salteado con jamón, huevo y verduras Pollo a la naranja Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Bollit con pollo Bizcocho casero	Macarrones en salsa verde con queso rallado Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre Fruta temporada	Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas Fruta temporada	Sopa de lluvia Croquetas de jamón con verduras salteadas Yogur sabores	Ensaladilla rusa con atún Berenjenas rellenas gratinadas con queso Helado
Kcal	752	1903	966	987	737	814	926
CENA	Crema de verduras con picatostes Hojaldre de jamón y queso Yogur sabores	Sopa de lluvia con huevo picado Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano Yogur sabores	Sopa juliana Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso Fruta temporada	Crema de calabaza con queso rallado Pa amb oli mixto con membrillo Yogur sabores	Sopa piñonet Merluza enharinada con patatas a lo pobre Yogur sabores	Crema de zanahoria y manzana Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli Fruta temporada	Ensalada de tomate con albahaca Pa amb oli con butifarron y queso semi curado Fruta temporada
Kcal	580	958	679	819	990	911	852

*Todos los platos van acompañados de un panecillo