

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas con arroz
Tortilla de patatas con salteado de verduras
Fruta temporada

Kcal

752

Martes

Arroz salteado con jamón, huevo y verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1903

Miércoles

Sopa de picadillo con picatostes
Bollit con pollo
Bizcocho casero

966

Jueves

Macarrones en salsa verde con queso rallado
Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre
Fruta temporada

987

Viernes

Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas
Fruta temporada

737

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas gratinadas con queso
Helado

926

CENA

Crema de verduras con picatostes
Hojaldre de jamón y queso
Yogur sabores

Kcal

580

Sopa de lluvia con huevo picado
Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur sabores

958

Sopa juliana
Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso
Fruta temporada

679

Crema de calabaza con queso rallado
Pa amb oli mixto con membrillo
Yogur sabores

819

Sopa piñonet
Merluza enharinada con patatas a lo pobre
Yogur sabores

990

Crema de zanahoria y manzana
Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

911

Ensalada de tomate con albahaca
Pa amb oli con butifarron y queso semi curado
Fruta temporada

852



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

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	Yogur sabores	Pollo a la pimienta con arroz salteado
	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Pudding casero
CENA	Kcal 1068	Kcal 1000	Kcal 763	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 822	Kcal 889
	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
	Kcal 642	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 724	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835
	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

COMIDA

Lunes

Pavo stroganoff 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

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE DICIEMBRE

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE

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

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 29 DE DICIEMBRE AL 4 DE ENERO

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

DIETA HIPERCALÓRICA

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas con arroz
Tortilla de patatas con salteado de verduras
Fruta temporada

Kcal

752

Martes

Arroz salteado con jamón, huevo y verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1903

Miércoles

Sopa de picadillo con picatostes
Bollit con pollo
Bizcocho casero

966

Jueves

Macarrones en salsa verde con queso rallado
Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre
Fruta temporada

987

Viernes

Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas
Fruta temporada

737

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas gratinadas con queso
Helado

926

CENA

Crema de verduras con picatostes
Hojaldre de jamón y queso
Yogur sabores

Kcal

580

Sopa de lluvia con huevo picado
Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur sabores

958

Sopa juliana
Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso
Fruta temporada

679

Crema de calabaza con queso rallado
Pa amb oli mixto con membrillo
Yogur sabores

819

Sopa piñonet
Merluza enharinada con patatas a lo pobre
Yogur sabores

990

Crema de zanahoria y manzana
Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

911

Ensalada de tomate con albahaca
Pa amb oli con butifarron y queso semi curado
Fruta temporada

852

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE ENERO



*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

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	Yogur sabores	Pollo a la pimienta con arroz salteado
	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Pudding casero
CENA	Kcal 1068	Kcal 1000	Kcal 763	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 822	Kcal 889
	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	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 724	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835

DIETA HIPERCALÓRICA

COMIDA

Lunes

Pavo stroganoff 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

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE ENERO

DIETA HIPERCALÓRICA

COMIDA

Lunes

Potaje de garbanzos
Pollo al horno con patatas a lo pobre
Fruta temporada

Kcal

1273

Martes

Arroz salteado con jamón y verduras
Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas
Fruta temporada

959

Miércoles

Espaguetis carbonara
Medallones de bacalao encebollado con patata panadera
Fruta temporada

978

Jueves

Sopa de picadillo con picatostes
Bollit con pollo
Bizcocho casero

912

Viernes

Crema de verduras con picatostes
Pizza margarita
Fruta temporada

1096

Sábado

Crema de calabacín con queso
Escalope de pollo con patatas fritas
Yogur sabores

717

Domingo

Tempura de verduras
Frito mallorquín
Tarta de queso

969

CENA

Judías verdes salteadas con jamón
Croquetas de bacalao con calabaza asada
Yogur sabores

Kcal

783

Crema de zanahoria y queso rallado
Pollo asado en su jugo con patatas fritas
Yogur sabores

1109

Sopa de picadillo con picatostes
Revuelto de huevo, bacón y patata dado con tomate horno
Yogur sabores

712

Crema parmentier
Pa amb oli mixto
Fruta temporada

792

Menestra de verduras con chorizo
Salchichas frescas con puré de patata
Yogur sabores

875

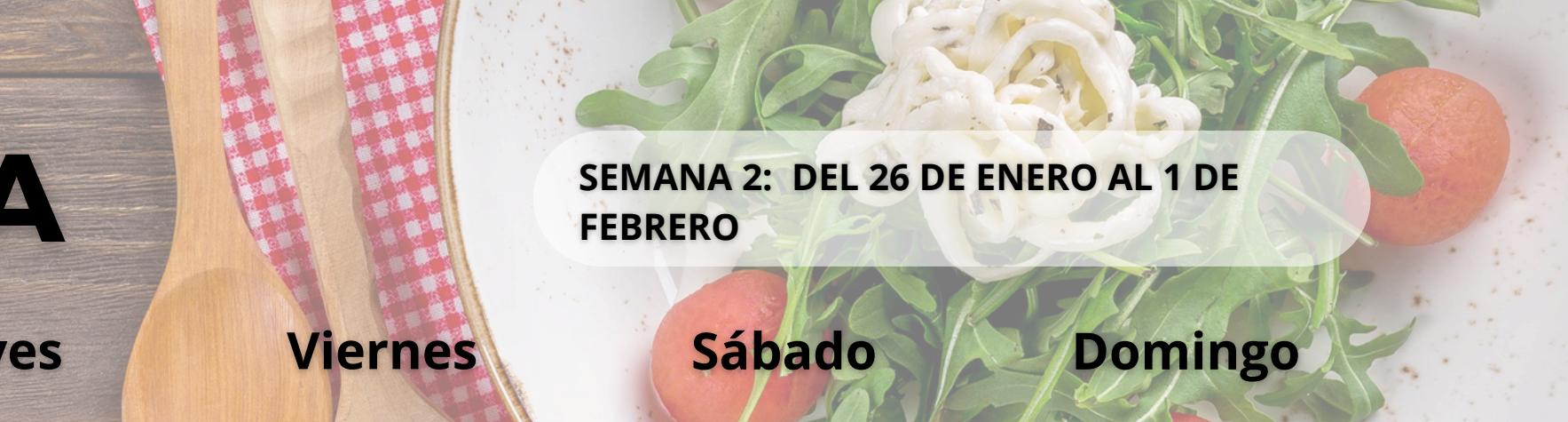
Sopa juliana
Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja
Fruta temporada

706

Crema champiñones y queso
Pa amb oli de atún con queso fresco
Fruta temporada

944

SEMANA 2: DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO



*Todos los platos van acompañados de un panecillo

www.aspaceib.org/menusaspace/

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE FEBRERO

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

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

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	Yogur sabores	Pollo a la pimienta con arroz salteado
	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Pudding casero
CENA	Kcal 1068	Kcal 1000	Kcal 763	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 822	Kcal 889
	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	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 724	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835

DIETA HIPERCALÓRICA

COMIDA

Lunes

Pavo stroganoff 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

SEMANA 1: DEL 23 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos Pollo al horno con patatas a lo pobre Fruta temporada	Arroz salteado con jamón y verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas Fruta temporada	Espaguetis carbonara Medallones de bacalao encebollado con patata panadera Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Bollit con pollo Bizcocho casero	Crema de verduras con picatostes Pizza margarita Fruta temporada	Crema de calabacín con queso Escalope de pollo con patatas fritas Yogur sabores	Tempura de verduras Frito mallorquín Tarta de queso
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	Judías verdes salteadas con jamón Croquetas de bacalao con calabaza asada Yogur sabores	Crema de zanahoria y queso rallado Pollo asado en su jugo con patatas fritas Yogur sabores	Sopa de picadillo con picatostes Revuelto de huevo, bacón y patata dado con tomate horno Yogur sabores	Crema parmentier Pa amb oli mixto Fruta temporada	Menestra de verduras con chorizo Salchichas frescas con puré de patata Yogur sabores	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja Fruta temporada	Crema champiñones y queso Pa amb oli de atún con queso fresco 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 Albóndigas jardinera con patatas fritas Fruta temporada	Arroz a la cubana con huevo Salchichas frankfurt Fruta temporada	Crema de judías Tortilla de patatas con tomate asado Yogur sabores	Ravioli boloñesa Merluza enharinada con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana Escaldums de pavo con arroz blanco Fruta temporada	Sopa maravilla con huevo Nuggets de pollo con patatas fritas Fruta temporada	Entremeses Estofado de ternera con patatas fritas Natilla de chocolate
	Kcal 781	701	907	829	760	1460	1126
	Crema de calabaza con queso Pollo salteado con verduras y patatas Yogur sabores	Sopa de estrellas Varitas de merluza con verduras salteadas Yogur sabores	Verduras al gratén Hamburguesa plancha con arroz salteado Fruta temporada	Crema parmentier Pa amb oli de butifarrón con queso semicurado Yogur sabores	Sopa minestrone Huevos fritos con patatas fritas Yogur sabores	Crema de verduras Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada Yogur sabores	Champiñones salteados Pa amb oli de mortadela y queso fresco Fruta temporada
CENA	Kcal 830	760	816	1128	1053	768	771
	Crema de calabaza con queso Pollo salteado con verduras y patatas Yogur sabores	Sopa de estrellas Varitas de merluza con verduras salteadas Yogur sabores	Verduras al gratén Hamburguesa plancha con arroz salteado Fruta temporada	Crema parmentier Pa amb oli de butifarrón con queso semicurado Yogur sabores	Sopa minestrone Huevos fritos con patatas fritas Yogur sabores	Crema de verduras Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada Yogur sabores	Champiñones salteados Pa amb oli de mortadela y queso fresco Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas con arroz
Tortilla de patatas con salteado de verduras
Fruta temporada

Kcal

752

Martes

Arroz salteado con jamón, huevo y verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1903

Miércoles

Sopa de picadillo con picatostes
Bollit con pollo
Bizcocho casero

966

Jueves

Macarrones en salsa verde con queso rallado
Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre
Fruta temporada

987

Viernes

Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas
Fruta temporada

737

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas gratinadas con queso
Helado

926

CENA

Crema de verduras con picatostes
Hojaldre de jamón y queso
Yogur sabores

Kcal

580

Sopa de lluvia con huevo picado
Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur sabores

958

Sopa juliana
Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso
Fruta temporada

679

Crema de calabaza con queso rallado
Pa amb oli mixto con membrillo
Yogur sabores

819

Sopa piñonet
Merluza enharinada con patatas a lo pobre
Yogur sabores

990

Crema de zanahoria y manzana
Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

911

Ensalada de tomate con albahaca
Pa amb oli con butifarron y queso semi curado
Fruta temporada

852



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

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	Yogur sabores	Pollo a la pimienta con arroz salteado
	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Pudding casero
CENA	Kcal 1068	Kcal 1000	Kcal 763	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 822	Kcal 889
	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	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 724	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835

DIETA HIPERCALÓRICA

COMIDA

Lunes

Pavo stroganoff 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

SEMANA 1: DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos Pollo al horno con patatas a lo pobre Fruta temporada	Arroz salteado con jamón y verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas Fruta temporada	Espaguetis carbonara Medallones de bacalao encebollado con patata panadera Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Bollit con pollo Bizcocho casero	Crema de verduras con picatostes Pizza margarita Fruta temporada	Crema de calabacín con queso Escalope de pollo con patatas fritas Yogur sabores	Tempura de verduras Frito mallorquín Tarta de queso
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	Judías verdes salteadas con jamón Croquetas de bacalao con calabaza asada Yogur sabores	Crema de zanahoria y queso rallado Pollo asado en su jugo con patatas fritas Yogur sabores	Sopa de picadillo con picatostes Revuelto de huevo, bacón y patata dado con tomate horno Yogur sabores	Crema parmentier Pa amb oli mixto Fruta temporada	Menestra de verduras con chorizo Salchichas frescas con puré de patata Yogur sabores	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja Fruta temporada	Crema champiñones y queso Pa amb oli de atún con queso fresco 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 Albóndigas jardinera con patatas fritas Fruta temporada	Arroz a la cubana con huevo Salchichas frankfurt Fruta temporada	Crema de judías Tortilla de patatas con tomate asado Yogur sabores	Ravioli boloñesa Merluza enharinada con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana Escaldums de pavo con arroz blanco Fruta temporada	Sopa maravilla con huevo Nuggets de pollo con patatas fritas Fruta temporada	Entremeses Estofado de ternera con patatas fritas Natilla de chocolate
Kcal	781	701	907	829	760	1460	1126
CENA	Crema de calabaza con queso Pollo salteado con verduras y patatas Yogur sabores	Sopa de estrellas Varitas de merluza con verduras salteadas Yogur sabores	Verduras al gratén Hamburguesa plancha con arroz salteado Fruta temporada	Crema parmentier Pa amb oli de butifarrón con queso semicurado Yogur sabores	Sopa minestrone Huevos fritos con patatas fritas Yogur sabores	Crema de verduras Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada Yogur sabores	Champiñones salteados Pa amb oli de mortadela y queso fresco Fruta temporada
Kcal	830	760	816	1128	1053	768	771

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas con arroz
Tortilla de patatas con salteado de verduras
Fruta temporada

Kcal

752

Martes

Arroz salteado con jamón, huevo y verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1903

Miércoles

Sopa de picadillo con picatostes
Bollit con pollo
Bizcocho casero

966

Jueves

Macarrones en salsa verde con queso rallado
Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre
Fruta temporada

987

Viernes

Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas
Fruta temporada

737

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas gratinadas con queso
Helado

926

CENA

Crema de verduras con picatostes
Hojaldre de jamón y queso
Yogur sabores

Kcal

580

Sopa de lluvia con huevo picado
Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur sabores

958

Sopa juliana
Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso
Fruta temporada

679

Crema de calabaza con queso rallado
Pa amb oli mixto con membrillo
Yogur sabores

819

Sopa piñonet
Merluza enharinada con patatas a lo pobre
Yogur sabores

990

Crema de zanahoria y manzana
Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

911

Ensalada de tomate con albahaca
Pa amb oli con butifarron y queso semi curado
Fruta temporada

852



Lara Villar Seoane

Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

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	Yogur sabores	Pollo a la pimienta con arroz salteado
	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Pudding casero	
CENA	Kcal 1068	Kcal 1000	Kcal 763	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 822	Kcal 889
	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	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 724	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835

DIETA HIPERCALÓRICA

COMIDA

Lunes

Pavo stroganoff 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

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos Pollo al horno con patatas a lo pobre Fruta temporada	Arroz salteado con jamón y verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas Fruta temporada	Espaguetis carbonara Medallones de bacalao encebollado con patata panadera Fruta temporada	Sopa de picadillo con picatostes Bollit con pollo Bizcocho casero	Crema de verduras con picatostes Pizza margarita Fruta temporada	Crema de calabacín con queso Escalope de pollo con patatas fritas Yogur sabores	Tempura de verduras Frito mallorquín Tarta de queso
Kcal	1273	959	978	912	1096	717	969
CENA	Judías verdes salteadas con jamón Croquetas de bacalao con calabaza asada Yogur sabores	Crema de zanahoria y queso rallado Pollo asado en su jugo con patatas fritas Yogur sabores	Sopa de picadillo con picatostes Revuelto de huevo, bacón y patata dado con tomate horno Yogur sabores	Crema parmentier Pa amb oli mixto Fruta temporada	Menestra de verduras con chorizo Salchichas frescas con puré de patata Yogur sabores	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja Fruta temporada	Crema champiñones y queso Pa amb oli de atún con queso fresco 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 Albóndigas jardinera con patatas fritas Fruta temporada	Arroz a la cubana con huevo Salchichas frankfurt Fruta temporada	Crema de judías Tortilla de patatas con tomate asado Yogur sabores	Ravioli boloñesa Merluza enharinada con zanahoria baby Fruta temporada	Crema de brócoli y manzana Escaldums de pavo con arroz blanco Fruta temporada	Sopa maravilla con huevo Nuggets de pollo con patatas fritas Fruta temporada	Entremeses Estofado de ternera con patatas fritas Natilla de chocolate
	Kcal 781	701	907	829	760	1460	1126
	Crema de calabaza con queso Pollo salteado con verduras y patatas Yogur sabores	Sopa de estrellas Varitas de merluza con verduras salteadas Yogur sabores	Verduras al gratén Hamburguesa plancha con arroz salteado Fruta temporada	Crema parmentier Pa amb oli de butifarrón con queso semicurado Yogur sabores	Sopa minestrone Huevos fritos con patatas fritas Yogur sabores	Crema de verduras Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada Yogur sabores	Champiñones salteados Pa amb oli de mortadela y queso fresco Fruta temporada
CENA	Kcal 830	760	816	1128	1053	768	771
	Crema de calabaza con queso Pollo salteado con verduras y patatas Yogur sabores	Sopa de estrellas Varitas de merluza con verduras salteadas Yogur sabores	Verduras al gratén Hamburguesa plancha con arroz salteado Fruta temporada	Crema parmentier Pa amb oli de butifarrón con queso semicurado Yogur sabores	Sopa minestrone Huevos fritos con patatas fritas Yogur sabores	Crema de verduras Tilapia rebozada con patata y cebolla pochada Yogur sabores	Champiñones salteados Pa amb oli de mortadela y queso fresco Fruta temporada

DIETA HIPERCALÓRICA

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas con arroz
Tortilla de patatas con salteado de verduras
Fruta temporada

Kcal

752

Martes

Arroz salteado con jamón, huevo y verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1903

Miércoles

Sopa de picadillo con picatostes
Bollit con pollo
Bizcocho casero

966

Jueves

Macarrones en salsa verde con queso rallado
Medallones de bacalao encebollados con patatas a lo pobre
Fruta temporada

987

Viernes

Hamburguesa completa con queso, bacon y huevo y patatas fritas
Fruta temporada

737

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de jamón con verduras salteadas
Yogur sabores

814

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas gratinadas con queso
Helado

926

CENA

Crema de verduras con picatostes
Hojaldre de jamón y queso
Yogur sabores

Kcal

580

Sopa de lluvia con huevo picado
Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur sabores

958

Sopa juliana
Croquetas de jamón con tomate al horno gratinado con queso
Fruta temporada

679

Crema de calabaza con queso rallado
Pa amb oli mixto con membrillo
Yogur sabores

819

Sopa piñonet
Merluza enharinada con patatas a lo pobre
Yogur sabores

990

Crema de zanahoria y manzana
Tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

911

Ensalada de tomate con albahaca
Pa amb oli con butifarron y queso semi curado
Fruta temporada

852



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA