

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE

COMIDA

CENA

Lunes

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

Kcal

491

Martes

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

Kcal

619

Miércoles

Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

Kcal

668

Jueves

Macarrones integrales salteado con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Fruta temporada

Kcal

721

Viernes

Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

Kcal

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york a la plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

380

Domingo

Ensaladilla sin mayonesa
Pollo salteado con berenjenas
Helado s/a

Kcal

530

Crema de verduras
Rollitos de jamón york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Pollo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

Kcal

606

Sopa juliana
Jamón york plancha con tomate al horno
Fruta temporada

Kcal

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Yogur desnatado

Kcal

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

Kcal

390

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

Kcal

746

Pa amb oli con butifarrón
Fruta de temporada

Kcal

470



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 8 AL 14 DE DICIEMBRE

COMIDA

CENA

Lunes

- Arroz caldoso
- Merluza a la mallorquina
- Fruta de temporada

Kcal

948

- Sopa de estrellas
- Sandwich mixto con pan integral
- Yogur desnatado

Kcal

557

Martes

- Patatas guisadas con verduras
- Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada
- Yogur desnatado

578

- Crema de puerros
- Hamburguesa plancha con tomate asado
- Fruta temporada

627

Miércoles

- Pasta integral salteada con zanahoria y calabacín
- Merluza al limón con verduritas
- Fruta temporada

481

- Sopa de la abuela
- Pollo plancha con verduritas salteadas
- Yogur desnatado

649

Jueves

- Crema de garbanzos
- Albóndigas con verduras
- Fruta temporada

867

- Pan amb oli de atún y queso fresco
- Yogur desnatado

586

Viernes

- Sopa maravilla
- Pollo asado al limón con arroz integral salteado
- Fruta temporada

508

- Crema de calabacín
- Merluza al horno con patatas asadas
- Yogur desnatado

640

Sábado

- Hamburguesa con jamón, queso, cebolla pochada y tomate a rodajas
- Yogur desnatado

568

- Sopa de fideos
- Revuelto con jamón york y champiñones salteados
- Fruta emporada

558

Domingo

- Pollo sazonado con pimienta con salteado de verduras
- Pudding casero edulcorado

514

- Pan tostado con queso fresco y pavo
- Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA
DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE
DICIEMBRE

COMIDA

CENA

Lunes

Pavo a la plancha
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporada

Martes

Macarrones
integrales
salteados con
york

Merluza al horno
con cebolla
pochada

Fruta temporada

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela
Albóndigas con
verduras

Fruta temporada

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo asado con
arroz integral
salteado

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa a
la plancha de
pollo con cebolla
pochada y
tomate a rodajas

Yogur desnatado

Domingo

Arroz caldoso con
verduras

Pudding casero
edulcorado

Crema hortelana
Jamón york
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Sopa de ave
Revuelto de
huevos con
espinacas y
brócoli salteados

Yogur desnatado

Menestra de
verduras
rehogadas
Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporada

Crema de
zanahoria
Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

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

Fruta temporada

Pa amb oli de
pavo y queso
fresco

Fruta de
temporada

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE

COMIDA

CENA

Lunes

Potaje de garbanzos
Pollo al horno con juliana de verduras
Fruta temporada

Kcal

768

Judías verdes salteadas con jamón
Merluza al horno con calabaza asada
Yogur desnatado

Kcal

486

Martes

Arroz integral con verduras
Tortilla francesa con judías y cebolla salteadas
Fruta temporada

558

Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos
Yogur desnatado

573

Miércoles

Pasta integral salteada con york
Medallones de bacalao encebollados con verduritas
Fruta temporada

518

Sopa de ave
Revuelto de york con tomate al horno
Yogur desnatado

586

Jueves

Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

760

Pa amb oli mixto con pan integral
Fruta de temporada

408

Viernes

Crema de verduras
Jamón york plancha con patata asada
Fruta temporada

611

Menestra de verduras rehogadas
Salchichas frescas con puré de patata
Yogur desnatado

875

Sábado

Crema de calabacín
Pechuga pollo plancha con zanahoria baby rehogada
Yogur desnatado

453

Sopa juliana
Tortilla francesa con tomate a rodajas
Fruta temporada

607

Domingo

Verduras salteadas
Frito de pollo con verduras
Yogur desnatado

494

Pan tostado con atún y queso fresco
Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 29 DE DICIEMBRE AL 4 DE ENERO

COMIDA

CENA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas con verduras
Fruta temporada

Kcal

543

Martes

Arroz integral con tomate
Salchichas frescas con zanahoria a rodajas
Fruta temporada

516

Miércoles

Crema de judías
Tortilla francesa con tomate con orégano
Yogur desnatado

456

Jueves

Raviolis con verduras
Merluza en salsa ligera con zanahoria baby
Fruta temporada

517

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras
Fruta temporada

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada
Fruta temporada

1460

Domingo

Entremeses
Estofado de ternera con verduras
Yogur desnatado

1126

Kcal

640

Crema de calabaza
Sandwich mixto con pan integral y tomate a rodajas
Yogur desnatado

513

Hamburguesa a la plancha con arroz integral salteado con verduras
Fruta temporada

540

Pa amb oli de jamón york y queso fresco con pan integral
Yogur desnatado

566

Sopa minestrone
Revuelto de huevos con pimientos y cebolla pochada
Yogur desnatado

534

Crema de verduras
Tilapia al horno con cebolla pochada
Yogur desnatado

577

Pa amb oli con mortadela y queso fresco
Fruta temporada

491

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE ENERO

COMIDA

CENA

Lunes

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

Kcal

491

Martes

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

619

Miércoles

Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

668

Jueves

Macarrones integrales salteado con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Fruta temporada

721

Viernes

Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york a la plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

380

Domingo

Ensaladilla sin mayonesa
Pollo salteado con berenjenas
Helado s/a

530

Crema de verduras
Rollitos de jamón york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Pollo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

606

Sopa juliana
Jamón york plancha con tomate al horno
Fruta temporada

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Yogur desnatado

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

390

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

746

Pa amb oli con butifarrón
Fruta de temporada

470



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE ENERO

COMIDA

CENA

Lunes

- Arroz caldoso
- Merluza a la mallorquina
- Fruta de temporada

Kcal

948

- Sopa de estrellas
- Sandwich mixto con pan integral
- Yogur desnatado

Kcal

557

Martes

- Patatas guisadas con verduras
- Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada
- Yogur desnatado

578

- Crema de puerros
- Hamburguesa plancha con tomate asado
- Fruta temporada

627

Miércoles

- Pasta integral salteada con zanahoria y calabacín
- Merluza al limón con verduritas
- Fruta temporada

481

- Sopa de la abuela
- Pollo plancha con verduritas salteadas
- Yogur desnatado

649

Jueves

- Crema de garbanzos
- Albóndigas con verduras
- Fruta temporada

867

- Pan amb oli de atún y queso fresco
- Yogur desnatado

586

Viernes

- Sopa maravilla
- Pollo asado al limón con arroz integral salteado
- Fruta temporada

508

- Crema de calabacín
- Merluza al horno con patatas asadas
- Yogur desnatado

640

Sábado

- Hamburguesa con jamón, queso, cebolla pochada y tomate a rodajas
- Yogur desnatado

568

- Sopa de fideos
- Revuelto con jamón york y champiñones salteados
- Fruta emporada

558

Domingo

- Pollo sazonado con pimienta con salteado de verduras
- Pudding casero edulcorado

514

- Pan tostado con queso fresco y pavo
- Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA
DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE ENERO

COMIDA

CENA

Lunes

Pavo a la plancha
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporada

Martes

Macarrones
integrales
salteados con
york

Merluza al horno
con cebolla
pochada

Fruta temporada

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela
Albóndigas con
verduras

Fruta temporada

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo asado con
arroz integral
salteado

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa a
la plancha de
pollo con cebolla
pochada y
tomate a rodajas

Yogur desnatado

Domingo

Arroz caldoso con
verduras

Pudding casero
edulcorado

Crema hortelana
Jamón york
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Sopa de ave
Revuelto de
huevos con
espinacas y
brócoli salteados

Yogur desnatado

Menestra de
verduras
rehogadas
Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporada

Crema de
zanahoria
Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

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

Fruta temporada

Pa amb oli de
pavo y queso
fresco

Fruta de
temporada

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO

Lunes

- Potaje de garbanzos
Pollo al horno con juliana de verduras
Fruta temporada

Kcal

768

COMIDA

- Judías verdes salteadas con jamón
Merluza al horno con calabaza asada
Yogur desnatado

Kcal

486

Martes

- Arroz integral con verduras
Tortilla francesa con judías y cebolla salteadas
Fruta temporada

558

VERDURAS

- Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos
Yogur desnatado

573

Miércoles

- Pasta integral salteada con york
Medallones de bacalao encebollados con verduritas
Fruta temporada

518

CENA

- Sopa de ave
Revuelto de york con tomate al horno
Yogur desnatado

586

Jueves

- Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

760

POSTRES

- Pa amb oli mixto con pan integral
Fruta de temporada

408

Viernes

- Crema de verduras
Jamón york plancha con patata asada
Fruta temporada

611

REFRESCOS

- Menestra de verduras rehogadas
Salchichas frescas con puré de patata
Yogur desnatado

875

Sábado

- Crema de calabacín
Pechuga pollo plancha con zanahoria baby rehogada
Yogur desnatado

453

REFRESCOS

- Sopa juliana
Tortilla francesa con tomate a rodajas
Fruta temporada

607

Domingo

- Verduras salteadas
Frito de pollo con verduras
Yogur desnatado

494

REFRESCOS

- Pan tostado con atún y queso fresco
Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE FEBRERO

COMIDA

CENA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas con verduras
Fruta temporada

Kcal

543

Martes

Arroz integral con tomate
Salchichas frescas con zanahoria a rodajas
Fruta temporada

Kcal

516

Miércoles

Crema de judías
Tortilla francesa con tomate con orégano
Yogur desnatado

Kcal

456

Jueves

Raviolis con verduras
Merluza en salsa ligera con zanahoria baby
Fruta temporada

Kcal

517

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras
Fruta temporada

Kcal

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada
Fruta temporada

Kcal

1460

Domingo

Entremeses
Estofado de ternera con verduras
Yogur desnatado

Kcal

1126

Kcal

640

Kcal

513

Kcal

540

Kcal

566

Kcal

534

Kcal

577

Kcal

491

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE FEBRERO

COMIDA

CENA

Lunes

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

Kcal

491

Martes

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

619

Miércoles

Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

668

Jueves

Macarrones integrales salteado con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Fruta temporada

721

Viernes

Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york a la plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

380

Domingo

Ensaladilla sin mayonesa
Pollo salteado con berenjenas
Helado s/a

530

Crema de verduras
Rollitos de jamón york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Pollo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

606

Sopa juliana
Jamón york plancha con tomate al horno
Fruta temporada

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Yogur desnatado

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

390

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

746

Pa amb oli con butifarrón
Fruta de temporada

470



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE FEBRERO

COMIDA

CENA

Lunes

- Arroz caldoso
- Merluza a la mallorquina
- Fruta de temporada

Kcal

948

- Sopa de estrellas
- Sandwich mixto con pan integral
- Yogur desnatado

Kcal

557

Martes

- Patatas guisadas con verduras
- Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada
- Yogur desnatado

578

- Crema de puerros
- Hamburguesa plancha con tomate asado
- Fruta temporada

627

Miércoles

- Pasta integral salteada con zanahoria y calabacín
- Merluza al limón con verduritas
- Fruta temporada

481

- Sopa de la abuela
- Pollo plancha con verduritas salteadas
- Yogur desnatado

649

Jueves

- Crema de garbanzos
- Albóndigas con verduras
- Fruta temporada

867

- Pan amb oli de atún y queso fresco
- Yogur desnatado

586

Viernes

- Sopa maravilla
- Pollo asado al limón con arroz integral salteado
- Fruta temporada

508

- Crema de calabacín
- Merluza al horno con patatas asadas
- Yogur desnatado

640

Sábado

- Hamburguesa con jamón, queso, cebolla pochada y tomate a rodajas
- Yogur desnatado

568

- Sopa de fideos
- Revuelto con jamón york y champiñones salteados
- Fruta emporada

558

Domingo

- Pollo sazonado con pimienta con salteado de verduras
- Pudding casero edulcorado

514

- Pan tostado con queso fresco y pavo
- Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA
DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 23 DE FEBRERO AL
1 DE MARZO

COMIDA

CENA

Lunes

Pavo a la plancha
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporada

Martes

Macarrones
integrales
salteados con
york

Merluza al horno
con cebolla
pochada

Fruta temporada

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela
Albóndigas con
verduras

Fruta temporada

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo asado con
arroz integral
salteado

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa a
la plancha de
pollo con cebolla
pochada y
tomate a rodajas

Yogur desnatado

Domingo

Arroz caldoso con
verduras

Pudding casero
edulcorado

Crema hortelana
Jamón york
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Sopa de ave
Revuelto de
huevos con
espinacas y
brócoli salteados

Yogur desnatado

Menestra de
verduras
rehogadas
Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporada

Crema de
zanahoria
Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

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

Fruta temporada

Pa amb oli de
pavo y queso
fresco

Fruta de
temporada

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE MARZO

Lunes

- Potaje de garbanzos
Pollo al horno con juliana de verduras
Fruta temporada

Kcal

768

COMIDA

- Judías verdes salteadas con jamón
Merluza al horno con calabaza asada
Yogur desnatado

Kcal

486

Martes

- Arroz integral con verduras
Tortilla francesa con judías y cebolla salteadas
Fruta temporada

558

- Crema de zanahoria
Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

573

CENA

- Yogur desnatado
Sopa de ave
Revuelto de york con tomate al horno
Yogur desnatado

Miércoles

- Pasta integral salteada con york
Medallones de bacalao encebollados con verduritas
Fruta temporada

518

COMIDA

- Yogur desnatado
Sopa de ave
Revuelto de york con tomate al horno
Yogur desnatado

586

Jueves

- Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

760

CENA

- Fruta de temporada
Pa amb oli mixto con pan integral
Yogur desnatado

408

Viernes

- Crema de verduras
Jamón york plancha con patata asada
Fruta temporada

611

COMIDA

- Yogur desnatado
Menestra de verduras rehogadas
Salchichas frescas con puré de patata
Yogur desnatado

875

Sábado

- Crema de calabacín
Pechuga pollo plancha con zanahoria baby rehogada
Yogur desnatado

453

CENA

- Fruta temporada
Sopa juliana
Tortilla francesa con tomate a rodajas
Fruta temporada

607

Domingo

- Verduras salteadas
Frito de pollo con verduras
Yogur desnatado

494



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE MARZO

COMIDA

CENA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas con verduras
Fruta temporada

Kcal

543

Martes

Arroz integral con tomate
Salchichas frescas con zanahoria a rodajas
Fruta temporada

Kcal

516

Miércoles

Crema de judías
Tortilla francesa con tomate con orégano
Yogur desnatado

Kcal

456

Jueves

Raviolis con verduras
Merluza en salsa ligera con zanahoria baby
Fruta temporada

Kcal

517

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras
Fruta temporada

Kcal

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada
Fruta temporada

Kcal

1460

Domingo

Entremeses
Estofado de ternera con verduras
Yogur desnatado

Kcal

1126

Kcal

640

Kcal

513

Kcal

540

Kcal

566

Kcal

534

Kcal

577

Kcal

491

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE MARZO

COMIDA

CENA

Lunes

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

Kcal

491

Martes

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

619

Miércoles

Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

668

Jueves

Macarrones integrales salteado con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Fruta temporada

721

Viernes

Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york a la plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

380

Domingo

Ensaladilla sin mayonesa
Pollo salteado con berenjenas
Helado s/a

530

Crema de verduras
Rollitos de jamón york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Pollo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

606

Sopa juliana
Jamón york plancha con tomate al horno
Fruta temporada

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Yogur desnatado

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

390

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

746

Pa amb oli con butifarrón
Fruta de temporada

470



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE MARZO

COMIDA

CENA

Lunes

- Arroz caldoso
- Merluza a la mallorquina
- Fruta de temporada

Kcal

948

- Sopa de estrellas
- Sandwich mixto con pan integral
- Yogur desnatado

Kcal

557

Martes

- Patatas guisadas con verduras
- Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada
- Yogur desnatado

578

- Crema de puerros
- Hamburguesa plancha con tomate asado

Fruta temporada

627

Miércoles

- Pasta integral salteada con zanahoria y calabacín
- Merluza al limón con verduritas
- Fruta temporada

481

- Sopa de la abuela
- Pollo plancha con verduritas salteadas
- Yogur desnatado

649

Jueves

- Crema de garbanzos
- Albóndigas con verduras
- Fruta temporada

867

- Pan amb oli de atún y queso fresco
- Yogur desnatado

586

Viernes

- Sopa maravilla
- Pollo asado al limón con arroz integral salteado
- Fruta temporada

508

- Crema de calabacín
- Merluza al horno con patatas asadas
- Yogur desnatado

640

Sábado

- Hamburguesa con jamón, queso, cebolla pochada y tomate a rodajas
- Yogur desnatado

568

- Sopa de fideos
- Revuelto con jamón york y champiñones salteados
- Fruta emporada

558

Domingo

- Pollo sazonado con pimienta con salteado de verduras
- Pudding casero edulcorado

514

- Pan tostado con queso fresco y pavo
- Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA
DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

COMIDA

CENA

Lunes

Pavo a la plancha
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporada

Martes

Macarrones
integrales
salteados con
york

Merluza al horno
con cebolla
pochada

Fruta temporada

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela
Albóndigas con
verduras

Fruta temporada

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo asado con
arroz integral
salteado

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa a
la plancha de
pollo con cebolla
pochada y
tomate a rodajas

Yogur desnatado

Domingo

Arroz caldoso con
verduras

Pudding casero
edulcorado

Crema hortelana
Jamón york
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Sopa de ave
Revuelto de
huevos con
espinacas y
brócoli salteados

Yogur desnatado

Menestra de
verduras
rehogadas
Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporada

Crema de
zanahoria
Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

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

Fruta temporada

Pa amb oli de
pavo y queso
fresco

Fruta de
temporada

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ABRIL

COMIDA

CENA

Lunes

Potaje de garbanzos
Pollo al horno con juliana de verduras
Fruta temporada

Kcal

768

Martes

Arroz integral con verduras
Tortilla francesa con judías y cebolla salteadas
Fruta temporada

558

Miércoles

Pasta integral salteada con york
Medallones de bacalao encebollados con verduritas
Fruta temporada

518

Jueves

Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

760

Viernes

Crema de verduras
Jamón york plancha con patata asada
Fruta temporada

611

Sábado

Crema de calabacín
Pechuga pollo plancha con zanahoria baby rehogada
Yogur desnatado

453

Domingo

Verduras salteadas
Frito de pollo con verduras
Yogur desnatado

494

Kcal

486

573

586

408

875

607

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas con verduras
Fruta temporada

Kcal

543

CENA

Crema de calabaza
Sandwich mixto con pan integral y tomate a rodajas
Yogur desnatado

Kcal

640

Martes

Arroz integral con tomate
Salchichas frescas con zanahoria a rodajas
Fruta temporada

516

Miércoles

Crema de judías
Tortilla francesa con tomate con orégano
Yogur desnatado

456

Jueves

Raviolis con verduras
Merluza en salsa ligera con zanahoria baby
Fruta temporada

517

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras
Fruta temporada

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada
Fruta temporada

1460

Domingo

Entremeses
Estofado de ternera con verduras
Yogur desnatado

1126

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ABRIL

COMIDA

CENA

Lunes

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

Kcal

491

Martes

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

619

Miércoles

Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

668

Jueves

Macarrones integrales salteado con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Fruta temporada

721

Viernes

Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york a la plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

380

Domingo

Ensaladilla sin mayonesa
Pollo salteado con berenjenas
Helado s/a

530

Crema de verduras
Rollitos de jamón york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Pollo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

606

Sopa juliana
Jamón york plancha con tomate al horno
Fruta temporada

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Yogur desnatado

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

390

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

746

Pa amb oli con butifarrón
Fruta de temporada

470



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

COMIDA

CENA

Lunes

- Arroz caldoso
- Merluza a la mallorquina
- Fruta de temporada

Kcal

948

- Sopa de estrellas
- Sandwich mixto con pan integral
- Yogur desnatado

Kcal

557

Martes

- Patatas guisadas con verduras
- Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada
- Yogur desnatado

578

- Crema de puerros
- Hamburguesa plancha con tomate asado
- Fruta temporada

627

Miércoles

- Pasta integral salteada con zanahoria y calabacín
- Merluza al limón con verduritas
- Fruta temporada

481

- Sopa de la abuela
- Pollo plancha con verduritas salteadas
- Yogur desnatado

649

Jueves

- Crema de garbanzos
- Albóndigas con verduras
- Fruta temporada

867

- Pan amb oli de atún y queso fresco
- Yogur desnatado

586

Viernes

- Sopa maravilla
- Pollo asado al limón con arroz integral salteado
- Fruta temporada

508

- Crema de calabacín
- Merluza al horno con patatas asadas
- Yogur desnatado

640

Sábado

- Hamburguesa con jamón, queso, cebolla pochada y tomate a rodajas
- Yogur desnatado

568

- Sopa de fideos
- Revuelto con jamón york y champiñones salteados
- Fruta emporada

558

Domingo

- Pollo sazonado con pimienta con salteado de verduras
- Pudding casero edulcorado

514

- Pan tostado con queso fresco y pavo
- Fruta temporada

436



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA
DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO

COMIDA

CENA

Lunes

Pavo a la plancha
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporada

Martes

Macarrones
integrales
salteados con
york

Merluza al horno
con cebolla
pochada

Fruta temporada

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela
Albóndigas con
verduras

Fruta temporada

Viernes

Potaje de lentejas
Pollo asado con
arroz integral
salteado

Fruta temporada

Sábado

Hamburguesa a
la plancha de
pollo con cebolla
pochada y
tomate a rodajas

Yogur desnatado

Domingo

Arroz caldoso con
verduras

Pudding casero
edulcorado

Crema hortelana
Jamón york
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Sopa de ave
Revuelto de
huevos con
espinacas y
brócoli salteados

Yogur desnatado

Menestra de
verduras
rehogadas
Tilapia en salsa
ligera con tomate
al horno

Fruta temporada

Crema de
zanahoria
Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

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

Fruta temporada

Pa amb oli de
pavo y queso
fresco

Fruta de
temporada

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE MAYO

Lunes

- Potaje de garbanzos
Pollo al horno con juliana de verduras
Fruta temporada

Kcal

768

COMIDA

CENA

- Judías verdes salteadas con jamón
Merluza al horno con calabaza asada
Yogur desnatado

Kcal

486

Martes

- Arroz integral con verduras
Tortilla francesa con judías y cebolla salteadas
Fruta temporada

Kcal

558

Miércoles

- Pasta integral salteada con york
Medallones de bacalao encebollados con verduritas
Fruta temporada

Kcal

518

Jueves

- Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

Kcal

760

Viernes

- Crema de verduras
Jamón york plancha con patata asada
Fruta temporada

Kcal

611

Sábado

- Crema de calabacín
Pechuga pollo plancha con zanahoria baby rehogada
Yogur desnatado

Kcal

453

Domingo

- Verduras salteadas
Frito de pollo con verduras
Yogur desnatado

Kcal

494



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas con verduras
Fruta temporada

Kcal

543

Martes

Arroz integral con tomate
Salchichas frescas con zanahoria a rodajas
Fruta temporada

516

Miércoles

Crema de judías
Tortilla francesa con tomate con orégano
Yogur desnatado

456

Jueves

Raviolis con verduras
Merluza en salsa ligera con zanahoria baby
Fruta temporada

517

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Filete de pavo a la plancha con menestra de verduras
Fruta temporada

529

Sábado

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo cocidos con patata y zanahoria asada
Fruta temporada

1460

Domingo

Entremeses
Estofado de ternera con verduras
Yogur desnatado

1126

CENA

Crema de calabaza
Sandwich mixto con pan integral y tomate a rodajas
Yogur desnatado

Kcal

640

Sopa de estrellas
Merluza al horno con verduras salteadas
Yogur desnatado

513

Hamburguesa a la plancha con arroz integral salteado con verduras
Fruta temporada

540

Pa amb oli de jamón york y queso fresco con pan integral
Yogur desnatado

566

Sopa minestrone
Revuelto de huevos con pimientos y cebolla pochada
Yogur desnatado

534

Crema de verduras
Tilapia al horno con cebolla pochada
Yogur desnatado

577

Pa amb oli con mortadela y queso fresco
Fruta temporada

491

*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO

COMIDA

CENA

Lunes

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

Kcal

491

Martes

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

619

Miércoles

Sopa de bollit
Bollit con pollo
Yogur desnatado

668

Jueves

Macarrones integrales salteado con verduras
Medallones de bacalao encebollados
Fruta temporada

721

Viernes

Hamburguesa a la plancha con patatas asadas y cebolla pochada
Fruta temporada

441

Sábado

Sopa de lluvia
Jamón york a la plancha con verduras salteadas
Yogur desnatado

380

Domingo

Ensaladilla sin mayonesa
Pollo salteado con berenjenas
Helado s/a

530

Crema de verduras
Rollitos de jamón york y queso con verduras salteadas
Yogur desnatado

Kcal

473

Sopa de lluvia
Pollo plancha con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

606

Sopa juliana
Jamón york plancha con tomate al horno
Fruta temporada

500

Pa amb oli mixto de jamón y queso fresco con pan integral
Yogur desnatado

404

Sopa piñonet
Merluza al horno con revuelto de judías y champiñones
Yogur desnatado

390

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con brócoli rehogado
Fruta temporada

746

Pa amb oli con butifarrón
Fruta de temporada

470



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA