

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE

COMIDA

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

CENA

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

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 8 AL 14 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz caldoso
Merluza a la mallorquina
Fruta de temporada

Kcal

948

Martes

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

578

Miércoles

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

481

Jueves

Crema de garbanzos
Albóndigas con verduras
Fruta temporada

867

Viernes

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

508

Sábado

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

568

Domingo

Pollo sazonado con pimienta con salteado de verduras
Pudding casero edulcorado

514

CENA

Sopa de estrellas
Sandwich mixto con pan integral
Yogur desnatado

Kcal

557

Crema de puerros
Hamburguesa plancha con tomate asado
Fruta temporada

627

Sopa de la abuela
Pollo plancha con verduritas salteadas
Yogur desnatado

649

Pan amb oli de atún y queso fresco
Yogur desnatado

586

Crema de calabacín
Merluza al horno con patatas asadas
Yogur desnatado

640

Sopa de fideos
Revuelto con jamón york y champiñones salteados
Fruta temporada

558

Pan tostado con queso fresco y pavo
Fruta temporada

436



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

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE
DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Pavo a la plancha
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporalada

Martes

Macarrones
integrales
salteados con
york

Merluza al horno
con cebolla
pochada

Fruta temporalada

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas con
verduras

Fruta temporalada

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo asado con
arroz integral
salteado

Fruta temporalada

Sábado

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

Yogur desnatado

Domingo

Arroz caldoso con
verduras

Pudding casero
edulcorado

CENA

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 temporalada

Pan con atún y
jamón york

Yogur desnatado

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

Sopa de fideos

Pollo asado a las
finas hierbas con
manzana asada

Fruta temporalada

Pa amb oli de
pavo y queso
fresco

Fruta de
temporada



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

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE

COMIDA

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

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Yogur desnatado

573

Sopa de ave

Revuelto de york con tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Fruta temporada

607

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

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



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE ENERO

COMIDA

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

CENA

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

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Arroz caldoso
Merluza a la mallorquina
Fruta de temporada

Kcal

948

Martes

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

578

Miércoles

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

481

Jueves

Crema de garbanzos
Albóndigas con verduras
Fruta temporada

867

Viernes

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

508

Sábado

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

568

Domingo

Pollo sazonado con pimienta con salteado de verduras
Pudding casero edulcorado

514

CENA

Sopa de estrellas
Sandwich mixto con pan integral
Yogur desnatado

Kcal

557

Crema de puerros
Hamburguesa plancha con tomate asado
Fruta temporada

627

Sopa de la abuela
Pollo plancha con verduritas salteadas
Yogur desnatado

649

Pan amb oli de atún y queso fresco
Yogur desnatado

586

Crema de calabacín
Merluza al horno con patatas asadas
Yogur desnatado

640

Sopa de fideos
Revuelto con jamón york y champiñones salteados
Fruta temporada

558

Pan tostado con queso fresco y pavo
Fruta temporada

436



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

Fundació
aspace
Illes Balears

*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

Lunes

Pavo a la plancha
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporalada

Martes

Macarrones
integrales
salteados con
york

Merluza al horno
con cebolla
pochada

Fruta temporalada

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas con
verduras

Fruta temporalada

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo asado con
arroz integral
salteado

Fruta temporalada

Sábado

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

Yogur desnatado

Domingo

Arroz caldoso con
verduras

Pudding casero
edulcorado

CENA

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 temporalada

Pan con atún y
jamón york

Yogur desnatado

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

Sopa de fideos

Pollo asado a las
finas hierbas con
manzana asada

Fruta temporalada

Pa amb oli de
pavo y queso
fresco

Fruta de
temporada



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 2: DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO

COMIDA

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

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Yogur desnatado

573

Sopa de ave

Revuelto de york con tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Fruta temporada

607

Pan tostado con atún y queso fresco

Fruta temporada

436

*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE FEBRERO

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



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE FEBRERO

COMIDA

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

CENA

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

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Arroz caldoso
Merluza a la mallorquina
Fruta de temporada

Kcal

948

Martes

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

578

Miércoles

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

481

Jueves

Crema de garbanzos
Albóndigas con verduras
Fruta temporada

867

Viernes

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

508

Sábado

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

568

Domingo

Pollo sazonado con pimienta con salteado de verduras
Pudding casero edulcorado

514

CENA

Sopa de estrellas
Sandwich mixto con pan integral
Yogur desnatado

Kcal

557

Crema de puerros
Hamburguesa plancha con tomate asado
Fruta temporada

627

Sopa de la abuela
Pollo plancha con verduritas salteadas
Yogur desnatado

649

Pan amb oli de atún y queso fresco
Yogur desnatado

586

Crema de calabacín
Merluza al horno con patatas asadas
Yogur desnatado

640

Sopa de fideos
Revuelto con jamón york y champiñones salteados
Fruta temporada

558

Pan tostado con queso fresco y pavo
Fruta temporada

436



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

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 23 DE FEBRERO AL
1 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Pavo a la plancha
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporalada

Martes

Macarrones
integrales
salteados con
york

Merluza al horno
con cebolla
pochada

Fruta temporalada

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas con
verduras

Fruta temporalada

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo asado con
arroz integral
salteado

Fruta temporalada

Sábado

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

Yogur desnatado

Domingo

Arroz caldoso con
verduras

Pudding casero
edulcorado

CENA

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 temporalada

Pan con atún y
jamón york

Yogur desnatado

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

Sopa de fideos

Pollo asado a las
finas hierbas con
manzana asada

Fruta temporalada

Pa amb oli de
pavo y queso
fresco

Fruta de
temporada



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 2: DEL 2 AL 8 DE MARZO

COMIDA

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

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Yogur desnatado

573

Sopa de ave

Revuelto de york con tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Fruta temporada

607

Pan tostado con atún y queso fresco

Fruta temporada

436



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

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de un panecillo integral

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE MARZO

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



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE MARZO

COMIDA

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

CENA

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

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Arroz caldoso
Merluza a la mallorquina
Fruta de temporada

Kcal

948

Martes

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

578

Miércoles

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

481

Jueves

Crema de garbanzos
Albóndigas con verduras
Fruta temporada

867

Viernes

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

508

Sábado

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

568

Domingo

Pollo sazonado con pimienta con salteado de verduras
Pudding casero edulcorado

514

CENA

Sopa de estrellas
Sandwich mixto con pan integral
Yogur desnatado

Kcal

557

Crema de puerros
Hamburguesa plancha con tomate asado
Fruta temporada

627

Sopa de la abuela
Pollo plancha con verduritas salteadas
Yogur desnatado

649

Pan amb oli de atún y queso fresco
Yogur desnatado

586

Crema de calabacín
Merluza al horno con patatas asadas
Yogur desnatado

640

Sopa de fideos
Revuelto con jamón york y champiñones salteados
Fruta temporada

558

Pan tostado con queso fresco y pavo
Fruta temporada

436



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

Fundació
aspace
Illes Balears

*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

Lunes

Pavo a la plancha
con arroz integral
salteado con
champiñones

Fruta temporalada

Martes

Macarrones
integrales
salteados con
york

Merluza al horno
con cebolla
pochada

Fruta temporalada

Miércoles

Crema de
verduras

Huevos a la
plancha con
verduras
salteadas

Yogur desnatado

Jueves

Sopa de la abuela

Albóndigas con
verduras

Fruta temporalada

Viernes

Potaje de lentejas

Pollo asado con
arroz integral
salteado

Fruta temporalada

Sábado

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

Yogur desnatado

Domingo

Arroz caldoso con
verduras

Pudding casero
edulcorado

CENA

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 temporalada

Pan con atún y
jamón york

Yogur desnatado

Crema de
zanahoria

Merluza al horno
con calabacín
salteado

Yogur desnatado

Sopa de fideos

Pollo asado a las
finas hierbas con
manzana asada

Fruta temporalada

Pa amb oli de
pavo y queso
fresco

Fruta de
temporada



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 2: DEL 6 AL 12 DE ABRIL

COMIDA

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

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Yogur desnatado

573

Sopa de ave

Revuelto de york con tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Fruta temporada

607

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 13 AL 19 DE ABRIL

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



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ABRIL

COMIDA

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

CENA

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

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 5: DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Arroz caldoso
Merluza a la mallorquina
Fruta de temporada

Kcal

948

Martes

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

578

Miércoles

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

481

Jueves

Crema de garbanzos
Albóndigas con verduras
Fruta temporada

867

Viernes

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

508

Sábado

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

568

Domingo

Pollo sazonado con pimienta con salteado de verduras
Pudding casero edulcorado

514

CENA

Sopa de estrellas
Sandwich mixto con pan integral
Yogur desnatado

Kcal

557

Crema de puerros
Hamburguesa plancha con tomate asado
Fruta temporada

627

Sopa de la abuela
Pollo plancha con verduritas salteadas
Yogur desnatado

649

Pan amb oli de atún y queso fresco
Yogur desnatado

586

Crema de calabacín
Merluza al horno con patatas asadas
Yogur desnatado

640

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

558

Pan tostado con queso fresco y pavo
Fruta temporada

436



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

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO

COMIDA

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

CENA

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

Pan con atún y
jamón york

Yogur desnatado

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



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 2: DEL 11 AL 17 DE MAYO

COMIDA

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

CENA

Judías verdes salteadas con jamón

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur desnatado

Kcal

486

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con espinacas salteadas con ajos

Yogur desnatado

573

Sopa de ave

Revuelto de york con tomate al horno

Yogur desnatado

586

Pa amb oli mixto con pan integral

Fruta de temporada

408

Menestra de verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

875

Sopa juliana

Tortilla francesa con tomate a rodajas

Fruta temporada

607

Pan tostado con atún y queso fresco

Fruta temporada

436



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

Fundació
aspace
Illes Balears

*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



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/

MENÚ HIPOCALÓRICO/DIABÉTICO

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO

COMIDA

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

CENA

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

Fundació
aspace
Illes Balears

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menusaspace/