

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta temporada

562

Miércoles

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Natillas

718

Jueves

Macarrones s/g en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta temporada

798

Viernes

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada y patatas al horno

Fruta temporada

908

Sábado

Sopa de lluvia s/g

Croquetas de jamón s/g con verduras salteadas

Yogur desnatado

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjena rellena s/g

Helado

432

CENA

Crema de verduras

Jamón a la plancha con arroz integral salteado

Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de lluvia s/g

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

794

Sopa juliana

Croquetas s/g con tomate al horno

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g mixto

Yogur desnatado

634

Sopa piñonet s/g

Merluza provenzal con patatas al vapor

Yogur desnatado

724

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patatas con brócoli salteado

Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de butifarrón

Fruta de temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 8 AL 14 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Arroz brut  
Merluza a la  
mallorquina  
Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Guiso de patatas  
con verduras  
Revuelto de huevos  
con jamón y  
calabaza asada en  
dados  
Yogur desnatado

562

Miércoles

Espirales  
napolitana s/g  
Merluza al limón  
con verduritas  
Fruta temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos  
Albóndigas de  
ternera en salsa con  
patatas vapor  
Fruta temporada

798

Viernes

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

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas  
Yogur  
desnatado

645

Domingo

Pollo a la pimienta  
con arroz integral  
salteado  
Natillas

432

CENA

Sopa de estrellas  
s/g  
Sandwich mixto  
s/g  
Yogur desnatado

Kcal

620

Crema de  
puerros  
Hamburguesa a  
la plancha con  
tomate asado  
Fruta temporada

794

Sopa de la abuela  
s/g  
Pollo a la plancha  
con verduras  
salteadas  
Yogur desnatado

621

Pa amb oli s/g  
con sobrasada y  
queso fresco  
Yogur desnatado

634

Crema de  
calabacín  
Merluza a la  
plancha con  
patata panadera  
finas hierbas  
Yogur desnatado

724

Sopa de fideos  
s/g  
Revuelto de  
jamón york con  
champiñones  
salteados  
Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de  
pavo y queso  
fresco  
Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Pavo stroganoff  
con arroz integral  
salteado con  
champiñones  
Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Macarrones s/g  
boleñesa  
Merluza al horno  
con cebolla  
pochada  
Fruta temporada

562

Miércoles

Crema de  
verduras  
Huevos fritos  
con patatas al  
horno  
Yogur desnatado

718

Jueves

Sopa de la abuela  
s/g  
Albóndigas en salsa  
con zanahoria  
salteada  
Fruta temporada

798

Viernes

Potaje de lentejas  
Pollo con salsa de  
curry y arroz  
integral salteado  
Fruta temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas  
Yogur  
desnatado

645

Domingo

Arroz brut s/g  
Flan

432

CENA

Crema hortelana  
Croquetas s/g  
con verduras  
salteadas  
Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de ave s/g  
Revuelto de  
jamón york con  
patata asada  
Yogur desnatado

794

Menestra de  
verduras  
rehogadas  
Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york  
Yogur desnatado

634

Crema de  
zanahoria  
Merluza al horno  
con calabacín  
salteado  
Yogur desnatado

724

Sopa de fideos  
s/g  
Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada  
Fruta temporada

607

Pa amb oli de  
pavo s/g con  
queso fresco  
Fruta de  
temporada

834

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

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

Kcal

1024

Martes

Arroz integral con verduras  
Tortilla de patata con cebolla y judías salteadas  
Fruta temporada

562

Miércoles

Espaguetis carbonara s/g  
Medallones de bacalao encebollados con patata panadera  
Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bollit  
Bollit con pollo  
Natilla

798

Viernes

Crema de verduras  
Pizza s/g 4 quesos  
Fruta temporada

908

Sábado

Crema de calabacín  
Nuggets de pollo s/g con patatas fritas  
Yogur desnatado

645

Domingo

Revuelto de verduras  
Frito mallorquín  
Flan

432

CENA

Judías verdes salteadas con jamón  
Croquetas s/g con calabaza asada  
Yogur desnatado

Kcal

620

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo con patatas y cebolla  
Yogur desnatado

794

Sopa de ave s/g  
Revuelto de jamón york con tomate al horno  
Yogur desnatado

621

Pa amb oli s/g mixto  
Fruta temporada

634

Verduras rehogadas  
Salchichas frescas con puré de patata  
Yogur desnatado

724

Sopa juliana  
Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas  
Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g con atún y queso fresco  
Fruta temporada

834



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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 29 DE DICIEMBRE AL 4 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta s/g  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz a la cubana con huevo frito  
Salchichas frankfurt  
Fruta temporada

562

Miércoles

Crema de judías  
Tortilla de patatas con tomate con orégano al horno  
Yogur desnatado

718

Jueves

Macarrones s/g napolitana  
Merluza en salsa ligera con zanahoria baby  
Fruta temporada

798

Viernes

Crema de brócoli y manzana  
Escaldums de pavo  
Fruta temporada

908

Sábado

Sopa maravilla s/g  
Nuggets de pollo s/g con patatas fritas  
Fruta temporada

645

Domingo

Entremeses  
Estofado de ternera  
Natillas chocolate

CENA

Crema de calabaza  
Pollo salteado con verduras  
Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de estrellas s/g  
Merluza al horno con patata panadera  
Yogur desnatado

794

Hamburguesa plancha con arroz integral salteado con verduras  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de butifarrón y queso fresco  
Yogur desnatado

634

Sopa minestrone  
Revuelto de huevos con jamón y patatas al horno  
Yogur desnatado

724

Crema de verduras  
Tilapia en salsa verde con cebolla pochada  
Yogur desnatado

607

Pa amb oli s/g de mortadela con queso fresco  
Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta temporada

562

Miércoles

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Natillas

718

Jueves

Macarrones s/g en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta temporada

798

Viernes

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada y patatas al horno

Fruta temporada

908

Sábado

Sopa de lluvia s/g

Croquetas de jamón s/g con verduras salteadas

Yogur desnatado

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjena rellena s/g

Helado

432

CENA

Crema de verduras

Jamón a la plancha con arroz integral salteado

Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de lluvia s/g

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

794

Sopa juliana

Croquetas s/g con tomate al horno

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g mixto

Yogur desnatado

634

Sopa piñonet s/g

Merluza provenzal con verduras al vapor

Yogur desnatado

724

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patatas con brócoli salteado

Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de butifarrón

Fruta de temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Arroz brut  
Merluza a la mallorquina  
Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Guiso de patatas con verduras  
Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada en dados  
Yogur desnatado

562

Miércoles

Espirales napolitana s/g  
Merluza al limón con verduritas  
Fruta temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas vapor  
Fruta temporada

798

Viernes

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

908

Sábado

Hamburguesa con queso y bacon y patatas fritas  
Yogur desnatado

645

Domingo

Pollo a la pimienta con arroz integral salteado  
Natillas

432

CENA

Sopa de estrellas s/g  
Sandwich mixto s/g  
Yogur desnatado

Kcal

620

Crema de puerros  
Hamburguesa a la plancha con tomate asado  
Fruta temporada

794

Sopa de la abuela s/g  
Pollo a la plancha con verduras salteadas  
Yogur desnatado

621

Pa amb oli s/g con sobrasada y queso fresco  
Yogur desnatado

634

Crema de calabacín  
Merluza a la plancha con patata panadera finas hierbas  
Yogur desnatado

724

Sopa de fideos s/g  
Revuelto de jamón york con champiñones salteados  
Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de pavo y queso fresco  
Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Pavo stroganoff  
con arroz  
integral salteado  
con  
champiñones

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Macarrones s/g  
boleñesa  
Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Fruta temporada

562

Miércoles

Crema de  
verduras  
Huevos fritos  
con patatas al  
horno

Yogur desnatado

718

Jueves

Sopa de la abuela  
s/g  
Albóndigas en salsa  
con zanahoria  
salteada

Fruta temporada

798

Viernes

Potaje de lentejas  
Pollo con salsa de  
curry y arroz  
integral salteado

Fruta temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas

Yogur  
desnatado

645

Domingo

Arroz brut s/g

Flan

432

CENA

Crema hortelana  
Croquetas s/g  
con verduras  
salteadas  
Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de ave s/g  
Revuelto de  
jamón york con  
patata asada  
Yogur desnatado

794

Menestra de  
verduras  
rehogadas  
Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york  
Yogur desnatado

634

Crema de  
zanahoria  
Merluza al horno  
con calabacín  
salteado  
Yogur desnatado

724

Sopa de fideos  
s/g  
Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada  
Fruta temporada

607

Pa amb oli de  
pavo s/g con  
queso fresco  
Fruta de  
temporada

834

\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos	Arroz integral con verduras	Espaguetis carbonara s/g	Sopa de bollit	Crema de verduras	Crema de calabacín	Revuelto de verduras
	Pollo al horno con juliana de verduras	Tortilla de patata con cebolla y judías salteadas	Medallones de bacalao encebollados	Bollit con pollo	Pizza s/g 4 quesos	Nuggets de pollo s/g con patatas fritas	Frito mallorquín
	Fruta de temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Natillas	Fruta temporada	Yogur desnatado	Flan
CENA	1024	562	718	798	908	645	432
	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de zanahoria	Sopa de ave s/g	Pa amb oli s/g mixto	Verduras rehogadas	Sopa juliana	Pa amb oli s/g con atún y queso fresco
	Croquetas s/g con calabaza asada	Pollo asado en su jugo con patatas y cebolla	Revuelto de jamón york con tomate al horno	Fruta temporada	Salchichas frescas con puré de patata	Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas	Fruta temporada
Kcal	620	794	621	634	724	607	834
	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
s/g

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz a la cubana  
con huevo frito

Salchichas frankfurt

Fruta temporada

562

Miércoles

Crema de judías  
Tortilla de  
patatas con  
tomate con  
orégano al horno

Yogur desnatado

718

Jueves

Macarrones s/g  
napolitana  
Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta temporada

798

Viernes

Crema de brócoli y  
manzana

Escaldums de pavo

Fruta temporada

908

Sábado

Sopa maravilla  
s/g

Nuggets de  
pollo s/g con  
patatas fritas

Fruta  
temporada

645

Domingo

Entremeses

EStofado de  
ternera

Natillas chocolate

432

CENA

Crema de  
calabaza

Pollo salteado  
con verduras

Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de estrellas  
s/g

Merluza al horno  
con patata  
panadera

Yogur desnatado

794

Hamburguesa  
plancha con  
arroz integral  
salteado con  
verduras

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur desnatado

634

Sopa minestrone  
Revuelto de  
huevos con jamón  
y patatas al horno

Yogur desnatado

724

Crema de  
verduras

Tilapia en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Yogur desnatado

607

Pa amb oli s/g de  
mortadela con  
queso fresco

Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta temporada

562

Miércoles

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Natillas

718

Jueves

Macarrones s/g en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta temporada

798

Viernes

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada y patatas al horno

Fruta temporada

908

Sábado

Sopa de lluvia s/g

Croquetas de jamón s/g con verduras salteadas

Yogur desnatado

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjena rellena s/g

Helado

432

CENA

Crema de verduras

Jamón a la plancha con arroz integral salteado

Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de lluvia s/g

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

794

Sopa juliana

Croquetas s/g con tomate al horno

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g mixto

Yogur desnatado

634

Sopa piñonet s/g

Merluza provenzal con verduras al vapor

Yogur desnatado

724

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patatas con brócoli salteado

Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de butifarrón

Fruta de temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Arroz brut  
Merluza a la  
mallorquina  
Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Guiso de patatas  
con verduras  
Revuelto de huevos  
con jamón  
Yogur desnatado

562

Miércoles

Espirales  
napolitana s/g  
Merluza al limón  
con verduritas  
Fruta temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos  
Albóndigas de  
ternera en salsa con  
patatas vapor  
Fruta temporada

798

Viernes

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

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas  
Yogur  
desnatado

645

Domingo

Pollo a la pimienta  
con arroz integral  
salteado  
Natillas

432

CENA

Sopa de estrellas  
s/g  
Sandwich mixto  
s/g  
Yogur desnatado

Kcal

620

Crema de  
puerros  
Hamburguesa a  
la plancha con  
tomate asado  
Fruta temporada

794

Sopa de la abuela  
s/g  
Pollo a la plancha  
con verduras  
salteadas  
Yogur desnatado

621

Pa amb oli s/g  
con sobrasada y  
queso fresco  
Yogur desnatado

634

Crema de  
calabacín  
Merluza a la  
plancha con  
patata panadera  
finas hierbas  
Yogur desnatado

724

Sopa de fideos  
s/g  
Revuelto de  
jamón york con  
champiñones  
salteados  
Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de  
pavo y queso  
fresco  
Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 23 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Pavo stroganoff  
con arroz integral  
salteado con  
champiñones

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Macarrones s/g  
boleñesa  
Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Fruta temporada

562

Miércoles

Crema de  
verduras  
Huevos fritos  
con patatas al  
horno

Yogur desnatado

718

Jueves

Sopa de la abuela  
s/g  
Albóndigas en salsa  
con zanahoria  
salteada

Fruta temporada

798

Viernes

Potaje de lentejas  
Pollo con salsa de  
curry y arroz  
integral salteado

Fruta temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas

Yogur  
desnatado

645

Domingo

Arroz brut s/g

Flan

432

CENA

Crema hortelana  
Croquetas s/g  
con verduras  
salteadas  
Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de ave s/g  
Revuelto de  
jamón york con  
patata asada  
Yogur desnatado

794

Menestra de  
verduras  
rehogadas  
Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york  
Yogur desnatado

634

Crema de  
zanahoria  
Merluza al horno  
con calabacín  
salteado  
Yogur desnatado

724

Sopa de fideos  
s/g  
Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada  
Fruta temporada

607

Pa amb oli de  
pavo s/g con  
queso fresco  
Fruta de  
temporada

834

\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE MARZO

COMIDA

Lunes

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

Kcal

1024

Martes

Arroz integral con verduras  
Tortilla de patata con cebolla y judías salteadas  
Fruta temporada

562

Miércoles

Espaguetis carbonara s/g  
Medallones de bacalao encebollados con patata panadera  
Fruta temporada

718

Jueves

Sopa de bollit  
Bollit con pollo  
Natillas

798

Viernes

Crema de verduras  
Pizza s/g 4 quesos  
Fruta temporada

908

Sábado

Crema de calabacín  
Nuggets de pollo s/g con patatas fritas  
Yogur desnatado

645

Domingo

Revuelto de verduras  
Frito mallorquín  
Flan

432

CENA

Judías verdes salteadas con jamón  
Croquetas s/g con calabaza asada  
Yogur desnatado

Kcal

620

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo con patatas y cebolla  
Yogur desnatado

794

Sopa de ave s/g  
Revuelto de jamón york con tomate al horno  
Yogur desnatado

621

Pa amb oli s/g mixto  
Fruta temporada

634

Verduras rehogadas  
Salchichas frescas con puré de patata  
Yogur desnatado

724

Sopa juliana  
Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas  
Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g con atún y queso fresco  
Fruta temporada

834



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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
s/g

Albóndigas a la  
jardinera

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz a la cubana  
con huevo frito

Salchichas frankfurt

Fruta temporada

562

Miércoles

Crema de judías

Tortilla de  
patatas con  
tomate con  
orégano al horno

Yogur desnatado

718

Jueves

Macarrones s/g  
napolitana

Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby

Fruta temporada

798

Viernes

Crema de brócoli y  
manzana

Escaldums de pavo

Fruta temporada

908

Sábado

Sopa maravilla  
s/g

Nuggets de  
pollo s/g con  
patatas fritas

Fruta  
temporada

645

Domingo

Entremeses

EStofado de  
ternera

Natillas chocolate

432

CENA

Crema de  
calabaza

Pollo salteado  
con verduras

Yogur desnatado

Sopa de estrellas  
s/g

Merluza al horno  
con patata  
panadera

Yogur desnatado

Hamburguesa  
plancha con  
arroz integral  
salteado con  
verduras

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco

Yogur desnatado

Sopa minestrone

Revuelto de  
huevos con jamón  
y patatas al horno

Yogur desnatado

724

Crema de  
verduras

Tilapia en salsa  
verde con  
cebolla pochada

Yogur desnatado

Pa amb oli s/g de  
mortadela con  
queso fresco

Fruta temporada

834

Kcal

620

794

634

607

724



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA  
DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta temporada

562

Miércoles

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Natillas

718

Jueves

Macarrones s/g en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta temporada

798

Viernes

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada y patatas fritas

Fruta temporada

908

Sábado

Sopa de lluvia s/g

Croquetas de jamón s/g con verduras salteadas

Yogur desnatado

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjena rellena s/g

Helado

432

CENA

Crema de verduras

Jamón a la plancha con arroz integral salteado

Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de lluvia s/g

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

794

Sopa juliana

Croquetas s/g con tomate al horno

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g mixto

Yogur desnatado

634

Sopa piñonet s/g

Merluza provenzal con verduras al vapor

Yogur desnatado

724

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patatas con brócoli salteado

Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de butifarrón

Fruta de temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Arroz brut  
Merluza a la  
mallorquina  
Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Guiso de patatas  
con verduras  
Revuelto de huevos  
con jamón con  
calabaza asada en  
dados  
Yogur desnatado

562

Miércoles

Espirales  
napolitana s/g  
Merluza al limón  
con verduritas  
Fruta temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos  
Albóndigas de  
ternera en salsa con  
patatas vapor  
Fruta temporada

798

Viernes

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

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas  
Yogur  
desnatado

645

Domingo

Pollo a la pimienta  
con arroz integral  
salteado  
Natillas

432

CENA

Sopa de estrellas  
s/g  
Sandwich mixto  
s/g  
Yogur desnatado

Kcal

620

Crema de  
puerros  
Hamburguesa a  
la plancha con  
tomate asado  
Fruta temporada

794

Sopa de la abuela  
s/g  
Pollo a la plancha  
con verduras  
salteadas  
Yogur desnatado

621

Pa amb oli s/g  
con sobrasada y  
queso fresco  
Yogur desnatado

634

Crema de  
calabacín  
Merluza a la  
plancha con  
patata panadera  
finas hierbas  
Yogur desnatado

724

Sopa de fideos  
s/g  
Revuelto de  
jamón york con  
champiñones  
salteados  
Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de  
pavo y queso  
fresco  
Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Pavo stroganoff  
con arroz integral  
salteado con  
champiñones

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Macarrones s/g  
boleñesa  
Merluza al horno  
con cebolla  
pochada

Fruta temporada

562

Miércoles

Crema de  
verduras  
Huevos fritos  
con patatas al  
horno

Yogur desnatado

718

Jueves

Sopa de la abuela  
s/g  
Albóndigas en salsa  
con zanahoria  
salteada

Fruta temporada

798

Viernes

Potaje de lentejas  
Pollo con salsa de  
curry y arroz  
integral salteado

Fruta temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas

Yogur  
desnatado

645

Domingo

Arroz brut s/g

Flan

432

CENA

Crema hortelana  
Croquetas s/g  
con verduras  
salteadas  
Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de ave s/g  
Revuelto de  
jamón york con  
patata asada  
Yogur desnatado

794

Menestra de  
verduras  
rehogadas  
Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york  
Yogur desnatado

634

Crema de  
zanahoria  
Merluza al horno  
con calabacín  
salteado  
Yogur desnatado

724

Sopa de fideos  
s/g  
Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada  
Fruta temporada

607

Pa amb oli de  
pavo s/g con  
queso fresco  
Fruta de  
temporada

834

\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ABRIL

## Lunes

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

Kcal

1024

## COMIDA

## Martes

Arroz integral con verduras  
Tortilla de patata con cebolla y judías salteadas  
Fruta temporada

Kcal

562

## Miércoles

Espaguetis carbonara s/g  
Medallones de bacalao encebollados  
Fruta temporada

Kcal

718

## Jueves

Sopa de bollit  
Bollit con pollo  
Natillas

Kcal

798

## Viernes

Crema de verduras  
Pizza s/g 4 quesos  
Fruta temporada

Kcal

908

## Sábado

Crema de calabacín  
Nuggets de pollo s/g con patatas fritas  
Yogur desnatado

Kcal

645

## Domingo

Revuelto de verduras  
Frito mallorquín  
Flan

Kcal

432

## CENA

Judías verdes salteadas con jamón  
Croquetas s/g con calabaza asada  
Yogur desnatado

Kcal

620

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo con patatas y cebolla  
Yogur desnatado

Kcal

794

Sopa de ave s/g  
Revuelto de jamón york con tomate al horno  
Yogur desnatado

Kcal

621

Pa amb oli s/g mixto  
Fruta temporada

Kcal

634

Verduras rehogadas  
Salchichas frescas con puré de patata  
Yogur desnatado

Kcal

724

Sopa juliana  
Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas  
Fruta temporada

Kcal

607

Pa amb oli s/g con atún y queso fresco  
Fruta temporada

Kcal

834



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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
s/g  
Albóndigas a la  
jardinera  
Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz a la cubana  
con huevo frito  
Salchichas frankfurt  
Fruta temporada

562

Miércoles

Crema de judías  
Tortilla de  
patatas con  
tomate con  
orégano al horno  
Yogur desnatado

718

Jueves

Macarrones s/g  
napolitana  
Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby  
Fruta temporada

798

Viernes

Crema de brócoli y  
manzana  
Escaldums de pavo  
Fruta temporada

908

Sábado

Sopa maravilla  
s/g  
Nuggets de  
pollo s/g con  
patatas fritas  
Fruta  
temporada

645

Domingo

Entremeses  
Estofado de  
ternera  
Natillas chocolate

432

CENA

Crema de  
calabaza  
Pollo salteado  
con verduras  
Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de estrellas  
s/g  
Merluza al horno  
con patata  
panadera  
Yogur desnatado

794

Hamburguesa  
plancha con  
arroz integral  
salteado con  
verduras  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco  
Yogur desnatado

634

Sopa minestrone  
Huevos fritos con  
patatas al horno  
Yogur desnatado

724

Crema de  
verduras  
Tilapia en salsa  
verde con  
cebolla pochada  
Yogur desnatado

607

Pa amb oli s/g de  
mortadela con  
queso fresco  
Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta temporada

562

Miércoles

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Natillas

718

Jueves

Macarrones s/g en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta temporada

798

Viernes

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada y patatas al horno

Fruta temporada

908

Sábado

Sopa de lluvia s/g

Croquetas de jamón s/g con verduras salteadas

Yogur desnatado

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjena rellena s/g

Helado

432

CENA

Crema de verduras

Jamón a la plancha con arroz integral salteado

Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de lluvia s/g

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

794

Sopa juliana

Croquetas s/g con tomate al horno

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g mixto

Yogur desnatado

634

Sopa piñonet s/g

Merluza provenzal con verduras al vapor

Yogur desnatado

724

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patatas con brócoli salteado

Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de butifarrón

Fruta de temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 5: DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Arroz brut  
Merluza a la  
mallorquina  
Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Guiso de patatas  
con verduras  
Revuelto de huevos  
con jamón y  
calabaza asada a  
dados  
Yogur desnatado

562

Miércoles

Espirales  
napolitana s/g  
Merluza al limón  
con verduritas  
Fruta temporada

718

Jueves

Crema de garbanzos  
Albóndigas de  
 ternera en salsa  
Fruta temporada

798

Viernes

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

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas  
Yogur  
desnatado

645

Domingo

Pollo a la pimienta  
con arroz integral  
salteado  
Natillas

432

CENA

Sopa de estrellas  
s/g  
Sandwich mixto  
s/g  
Yogur desnatado

Kcal

620

Crema de  
puerros  
Hamburguesa a  
la plancha con  
tomate asado  
Fruta temporada

794

Sopa de la abuela  
s/g  
Pollo a la plancha  
con verduras  
salteadas  
Yogur desnatado

621

Pa amb oli s/g  
con sobrasada y  
queso fresco  
Yogur desnatado

634

Crema de  
calabacín  
Merluza a la  
plancha con  
patata panadera  
finas hiervas  
Yogur desnatado

724

Sopa de fideos  
s/g  
Revuelto de  
jamón york con  
champiñones  
salteados  
Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de  
pavo y queso  
fresco  
Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Pavo stroganoff  
con arroz integral  
salteado con  
champiñones  
Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Macarrones s/g  
boloñesa  
Merluza al horno  
con cebolla  
pochada  
Fruta temporada

562

Miércoles

Crema de  
verduras  
Huevos fritos  
con patatas al  
horno  
Yogur desnatado

718

Jueves

Sopa de la abuela  
s/g  
Albóndigas en salsa  
con zanahoria  
salteada  
Fruta temporada

798

Viernes

Potaje de lentejas  
Pollo con salsa de  
curry y arroz  
integral salteado  
Fruta temporada

908

Sábado

Hamburguesa  
con queso y  
bacon y patatas  
fritas  
Yogur  
desnatado

645

Domingo

Arroz brut s/g  
Flan

CENA

Crema hortelana  
Croquetas s/g  
con verduras  
salteadas  
Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de ave s/g  
Revuelto de  
jamón york con  
patata asada  
Yogur desnatado

794

Menestra de  
verduras  
rehogadas  
Tilapia en salsa  
ligera con patatas  
al horno  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
atún y jamón  
york  
Yogur desnatado

634

Crema de  
zanahoria  
Merluza al horno  
con calabacín  
salteado  
Yogur desnatado

724

Sopa de fideos  
s/g  
Pollo asado a las  
finas hierbas con  
manzana asada  
Fruta temporada

607

Pa amb oli de  
pavo s/g con  
queso fresco  
Fruta de  
temporada

834

\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos	Arroz integral con verduras	Espaguetis carbonara s/g	Sopa de bollit	Crema de verduras	Crema de calabacín	Revuelto de verduras
	Pollo al horno con juliana de verduras	Tortilla de patata con cebolla y judías salteadas	Medallones de bacalao encebollados	Bollit con pollo	Pizza s/g 4 quesos	Nuggets de pollo s/g con patatas fritas	Frito mallorquín
	Fruta de temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Natillas	Fruta temporada	Yogur desnatado	Flan
CENA	1024	562	718	798	908	645	432
	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de zanahoria	Sopa de ave s/g	Pa amb oli s/g mixto	Verduras rehogadas	Sopa juliana	Pa amb oli s/g con atún y queso fresco
	Croquetas s/g	Pollo asado en su jugo con patatas y cebolla	Revuelto de jamón york con tomate al horno	Fruta temporada	Salchichas frescas con puré de patata	Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas	Fruta temporada
Kcal	620	794	621	634	724	607	834
	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta  
s/g  
Albóndigas a la  
jardinera  
Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz a la cubana  
con huevo frito  
Salchichas frankfurt  
Fruta temorada

562

Miércoles

Crema de judías  
Tortilla de  
patatas con  
tomate con  
orégano al horno  
Yogur desnatado

718

Jueves

Macarrones s/g  
napolitana  
Merluza en salsa  
ligera con zanahoria  
baby  
Fruta temporada

798

Viernes

Crema de brócoli y  
manzana  
Escaldums de pavo  
Fruta temporada

908

Sábado

Sopa maravilla  
s/g  
Nuggets de  
pollo s/g con  
patatas fritas  
Fruta  
temporada

645

Domingo

Entremeses  
Estofado de  
ternera  
Natillas chocolate

432

CENA

Crema de  
calabaza  
Pollo salteado  
con verduras  
Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de estrellas  
s/g  
Merluza al horno  
con patata  
panadera  
Yogur desnatado

794

Hamburguesa  
plancha con  
arroz integral  
salteado  
Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g de  
butifarrón y  
queso fresco  
Yogur desnatado

634

Sopa minestrone  
Revuelto de  
huevos con jamón  
con patatas al  
horno  
Yogur desnatado

724

Crema de  
verduras  
Tilapia en salsa  
verde con  
cebolla pochada  
Yogur desnatado

607

Pa amb oli s/g de  
mortadela con  
queso fresco  
Fruta temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

# MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Crema de lentejas

Tortilla de patatas con salteado de verduras

Fruta temporada

Kcal

1024

Martes

Arroz integral salteado con jamón y verduras

Pollo a la naranja

Fruta temporada

562

Miércoles

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Natillas

718

Jueves

Macarrones s/g en salsa verde

Medallones de bacalao encebollados

Fruta temporada

798

Viernes

Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada y patatas al horno

Fruta temporada

908

Sábado

Sopa de lluvia s/g

Croquetas de jamón s/g con verduras salteadas

Yogur desnatado

645

Domingo

Ensaladilla rusa con atún

Berenjena rellena s/g

Helado

432

CENA

Crema de verduras

Jamón a la plancha con arroz integral salteado

Yogur desnatado

Kcal

620

Sopa de lluvia s/g

Pollo al horno con dados de calabaza salteada con orégano

Yogur desnatado

794

Sopa juliana

Croquetas s/g con tomate al horno

Fruta temporada

621

Pa amb oli s/g mixto

Yogur desnatado

634

Sopa piñonet s/g

Merluza provenzal con verduras al vapor

Yogur desnatado

724

Crema de zanahoria y manzana

Tortilla de patatas con brócoli salteado

Fruta temporada

607

Pa amb oli s/g de butifarrón

Fruta de temporada

834



Lara Villar Seoane  
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



\*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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