

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

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

Pavo strogonoff
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

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

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 temporalada

562

Miércoles

Espaguetis carbonara s/g

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporalada

718

Jueves

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Natilla

798

Viernes

Crema de verduras

Pizza s/g 4 quesos

Fruta temporalada

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 temporalada

634

Verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

724

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Fruta temporalada

607

Pa amb oli s/g con atún y queso fresco

Fruta temporalada

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/

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

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

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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

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/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Pavo strogonoff
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

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

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO

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

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/

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/

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

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 23 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Pavo strogonoff
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

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

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 temporalada

562

Miércoles

Espaguetis carbonara s/g

Medallones de bacalao encebollados con patata panadera

Fruta temporalada

718

Jueves

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Natillas

798

Viernes

Crema de verduras

Pizza s/g 4 quesos

Fruta temporalada

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 temporalada

634

Verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

724

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Fruta temporalada

607

Pa amb oli s/g con atún y queso fresco

Fruta temporalada

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/

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

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/

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

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Pavo strogonoff
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

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

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ABRIL

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 temporalada

562

Miércoles

Espaguetis carbonara s/g

Medallones de bacalao encebollados

Fruta temporalada

718

Jueves

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Natillas

798

Viernes

Crema de verduras

Pizza s/g 4 quesos

Fruta temporalada

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 temporalada

634

Verduras rehogadas

Salchichas frescas con puré de patata

Yogur desnatado

724

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate a rodajas

Fruta temporalada

607

Pa amb oli s/g con atún y queso fresco

Fruta temporalada

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/

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

*Todos los platos van acompañados de pan sin gluten

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/

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/

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Pavo strogonoff
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

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

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE MAYO

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

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

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/

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

MENÚ SIN GLUTEN

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta temporada Kcal 1024	Arroz integral salteado con jamón y verduras Pollo a la naranja Fruta temporada 562	Sopa de bollit Bollit con pollo Natillas 718	Macarrones s/g en salsa verde Medallones de bacalao encebollados Fruta temporada 798	Hamburguesa plancha con queso y cebolla caramelizada y patatas al horno Fruta temporada 908	Sopa de lluvia s/g Croquetas de jamón s/g con verduras salteadas Yogur desnatado 645	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