

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE
DEL 5 AL 11 DE ENERO
DEL 9 AL 15 DE FEBRERO
DEL 16 AL 22 DE MARZO
DEL 20 AL 26 DE ABRIL
DEL 25 AL 31 DE MAYO

MENÚ ASTRINGENTE

Lunes

- Crema de calabacín
- Salteado de pasta con zanahoria y jamón york
- Banana

Kcal

676

COMIDA

Martes

- Arroz hervido con jamón york
- Pollo plancha con puré de zanahoria
- Yogur natural

823

CENA

- Crema de calabaza
- Sandwich de jamón york y queso fresco
- Yogur natural

Kcal

582

Miércoles

- Sopa de bollit
- Bollit con pollo
- Yogur natural

609

COMIDA

Jueves

- Macarrones salteados con calabacín
- Bacalao al horno con calabaza asada
- Yogur natural

799

CENA

- Sopa de lluvia
- Arroz con zanahoria, calabaza y calabacín
- Pollo plancha
- Manzana asada

677

COMIDA

Viernes

- Hamburguesa de pollo plancha con patatas al horno
- Manzana

684

CENA

- Sopa de fideos
- Pan tostado con queso fresco y membrillo
- Manzana

666

COMIDA

Sábado

- Sopa de lluvia
- Jamón york plancha con zanahoria baby salteada
- Yogur natural

580

CENA

Domingo

- Patatas vapor con zanahoria
- Arroz salteado con berenjena
- Yogur natural

687

COMIDA

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



MENÚ ASTRINGENTE

SEMANA 5: DEL 8 AL 14 DE DICIEMBRE
 DEL 12 AL 18 DE ENERO
 DEL 16 AL 22 DE FEBRERO
 DEL 23 AL 29 DE MARZO
 DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

Lunes

Arroz caldoso
 Merluza al horno con panaché de zanahoria y calabacín
 Banana

Kcal

684

Martes

Patatas hervidas con calabacín
 Tortilla francesa con calabaza asada
 Yogur natural

662

Miércoles

Espirales salteados con york
 Merluza al horno con zanahoria baby
 Peras asadas

699

Jueves

Crema de calabaza
 Jamón plancha con patatas vapor
 Yogur natural

732

Viernes

Sopa maravilla
 Pollo asado con arroz blanco salteado
 Banana

645

Sábado

Consomé
 Hamburguesa de pollo plancha con patatas asadas
 Yogur natural

717

Domingo

Arroz saleado con pollo y calabacín
 Yogur natural

643

Sopa de estrellas
 Sandwich de jamón york y queso fresco
 Yogur natural

Kcal

591

Crema de calabaza
 Hamburguesa de pollo plancha con calabacín parrilla
 Compota de manzana

650

Sopa de fideos
 Filete de pollo plancha con zanahoria baby
 Yogur natural

725

Pan tostado con pavo y queso fresco
 Manzana

717

Crema de calabacín
 Merluza al horno con patata asada
 Yogur natural

725

Sopa de fideos
 Revuelto de jamón york y zanahoria salteada
 Compota de manzana

692

Pan tostado con queso fresco y jamón york
 Manzana asada

688

COMIDA

CENA



Lara Villar Seoane
 Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
 NUTRICIÓN y DIETÉTICA



*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE DICIEMBRE
DEL 19 AL 25 DE ENERO
DEL 23 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO
DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL
DEL 4 AL 10 DE MAYO

MENÚ ASTRINGENTE

Lunes

Pavo plancha con arroz salteado con zanahoria

Banana

Kcal

711

Crema hortelana

Jamón york plancha con calabaza salteada

Yogur natural

CENA

Jamón york plancha con calabaza salteada

Calabacines al horno

Yogur natural

Martes

Espirales salteados con zanahoria

Merluza al horno con calabacín asado

Banana

792

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con patata asada

Manzana

Kcal

653

Miércoles

Crema de calabaza

Tortilla francesa con patatas asadas

Yogur natural

689

Calabacines al horno

Tilapia con patatas al horno

Banana

Kcal

673

Jueves

Sopa de la abuela

Lomo plancha con zanahoria salteada

Manzana

735

Pan tostado con jamón york y queso fresco y membrillo

Banana

Kcal

725

Viernes

Pollo salteado con arroz blanco y calabaza asada

Banana

740

Crema de zanahoria

Merluza al horno con calabacín salteado

Yogur natural

Kcal

608

Sábado

Sopa de fideos

Jamón york plancha con patatas al vapor

Manzana

586

Sopa de fideos

Pollo con manzana asada

Yogur natural

Kcal

726

Domingo

Arroz caldoso con calabaza, calabacín y york

Yogur natural

653

Pan tostado con pavo y queso fresco

Banana

Kcal

529

*Todos los platos van acompañados de un mollete

www.aspaceib.org/menusaspace/

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE
 DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO
 DEL 2 AL 8 DE MARZO
 DEL 6 AL 12 DE ABRIL
 DEL 11 AL 17 DE MAYO

MENÚ ASTRINGENTE

COMIDA

Kcal



Lunes

Patata hervida con zanahoria

Pollo al horno con calabaza asada

Banana

711



Martes

Arroz con calabacín

Tortilla francesa

Yogur natural

792



Miércoles

Espaguetis con zanahoria

Bacalao al horno con patata asada

Manzana asada

689



Jueves

Sopa de bollit

Bollit con pollo

Yogur natural

735



Viernes

Crema de zanahoria

Jamón york plancha con calabacín salteado

Yogur natural

740



Sábado

Crema de calabacín

Pollo plancha con patatas asadas

Manzana

586



Domingo

Pollo plancha con zanahoria salteada con hinojo y arroz blanco

Yogur natural

653

CENA

Taquitos de calabacín salteados con jamón york

Merluza al horno con calabaza asada

Yogur natural

Kcal

653

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo con patata asada

Compota de manzana

673

Sopa de ave

Revuelto de jamón york con calabacín asado

Yogur natural

725

Pan tostado con jamón york y queso fresco

Banana

608

Salchichas frescas con zanahoria salteada y puré de patata

Peras asadas

793

Sopa de arroz

Tortilla francesa con calabacín a la parrilla

Yogur natural

726

Pan tostado con pavo y queso fresco

Compota de manzana

529

*Todos los platos van acompañados de un mollete

SEMANA 3: DEL 29 DE DICIEMBRE AL 4 DE ENERO
 DEL 2 AL 8 DE FEBRERO
 DEL 9 AL 15 DE MARZO
 DEL 13 AL 19 DE ABRIL
 DEL 18 AL 24 DE MAYO

MENÚ ASTRINGENTE

COMIDA

CENA

Lunes

- Sopa de pasta
- Lomo plancha con zanahoria baby
- Banana

Kcal

635

Martes

- Arroz blanco salteado con zanahoria
- Salchichas de pavo plancha
- Yogur natural

669

Miércoles

- Crema de calabaza
- Tortilla de calabacín con patatas gajo al horno
- Yogur natural

810

Jueves

- Pasta salteada con york
- Merluza al horno con zanahoria baby
- Manzana asada

646

Viernes

- Crema de zanahoria
- Filete de york plancha con calabaza asada
- Yogur natural

730

Sábado

- Sopa maravilla
- Pollo plancha con patatas asadas
- Manzana

699

Domingo

- Consomé
- Ternera asada con zanahoria y arroz
- Yogur natural

710



Lara Villar Seoane
 Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
 NUTRICIÓN Y DIETÉTICA