

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE

COMIDA

Lunes

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

Kcal

645

Martes

Arroz integral salteado con verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1016

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Bizcocho casero

753

Jueves

Macarrones integrales en salsa verde
Medallones de bacalao encebollados
Fruta de temporada

795

Viernes

Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno
Fruta temporada

672

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de bacalao con verduras salteadas
Yogur desnatado

804

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo
Helado

929

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de queso y espinacas
Yogur desnatado

Kcal

558

Sopa de lluvia
Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

800

Sopa juliana
Jamón a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

679

Pa amb oli de atún y sardinillas
Yogur desnatado

680

Sopa de piñonet
Merluza provenzal con patatas al vapor
Yogur desnatado

835

Crema de zanahoria y manzana
tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

834

Pa amb oli de queso y membrillo
Fruta temporada

644



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 8 AL 14 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso con verduras.	Patatas guisadas con verduras	Pasta integral napolitana	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa de pollo con tomate , queso y patatas fritas.	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada en dados	Merluza al limón con verduritas	Albóndigas de ternera en salsa y patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz integral salteado	Yogur desnatado	Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
CENA	Kcal 1068	Kcal 953	Kcal 622	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 759	Kcal 889
	Sopa de estrellas	Crema de puerros	Sopa de la abuela	Pa amb oli de atún y queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Sandwich de pavo y queso	Hamburguesa a la plancha con tomate asado	Pollo a la plancha con verduritas	Yogur desnatado	Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Reuelto de espinacas con champiñones salteados	Fruta de temporada
	Kcal 642	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 733	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 8 AL 14 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso con verduras.	Patatas guisadas con verduras	Pasta integral napolitana	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa de pollo con tomate , queso y patatas fritas.	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada en dados	Merluza al limón con verduritas	Albóndigas de ternera en salsa y patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz integral salteado	Yogur desnatado	Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
CENA	Kcal 1068	Kcal 953	Kcal 622	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 759	Kcal 889
	Sopa de estrellas	Crema de puerros	Sopa de la abuela	Pa amb oli de atún y queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Sandwich de pavo y queso	Hamburguesa a la plancha con tomate asado	Pollo a la plancha con verduritas	Yogur desnatado	Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Reuelto de espinacas con champiñones salteados	Fruta de temporada
	Kcal 642	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 733	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE
DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Pavo stroganoff con arroz integral y champiñones Fruta de temporada	Macarrones integrales salteados con orégano y tomate Merluza al horno con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema de verduras Huevos fritos con patatas al horno Yogur desnatado	Sopa de la abuela Albóndigas de ternera en salsa Bizcocho casero	Potaje de lentejas Pollo con salsa de curry y arroz integral salteado Fruta temporada	Hamburguesa de pollo con tomate, queso y patatas fritas Yogur destanatado	Croquetas de espinacas Arroz brut sin cerdo Pudding casero edulcorado
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	Crema hortelana Croquetas de bacalao con verduritas salteadas Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de espinacas con patata asada Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Tilapia en salsa ligera con patatas al horno Yogur desnatado	Pa amb oli de atún y queso fresco Yogur desnatado	Crema de zanahoria Merluza al horno con calabacín salteado con orégano Yogur desnatado	Sopa de fideos Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada Fruta de temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta de temporada
Kcal	742	858	603	648	681	692	621



MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos Pollo al horno con juliana de verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas Fruta de temporada	Pasta integral con nata Medallones de bacalao encebollados con patata panadera con hierbas Fruta de temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Crema de verduras Pizza de atún Fruta de temporada	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Yogur desnatado	Tempura de verduras Frito mallorquín de pollo Tarta de queso
	820	959	966	912	964	717	801
	Judías verdes salteadas Croquetas de bacalao Yogur desnatado	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado y cebolla Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de espinacas con tomate al horno Yogur desnatado	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas de ave al horno con puré de patata Yogur desnatado	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate en rodajas Fruta de temporada	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta de temporada
CENA	676	817	707	610	875	692	835



MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 29 DE DICIEMBRE AL
4 DE ENERO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas de ternera a la jardinera
Fruta de temporada

Kcal

781

Martes

Arroz a la cubana con huevo
Salchicha de ave
Fruta de temporada

Kcal

616

Miércoles

Crema de judías
Tortillas de patatas con tomate y orégano
Yogur desnatado

Kcal

806

Jueves

Ravioli napolitana
Merluza en salsa ligera con zanahorias baby
Fruta temporada

Kcal

686

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Escaldums de pavo
Fruta de temporada

Kcal

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de pollo con patatas fritas
Fruta temporada

Kcal

1364

Domingo

Entremeses
Estofado de ternera
Natillas de chocolate

Kcal

903

CENA

Crema de calabaza
Pollo salteado con verduras
Yogur desnatado

Kcal

830

Sopa de estrellas
Merluza al horno con patata panadera
Yogur sabores

Kcal

760

Hamburguesa de pollo con arroz integral salteado con verduras
Fruta temporada

Kcal

806

Pa amb oli de queso fresco y membrillo
Yogur desnatado

Kcal

751

Sopa minestrone
Revuelto de huevo con pavo y patatas al horno
Yogur desnatado

Kcal

991

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

Kcal

768

Pa amb oli de pavo y queso fresco
Fruta de temporada

Kcal

771



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE ENERO

COMIDA

Lunes

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

Kcal

645

Martes

Arroz integral salteado con verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1016

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Bizcocho casero

753

Jueves

Macarrones integrales en salsa verde
Medallones de bacalao encebollados
Fruta de temporada

795

Viernes

Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno
Fruta temporada

672

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de bacalao con verduras salteadas
Yogur desnatado

804

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo
Helado

929

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de queso y espinacas
Yogur desnatado

Kcal

558

Sopa de lluvia
Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

800

Sopa juliana
Jamón a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

679

Pa amb oli de atún y sardinillas
Yogur desnatado

680

Sopa de piñonet
Merluza provenzal con patatas al vapor
Yogur desnatado

835

Crema de zanahoria y manzana
tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

834

Pa amb oli de queso y membrillo
Fruta temporada

644



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 12 AL 18 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso con verduras.	Patatas guisadas con verduras	Pasta integral napolitana	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa de pollo con tomate , queso y patatas fritas.	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada en dados	Merluza al limón con verduritas	Albóndigas de ternera en salsa y patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz integral salteado	Yogur desnatado	Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
CENA	Kcal 1068	Kcal 953	Kcal 622	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 759	Kcal 889
	Sopa de estrellas	Crema de puerros	Sopa de la abuela	Pa amb oli de atún y queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Sandwich de pavo y queso	Hamburguesa a la plancha con tomate asado	Pollo a la plancha con verduritas	Yogur desnatado	Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Revolto de espinacas con champiñones salteados	Fruta de temporada
	Kcal 642	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 733	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Pavo stroganoff con arroz integral y champiñones Fruta de temporada	Macarrones integrales salteados con orégano y tomate Merluza al horno con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema de verduras Huevos fritos con patatas al horno Yogur desnatado	Sopa de la abuela Albóndigas de ternera en salsa Bizcocho casero	Potaje de lentejas Pollo con salsa de curry y arroz integral salteado Fruta temporada	Hamburguesa de pollo con tomate, queso y patatas fritas Yogur destanatado	Croquetas de espinacas Arroz brut sin cerdo Pudding casero edulcorado
	Kcal 768	700	1294	752	501	877	604
CENA	Crema hortelana Croquetas de bacalao con verduritas salteadas Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de espinacas con patata asada Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Tilapia en salsa ligera con patatas al horno Yogur desnatado	Pa amb oli de atún y queso fresco Yogur desnatado	Crema de zanahoria Merluza al horno con calabacín salteado con orégano Yogur desnatado	Sopa de fideos Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada Fruta de temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta de temporada
	Kcal 742	858	603	648	681	692	621



MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 26 DE ENERO AL 1 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos Pollo al horno con juliana de verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas Fruta de temporada	Pasta integral con nata Medallones de bacalao encebollados con patata panadera con hierbas Fruta de temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Crema de verduras Pizza de atún Fruta de temporada	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Yogur desnatado	Tempura de verduras Frito mallorquín de pollo Tarta de queso
	820	959	966	912	964	717	801
	Judías verdes salteadas Croquetas de bacalao Yogur desnatado	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado y cebolla Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de espinacas con tomate al horno Yogur desnatado	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas de ave al horno con puré de patata Yogur desnatado	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate en rodajas Fruta de temporada	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta de temporada
CENA	676	817	707	610	875	692	835



MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas de ternera a la jardinera
Fruta de temporada

Kcal

781

Martes

Arroz a la cubana con huevo
Salchicha de ave
Fruta de temporada

616

Miércoles

Crema de judías
Tortillas de patatas con tomate y orégano
Yogur desnatado

806

Jueves

Ravioli napolitana
Merluza en salsa ligera con zanahorias baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Escaldums de pavo
Fruta de temporada

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

1364

Domingo

Entremeses
Estofado de ternera
Natillas de chocolate

CENA

Crema de calabaza
Pollo salteado con verduras
Yogur desnatado

Kcal

830

Sopa de estrellas
Merluza al horno con patata panadera
Yogur sabores

760

Hamburguesa de pollo con arroz integral salteado con verduras
Fruta temporada

806

Pa amb oli de queso fresco y membrillo
Yogur desnatado

751

Sopa minestrone
Revuelto de huevo con pavo y patatas al horno
Yogur desnatado

991

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

768

Pa amb oli de pavo y queso fresco
Fruta de temporada

771



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE FEBRERO

COMIDA

Lunes

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

Kcal

645

Martes

Arroz integral salteado con verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1016

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Bizcocho casero

753

Jueves

Macarrones integrales en salsa verde
Medallones de bacalao encebollados
Fruta de temporada

795

Viernes

Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno
Fruta temporada

672

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de bacalao con verduras salteadas
Yogur desnatado

804

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo
Helado

929

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de queso y espinacas
Yogur desnatado

Kcal

558

Sopa de lluvia
Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

800

Sopa juliana
Jamón a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

679

Pa amb oli de atún y sardinillas
Yogur desnatado

680

Sopa de piñonet
Merluza provenzal con patatas al vapor
Yogur desnatado

835

Crema de zanahoria y manzana
tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

834

Pa amb oli de queso y membrillo
Fruta temporada

644



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 16 AL 22 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso con verduras.	Patatas guisadas con verduras	Pasta integral napolitana	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa de pollo con tomate , queso y patatas fritas.	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada en dados	Merluza al limón con verduritas	Albóndigas de ternera en salsa y patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz integral salteado	Yogur desnatado	Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
CENA	Kcal 1068	Kcal 953	Kcal 622	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 759	Kcal 889
	Sopa de estrellas	Crema de puerros	Sopa de la abuela	Pa amb oli de atún y queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Sandwich de pavo y queso	Hamburguesa a la plancha con tomate asado	Pollo a la plancha con verduritas	Yogur desnatado	Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Revolto de espinacas con champiñones salteados	Fruta de temporada
	Kcal 642	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 733	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 23 DE FEBRERO AL 1
DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Pavo stroganoff con arroz integral y champiñones Fruta de temporada	Macarrones integrales salteados con orégano y tomate Merluza al horno con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema de verduras Huevos fritos con patatas al horno Yogur desnatado	Sopa de la abuela Albóndigas de ternera en salsa Bizcocho casero	Potaje de lentejas Pollo con salsa de curry y arroz integral salteado Fruta temporada	Hamburguesa de pollo con tomate, queso y patatas fritas Yogur destanatado	Croquetas de espinacas Arroz brut sin cerdo Pudding casero edulcorado
	Kcal 768	700	1294	752	501	877	604
CENA	Crema hortelana Croquetas de bacalao con verduritas salteadas Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de espinacas con patata asada Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Tilapia en salsa ligera con patatas al horno Yogur desnatado	Pa amb oli de atún y queso fresco Yogur desnatado	Crema de zanahoria Merluza al horno con calabacín salteado con orégano Yogur desnatado	Sopa de fideos Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada Fruta de temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta de temporada
	Kcal 742	858	603	648	681	692	621

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 2 AL 8 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos Pollo al horno con juliana de verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas Fruta de temporada	Pasta integral con nata Medallones de bacalao encebollados con patata panadera con hierbas Fruta de temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Crema de verduras Pizza de atún Fruta de temporada	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Yogur desnatado	Tempura de verduras Frito mallorquín de pollo Tarta de queso
	820	959	966	912	964	717	801
	Judías verdes salteadas Croquetas de bacalao Yogur desnatado	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado y cebolla Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de espinacas con tomate al horno Yogur desnatado	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas de ave al horno con puré de patata Yogur desnatado	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate en rodajas Fruta de temporada	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta de temporada
CENA	676	817	707	610	875	692	835



MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 9 AL 15 DE MARZO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas de ternera a la jardinera
Fruta de temporada

Kcal

781

Martes

Arroz a la cubana con huevo
Salchicha de ave
Fruta de temporada

616

Miércoles

Crema de judías
Tortillas de patatas con tomate y orégano
Yogur desnatado

806

Jueves

Ravioli napolitana
Merluza en salsa ligera con zanahorias baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Escaldums de pavo
Fruta de temporada

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

1364

Domingo

Entremeses
Estofado de ternera
Natillas de chocolate

CENA

Crema de calabaza
Pollo salteado con verduras
Yogur desnatado

Kcal

830

Sopa de estrellas
Merluza al horno con patata panadera
Yogur sabores

760

Hamburguesa de pollo con arroz integral salteado con verduras
Fruta temporada

806

Pa amb oli de queso fresco y membrillo
Yogur desnatado

751

Sopa minestrone
Revuelto de huevo con pavo y patatas al horno
Yogur desnatado

991

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

768

Pa amb oli de pavo y queso fresco
Fruta de temporada

771



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 16 AL 22 DE MARZO

COMIDA

Lunes

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

Kcal

645

Martes

Arroz integral salteado con verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1016

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Bizcocho casero

753

Jueves

Macarrones integrales en salsa verde
Medallones de bacalao encebollados
Fruta de temporada

795

Viernes

Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno
Fruta temporada

672

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de bacalao con verduras salteadas
Yogur desnatado

804

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo
Helado

929

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de queso y espinacas
Yogur desnatado

Kcal

558

Sopa de lluvia
Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

800

Sopa juliana
Jamón a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

679

Pa amb oli de atún y sardinillas
Yogur desnatado

680

Sopa de piñonet
Merluza provenzal con patatas al vapor
Yogur desnatado

835

Crema de zanahoria y manzana
tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

834

Pa amb oli de queso y membrillo
Fruta temporada

644



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 23 AL 29 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso con verduras.	Patatas guisadas con verduras	Pasta integral napolitana	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa de pollo con tomate , queso y patatas fritas.	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada en dados	Merluza al limón con verduritas	Albóndigas de ternera en salsa y patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz integral salteado	Yogur desnatado	Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
CENA	Kcal 1068	Kcal 953	Kcal 622	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 759	Kcal 889
	Sopa de estrellas	Crema de puerros	Sopa de la abuela	Pa amb oli de atún y queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Sandwich de pavo y queso	Hamburguesa a la plancha con tomate asado	Pollo a la plancha con verduritas	Yogur desnatado	Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Revolto de espinacas con champiñones salteados	Fruta de temporada
	Kcal 642	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 733	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Pavo stroganoff con arroz integral y champiñones Fruta de temporada	Macarrones integrales salteados con orégano y tomate Merluza al horno con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema de verduras Huevos fritos con patatas al horno Yogur desnatado	Sopa de la abuela Albóndigas de ternera en salsa Bizcocho casero	Potaje de lentejas Pollo con salsa de curry y arroz integral salteado Fruta temporada	Hamburguesa de pollo con tomate, queso y patatas fritas Yogur destanatado	Croquetas de espinacas Arroz brut sin cerdo Pudding casero edulcorado
	Kcal 768	700	1294	752	501	877	604
CENA	Crema hortelana Croquetas de bacalao con verduritas salteadas Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de espinacas con patata asada Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Tilapia en salsa ligera con patatas al horno Yogur desnatado	Pa amb oli de atún y queso fresco Yogur desnatado	Crema de zanahoria Merluza al horno con calabacín salteado con orégano Yogur desnatado	Sopa de fideos Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada Fruta de temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta de temporada
	Kcal 742	858	603	648	681	692	621



MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 6 AL 12 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos Pollo al horno con juliana de verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas Fruta de temporada	Pasta integral con nata Medallones de bacalao encebollados con patata panadera con hierbas Fruta de temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Crema de verduras Pizza de atún Fruta de temporada	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Yogur desnatado	Tempura de verduras Frito mallorquín de pollo Tarta de queso
	820	959	966	912	964	717	801
	Judías verdes salteadas Croquetas de bacalao Yogur desnatado	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado y cebolla Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de espinacas con tomate al horno Yogur desnatado	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas de ave al horno con puré de patata Yogur desnatado	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate en rodajas Fruta de temporada	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta de temporada
CENA	676	817	707	610	875	692	835



*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas de ternera a la jardinera
Fruta de temporada

Kcal

781

Martes

Arroz a la cubana con huevo
Salchicha de ave
Fruta de temporada

616

Miércoles

Crema de judías
Tortillas de patatas con tomate y orégano
Yogur desnatado

806

Jueves

Ravioli napolitana
Merluza en salsa ligera con zanahorias baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Escaldums de pavo
Fruta de temporada

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

1364

Domingo

Entremeses
Estofado de ternera
Natillas de chocolate

903

CENA

Crema de calabaza
Pollo salteado con verduras
Yogur desnatado

Kcal

830

Sopa de estrellas
Merluza al horno con patata panadera
Yogur sabores

760

Hamburguesa de pollo con arroz integral salteado con verduras
Fruta temporada

806

Pa amb oli de queso fresco y membrillo
Yogur desnatado

751

Sopa minestrone
Revuelto de huevo con pavo y patatas al horno
Yogur desnatado

991

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

768

Pa amb oli de pavo y queso fresco
Fruta de temporada

771



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 20 AL 26 DE ABRIL

COMIDA

Lunes

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

Kcal

645

Martes

Arroz integral salteado con verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1016

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Bizcocho casero

753

Jueves

Macarrones integrales en salsa verde
Medallones de bacalao encebollados
Fruta de temporada

795

Viernes

Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno
Fruta temporada

672

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de bacalao con verduras salteadas
Yogur desnatado

804

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo
Helado

929

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de queso y espinacas
Yogur desnatado

Kcal

558

Sopa de lluvia
Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

800

Sopa juliana
Jamón a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

679

Pa amb oli de atún y sardinillas
Yogur desnatado

680

Sopa de piñonet
Merluza provenzal con patatas al vapor
Yogur desnatado

835

Crema de zanahoria y manzana
tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

834

Pa amb oli de queso y membrillo
Fruta temporada

644



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 5: DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Arroz caldoso con verduras.	Patatas guisadas con verduras	Pasta integral napolitana	Crema de garbanzos	Sopa maravilla	Hamburguesa de pollo con tomate , queso y patatas fritas.	Fritura variada
	Merluza a la mallorquina	Revuelto de huevos con jamón y calabaza asada en dados	Merluza al limón con verduritas	Albóndigas de ternera en salsa y patatas al vapor	Pollo asado al limón con arroz integral salteado	Yogur desnatado	Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
CENA	Kcal 1068	Kcal 953	Kcal 622	Kcal 1014	Kcal 605	Kcal 759	Kcal 889
	Sopa de estrellas	Crema de puerros	Sopa de la abuela	Pa amb oli de atún y queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Sandwich de pavo y queso	Hamburguesa a la plancha con tomate asado	Pollo a la plancha con verduritas	Yogur desnatado	Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Revolto de espinacas con champiñones salteados	Fruta de temporada
	Kcal 642	Kcal 879	Kcal 867	Kcal 733	Kcal 842	Kcal 705	Kcal 835
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Pavo stroganoff con arroz integral y champiñones Fruta de temporada	Macarrones integrales salteados con orégano y tomate Merluza al horno con cebolla pochada Fruta de temporada	Crema de verduras Huevos fritos con patatas al horno Yogur desnatado	Sopa de la abuela Albóndigas de ternera en salsa Bizcocho casero	Potaje de lentejas Pollo con salsa de curry y arroz integral salteado Fruta temporada	Hamburguesa de pollo con tomate, queso y patatas fritas Yogur destanatado	Croquetas de espinacas Arroz brut sin cerdo Pudding casero edulcorado
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	Crema hortelana Croquetas de bacalao con verduritas salteadas Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de espinacas con patata asada Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogada Tilapia en salsa ligera con patatas al horno Yogur desnatado	Pa amb oli de atún y queso fresco Yogur desnatado	Crema de zanahoria Merluza al horno con calabacín salteado con orégano Yogur desnatado	Sopa de fideos Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada Fruta de temporada	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta de temporada
Kcal	742	858	603	648	681	692	621



MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Potaje de garbanzos Pollo al horno con juliana de verduras Fruta de temporada	Arroz integral con verduras Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas Fruta de temporada	Pasta integral con nata Medallones de bacalao encebollados con patata panadera con hierbas Fruta de temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Crema de verduras Pizza de atún Fruta de temporada	Crema de calabacín Escalope de pollo con patatas fritas Yogur desnatado	Tempura de verduras Frito mallorquín de pollo Tarta de queso
	820	959	966	912	964	717	801
	Judías verdes salteadas Croquetas de bacalao Yogur desnatado	Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas dado y cebolla Yogur desnatado	Sopa de ave Revuelto de espinacas con tomate al horno Yogur desnatado	Pa amb oli de pavo y queso fresco Fruta temporada	Menestra de verduras rehogada Salchichas de ave al horno con puré de patata Yogur desnatado	Sopa juliana Tortilla de patata con cebolla y tomate en rodajas Fruta de temporada	Pa amb oli de atún y queso fresco Fruta de temporada
CENA	676	817	707	610	875	692	835
	Lara Villar Seoane Miembro correspondiente AEDN03154	ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA					

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE MAYO

COMIDA

Lunes

Sopa de pasta
Albóndigas de ternera a la jardinera
Fruta de temporada

Kcal

781

Martes

Arroz a la cubana con huevo
Salchicha de ave
Fruta de temporada

616

Miércoles

Crema de judías
Tortillas de patatas con tomate y orégano
Yogur desnatado

806

Jueves

Ravioli napolitana
Merluza en salsa ligera con zanahorias baby
Fruta temporada

686

Viernes

Crema de brócoli y manzana
Escaldums de pavo
Fruta de temporada

717

Sábado

Sopa maravilla
Nuggets de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

1364

Domingo

Entremeses
Estofado de ternera
Natillas de chocolate

CENA

Crema de calabaza
Pollo salteado con verduras
Yogur desnatado

Kcal

830

Sopa de estrellas
Merluza al horno con patata panadera
Yogur sabores

760

Hamburguesa de pollo con arroz integral salteado con verduras
Fruta temporada

806

Pa amb oli de queso fresco y membrillo
Yogur desnatado

751

Sopa minestrone
Revuelto de huevo con pavo y patatas al horno
Yogur desnatado

991

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

768

Pa amb oli de pavo y queso fresco
Fruta de temporada

771



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO

COMIDA

Lunes

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

Kcal

645

Martes

Arroz integral salteado con verduras
Pollo a la naranja
Fruta temporada

1016

Miércoles

Sopa de bullit
Bullit
Bizcocho casero

753

Jueves

Macarrones integrales en salsa verde
Medallones de bacalao encebollados
Fruta de temporada

795

Viernes

Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno
Fruta temporada

672

Sábado

Sopa de lluvia
Croquetas de bacalao con verduras salteadas
Yogur desnatado

804

Domingo

Ensaladilla rusa con atún
Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo
Helado

929

CENA

Crema de verduras
Hojaldre de queso y espinacas
Yogur desnatado

Kcal

558

Sopa de lluvia
Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano
Yogur desnatado

800

Sopa juliana
Jamón a la plancha con tomate al horno
Fruta temporada

679

Pa amb oli de atún y sardinillas
Yogur desnatado

680

Sopa de piñonet
Merluza provenzal con patatas al vapor
Yogur desnatado

835

Crema de zanahoria y manzana
tortilla de patata y cebolla casera con brócoli
Fruta temporada

834

Pa amb oli de queso y membrillo
Fruta temporada

644



Lara Villar Seoane
Miembro correspondiente AEDN03154

ACADEMIA ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/