

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patatas con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral salteado con verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones integrales en salsa verde</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo</p> <p>Helado</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de queso y espinacas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón a la plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún y sardinillas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso y membrillo</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	558	800	679	680	835	834	644

*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		Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
	Kcal 1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	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		Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Revuelto de espinacas con champiñones salteados	
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Kcal 642	879	867	733	842	705	835

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		Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
	Kcal 1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	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		Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Revuelto de espinacas con champiñones salteados	
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Kcal 642	879	867	733	842	705	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 15 AL 21 DE
DICIEMBRE

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

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 22 AL 28 DE DICIEMBRE

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

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 29 DE DICIEMBRE AL
4 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli napolitana	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla	Entremeses
	Albóndigas de ternera a la jardinera	Salchicha de ave	Tortillas de patatas con tomate y orégano	Merluza en salsa ligera con zanahorias baby	Escaldums de pavo	Nuggets de pollo con patatas fritas	Estofado de ternera
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta de temporada	Fruta temporada	Natillas de chocolate
	Kcal 781	616	806	686	717	1364	903
CENA	Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Hamburguesa de pollo con arroz integral salteado con verduras	Pa amb oli de queso fresco y membrillo	Sopa minestrone	Crema de verduras	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Pollo salteado con verduras	Merluza al horno con patata panadera		Yogur desnatado	Revuelto de huevo con pavo y patatas al horno	Tilapia en salsa verde con cebolla pochada	Fruta de temporada
	Yogur desnatado	Yogur sabores	Fruta temporada		Yogur desnatado	Yogur desnatado	
	Kcal 830	760	806	751	991	768	771

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 5 AL 11 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patatas con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral salteado con verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones integrales en salsa verde</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo</p> <p>Helado</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de queso y espinacas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón a la plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún y sardinillas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso y membrillo</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	558	800	679	680	835	834	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		Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
	Kcal 1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	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		Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Revuelto de espinacas con champiñones salteados	
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Kcal 642	879	867	733	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 19 AL 25 DE ENERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo strogonoff con arroz integral y champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones integrales salteados con orégano y tomate</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo con salsa de curry y arroz integral salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate, queso y patatas fritas</p> <p>Yogur destanado</p>	<p>Croquetas de espinacas</p> <p>Arroz brut sin cerdo</p> <p>Pudding casero edulcorado</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de bacalao con verduritas salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con patata asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de atún y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado con orégano</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
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	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pollo al horno con juliana de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta integral con nata</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera con hierbas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Frito mallorquín de pollo</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Judías verdes salteadas</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas dado y cebolla</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al horno con puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate en rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 2 AL 8 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli napolitana	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla	Entremeses
	Albóndigas de ternera a la jardinera	Salchicha de ave	Tortillas de patatas con tomate y orégano	Merluza en salsa ligera con zanahorias baby	Escaldums de pavo	Nuggets de pollo con patatas fritas	Estofado de ternera
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta de temporada	Fruta temporada	Natillas de chocolate
	Kcal 781	616	806	686	717	1364	903
CENA	Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Hamburguesa de pollo con arroz integral salteado con verduras	Pa amb oli de queso fresco y membrillo	Sopa minestrone	Crema de verduras	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Pollo salteado con verduras	Merluza al horno con patata panadera		Yogur desnatado	Revuelto de huevo con pavo y patatas al horno	Tilapia en salsa verde con cebolla pochada	Fruta de temporada
	Yogur desnatado	Yogur sabores	Fruta temporada		Yogur desnatado	Yogur desnatado	
	Kcal 830	760	806	751	991	768	771

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 9 AL 15 DE FEBRERO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas Tortilla de patatas con salteado de verduras Fruta temporada	Arroz integral salteado con verduras Pollo a la naranja Fruta temporada	Sopa de bullit Bullit Bizcocho casero	Macarrones integrales en salsa verde Medallones de bacalao encebollados Fruta de temporada	Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno Fruta temporada	Sopa de lluvia Croquetas de bacalao con verduras salteadas Yogur desnatado	Ensaladilla rusa con atún Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo Helado
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	Crema de verduras Hojaldre de queso y espinacas Yogur desnatado	Sopa de lluvia Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano Yogur desnatado	Sopa juliana Jamón a la plancha con tomate al horno Fruta temporada	Pa amb oli de atún y sardinillas Yogur desnatado	Sopa de piñonet Merluza provenzal con patatas al vapor Yogur desnatado	Crema de zanahoria y manzana tortilla de patata y cebolla casera con brócoli Fruta temporada	Pa amb oli de queso y membrillo Fruta temporada
Kcal	558	800	679	680	835	834	644

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		Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
	Kcal 1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	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		Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Revuelto de espinacas con champiñones salteados	
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Kcal 642	879	867	733	842	705	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 23 DE FEBRERO AL 1
DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo strogonoff con arroz integral y champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones integrales salteados con orégano y tomate</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo con salsa de curry y arroz integral salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate, queso y patatas fritas</p> <p>Yogur destanatado</p>	<p>Croquetas de espinacas</p> <p>Arroz brut sin cerdo</p> <p>Pudding casero edulcorado</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de bacalao con verduritas salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con patata asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de atún y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado con orégano</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
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	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pollo al horno con juliana de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta integral con nata</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera con hierbas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Frito mallorquín de pollo</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Judías verdes salteadas</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas dado y cebolla</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al horno con puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate en rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	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 9 AL 15 DE MARZO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli napolitana	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla	Entremeses
	Albóndigas de ternera a la jardinera	Salchicha de ave	Tortillas de patatas con tomate y orégano	Merluza en salsa ligera con zanahorias baby	Escaldums de pavo	Nuggets de pollo con patatas fritas	Estofado de ternera
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta de temporada	Fruta temporada	Natillas de chocolate
	Kcal 781	616	806	686	717	1364	903
CENA	Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Hamburguesa de pollo con arroz integral salteado con verduras	Pa amb oli de queso fresco y membrillo	Sopa minestrone	Crema de verduras	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Pollo salteado con verduras	Merluza al horno con patata panadera		Yogur desnatado	Revuelto de huevo con pavo y patatas al horno	Tilapia en salsa verde con cebolla pochada	Fruta de temporada
	Yogur desnatado	Yogur sabores	Fruta temporada		Yogur desnatado	Yogur desnatado	
	Kcal 830	760	806	751	991	768	771

*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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patatas con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral salteado con verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones integrales en salsa verde</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo</p> <p>Helado</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de queso y espinacas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón a la plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún y sardinillas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso y membrillo</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	558	800	679	680	835	834	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		Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
	Kcal 1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	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		Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Revuelto de espinacas con champiñones salteados	
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Kcal 642	879	867	733	842	705	835

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 30 DE MARZO AL 5 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Pavo strogonoff con arroz integral y champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones integrales salteados con orégano y tomate</p> <p>Merluza al horno con cebolla pochada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Huevos fritos con patatas al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de la abuela</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Pollo con salsa de curry y arroz integral salteado</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo con tomate, queso y patatas fritas</p> <p>Yogur destanado</p>	<p>Croquetas de espinacas</p> <p>Arroz brut sin cerdo</p> <p>Pudding casero edulcorado</p>
Kcal	768	700	1294	752	501	877	604
CENA	<p>Crema hortelana</p> <p>Croquetas de bacalao con verduritas salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con patata asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Tilapia en salsa ligera con patatas al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de atún y queso fresco</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno con calabacín salteado con orégano</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Pollo asado a las finas hierbas con manzana asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
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	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pollo al horno con juliana de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Tortilla de patatas con judías y cebolla salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta integral con nata</p> <p>Medallones de bacalao encebollados con patata panadera con hierbas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Tempura de verduras</p> <p>Frito mallorquín de pollo</p> <p>Tarta de queso</p>
Kcal	820	959	966	912	964	717	801
CENA	<p>Judías verdes salteadas</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas dado y cebolla</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de ave</p> <p>Revuelto de espinacas con tomate al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Pa amb oli de pavo y queso fresco</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Salchichas de ave al horno con puré de patata</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Tortilla de patata con cebolla y tomate en rodajas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún y queso fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>
Kcal	676	817	707	610	875	692	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 13 AL 19 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli napolitana	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla	Entremeses
	Albóndigas de ternera a la jardinera	Salchicha de ave	Tortillas de patatas con tomate y orégano	Merluza en salsa ligera con zanahorias baby	Escaldums de pavo	Nuggets de pollo con patatas fritas	Estofado de ternera
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta de temporada	Fruta temporada	Natillas de chocolate
	Kcal 781	616	806	686	717	1364	903
CENA	Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Hamburguesa de pollo con arroz integral salteado con verduras	Pa amb oli de queso fresco y membrillo	Sopa minestrone	Crema de verduras	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Pollo salteado con verduras	Merluza al horno con patata panadera		Yogur desnatado	Revuelto de huevo con pavo y patatas al horno	Tilapia en salsa verde con cebolla pochada	Fruta de temporada
	Yogur desnatado	Yogur sabores	Fruta temporada		Yogur desnatado	Yogur desnatado	
	Kcal 830	760	806	751	991	768	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 20 AL 26 DE ABRIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Crema de lentejas	Arroz integral salteado con verduras	Sopa de bullit	Macarrones integrales en salsa verde	Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno	Sopa de lluvia	Ensaladilla rusa con atún
	Tortilla de patatas con salteado de verduras	Pollo a la naranja	Bullit	Medallones de bacalao encebollados		Croquetas de bacalao con verduras salteadas	Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo
	Fruta temporada	Fruta temporada	Bizcocho casero	Fruta de temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Helado
	Kcal 645	1016	753	795	672	804	929
CENA	Crema de verduras	Sopa de lluvia	Sopa juliana	Pa amb oli de atún y sardinillas	Sopa de piñonet	Crema de zanahoria y manzana	Pa amb oli de queso y membrillo
	Hojaldre de queso y espinacas	Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano	Jamón a la plancha con tomate al horno	Yogur desnatado	Merluza provenzal con patatas al vapor	tortilla de patata y cebolla casera con brócoli	
	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta temporada		Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada
	Kcal 558	800	679	680	835	834	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 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		Pollo a la pimienta con arroz integral salteado
	Fruta temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur desnatado	Pudding casero edulcorado
	Kcal 1068	953	622	1014	605	759	889
CENA	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		Merluza al horno con patata panadera finas hierbas	Revuelto de espinacas con champiñones salteados	
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Kcal 642	879	867	733	842	705	835

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 1: DEL 4 AL 10 DE MAYO

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

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 2: DEL 11 AL 17 DE MAYO

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

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Sopa de pasta	Arroz a la cubana con huevo	Crema de judías	Ravioli napolitana	Crema de brócoli y manzana	Sopa maravilla	Entremeses
	Albóndigas de ternera a la jardinera	Salchicha de ave	Tortillas de patatas con tomate y orégano	Merluza en salsa ligera con zanahorias baby	Escaldums de pavo	Nuggets de pollo con patatas fritas	Estofado de ternera
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta temporada	Fruta de temporada	Fruta temporada	Natillas de chocolate
	Kcal 781	616	806	686	717	1364	903
CENA	Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Hamburguesa de pollo con arroz integral salteado con verduras	Pa amb oli de queso fresco y membrillo	Sopa minestrone	Crema de verduras	Pa amb oli de pavo y queso fresco
	Pollo salteado con verduras	Merluza al horno con patata panadera		Yogur desnatado	Revuelto de huevo con pavo y patatas al horno	Tilapia en salsa verde con cebolla pochada	Fruta de temporada
	Yogur desnatado	Yogur sabores	Fruta temporada		Yogur desnatado	Yogur desnatado	
	Kcal 830	760	806	751	991	768	771

MENÚ SIN CERDO

SEMANA 4: DEL 25 AL 31 DE MAYO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	<p>Crema de lentejas</p> <p>Tortilla de patatas con salteado de verduras</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Arroz integral salteado con verduras</p> <p>Pollo a la naranja</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de bullit</p> <p>Bullit</p> <p>Bizcocho casero</p>	<p>Macarrones integrales en salsa verde</p> <p>Medallones de bacalao encebollados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hamburguesa de pollo completa con patatas al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Croquetas de bacalao con verduras salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Ensaladilla rusa con atún</p> <p>Berenjenas rellenas de carne picada de pollo/pavo</p> <p>Helado</p>
Kcal	645	1016	753	795	672	804	929
CENA	<p>Crema de verduras</p> <p>Hojaldre de queso y espinacas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pollo a horno con dados de calabaza salteada con orégano</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa juliana</p> <p>Jamón a la plancha con tomate al horno</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de atún y sardinillas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de piñonet</p> <p>Merluza provenzal con patatas al vapor</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>tortilla de patata y cebolla casera con brócoli</p> <p>Fruta temporada</p>	<p>Pa amb oli de queso y membrillo</p> <p>Fruta temporada</p>
Kcal	558	800	679	680	835	834	644

*Todos los platos van acompañados de pan con salvado

www.aspaceib.org/menus-aspace/