

PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL DICIEMBRE 2024

COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN / CASA DO NENO

ALEXANDRE SANTISO SEOANE, DIETISTA-NUTRICIONISTA



| | | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------|--------|---------------------------------------|--|---|---|--|---|--|--|
| Semana 02/12 | COMIDA | VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO | Brócoli y patata Ternera guisada con coditos | Puré de calabaza Pescado según lonja Arroz | Ensalada mixta Pavo a la plancha Arroz | Puré de zanahoria Guiso de patata y guisantes | Lentejas Tortilla | Ensalada completa Ternera a la plancha Arroz | Ensalada completa Churrasco de pollo Puré de patata |
| | CENA | VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO | Brócoli y pata Anillas de calamar Arroz | Puré de calabaza Pollo a la plancha Patata cocida | Ensalada mixta Garbanzos a la riojana Macarrones con tomate | Puré de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ñoquis / Patata frita | Lentejas Salmón a la plancha Arroz | Raxo de cerdo Macarrones con tomate | Merluza rebozada Arroz |
| Semana 09/12 | COMIDA | VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO | Crema de verduras Albóndigas guisadas Espaguetis | Fabada "Raxo" de pollo Patata cocida | Puré de calabaza Pescado según lonja Macarrones | Guiso de garbanzos, espinacas y chorizo Raxo de cerdo Arroz / patatas fritas | Caldo Tortilla | Ensalada completa Churrasco de pollo Pasta | Ensalada completa Pavo a la plancha Arroz |
| | CENA | VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO | Crema de verduras Anillas de calamar Puré de patata | Fabada Pescado según lonja Macarrones con tomate | Puré de calabaza Muslitos de pollo al horno Patata al horno | Guiso de garbanzos, espinacas y chorizo Ternera a la plancha Arroz | Caldo Pescado según lonja Macarrones con orégano | Paella de carne y verduras | Pescado al horno Pasta |
| Semana 16/12 | COMIDA | VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO | Ensalada completa Pechuga de pollo al horno Patata asada | Puré de verduras Guiso de merluza y patatas | Guisantes con jamón "Raxo" de ternera Arroz | Ensalada de brócoli cocido y picado, arroz y tomate Pescado según lonja Espaguetis con tomate | Lentejas Tortilla | Ensalada completa Milanesa de pollo Arroz / patata frita | Empanada de bonito + ensalada Lomo de cerdo Arroz |
| | CENA | VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO | Chuletas de pavo Puré de patata | Puré de verduras Pescado según lonja Macarrones | Guisantes con jamón Ensalada, garbanzos, arroz, huevos y atún Patata asada | Ensalada de brócoli Lomo de cerdo Sopa de fideos | Lentejas Pescado a la plancha según lonja Patata cocida | Guiso de ternera y caracoles | Empanda de bonito + ensalada Pescado según lonja Patata cocida |
| Semana 23/12 | COMIDA | VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO | Puré de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo al horno Arroz con salsa de tomate | | | Verduras asadas Pollo a la plancha Puré de patata / patata frita | Ensalada completa Lentejas Tortilla | Sopa Hamburguesa completa | Empanda de bonito + ensalada Churrasco de ternera Patata frita / horno |
| | CENA | VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO | Puré de zanahoria y calabaza Ternera guisada con patata | | | Verduras asadas Ternera a la plancha Sopa de fideos | Lentejas Cous cous con verduras y huevo cocido | Pavo a la plancha Arroz | Empanda de bonito + ensalada Pollo a la plancha Macarrones |
| Semana 30/12 | COMIDA | VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO | Puré de calabacín Albóndigas guisadas Espaguetis | | | | | | |
| | CENA | VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO | Puré de calabacín Ternera a la plancha Arroz | | | | | | |

ESTÁN DE TEMPORADA EN ESTE MES...

FRUTAS Arándano, caqui, kiwi, manzana, membrillo, pera, uva...

VERDURAS Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brécol, cebolla, col lombarda, coliflor, espinaca, grelo/nabiza, guisante, lechuga, pimiento, puerro, rábano, repollo, tomate...

PESCADOS Bacalao, berberecho, calamar, dorada, lubina, palometa, pota, salmonete, sargo, vieira...