

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 PROTEINAS 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 PROTEINAS 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 PROTEINAS 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 PROTEINAS 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 PROTEINAS 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 PROTEINAS 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 PROTEINAS 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 PROTEINAS 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 PROTEINAS CARBOHIDRATO	Puré de calabacín Albóndigas guisadas Espaguetis						
	CENA	VERDURAS PROTEINAS 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...