

PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL MARZO 2025
COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN / CASA DO NENO
ALEXANDRE SANTISO SEOANE, DIETISTA-NUTRICIONISTA



			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 03/03	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO			Ensalada completa Tortilla Sopa	Guisantes con jamón Milanesa de pollo Patatas fritas	Caldo Salmón Arroz	Salteado de verduras Filete de cerdo Cous cous	Ensalada completa Paella de carne y verduras
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO			Ensalada de tomate Pescado azul según lonja Boniato	Coliflor gratinada Lomo de cerdo al horno Pasta	Lentejas con verduras Pasta con gambas y cha	Ensalada completa Filete de ternera Arroz	Revuelto de champiñones Tiras de pollo Patata cocida
Semana 10/03	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de calabacín Macarrones a la boloñesa	Ensalada completa Filete de merluza Patatas cocidas	Puré de zanahoria Pollo al limón Macarrones	Sopa Paella de carne	Ensalada completa Guiso de chipirón	Ensalada completa Filetes de pollo a la plancha Puré de patata	Ensalada con tomate y huevo Raxo de cerdo Patatas
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Brécol con ajada y pimentón Filete de pavo a la plancha Pasta	Ensalada de habas Filete de cerdo Arroz	Salteado de Verduras Albóndigas Puré de patatas	Guisantes con jamó Muslos de pollo al horno Patatas asadas	Revuelto de verduras Garbanzos con arroz al curry	Puré de zanahoria Pescado azul según lonja Arroz	Pisto con tomatate Pollo al horno Arroz
Semana 17/03	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de calabaza Milanesa de pollo Patatas fritas	Ensalada de tomate Pavo a la plancha Macarrones con orégano	Guisantes con jamón Albóndigas Arroz	Puré de verduras Guiso de carne con fideos	Lentejas con verduras Anillas de calamar Patatas cocidas	Puré de zanahoria Macarrones a la boloñesa	Ensalada completa Churrasco de ternera Arroz
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Revuelto de pimientos, arroz y atún Fabada	Salteado de verduras Pescado al horno Patatas	Ensalada Lomo de cerdo Risotto de setas	Brócoli salteado con ajada y pimentón Filete de pavo a la plancha Puré de patatas	Salteado de verduras Pescado blanco según lonja Patatas cocidas	Ensalada completa Pollo Ñoquis	Verduras al horno Chuletas de pavo Patatas
Semana 24/03	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Sopa con verduras Lomo de cerdo adobado Arroz	Guisantes con jamón Pollo a la plancha Patata frita	Garbanzos a la riojana Espaguetis con atún	Puré de verduras Pescado blanco según lonja Patatas cocidas	Ensalada de tomate Fabada Tortilla	Ensalada completa Filete de cerdo a la plancha Arroz	Puré de calabacín Macarrones a la boloñesa
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Salteado de verduras Conejo asado Patatas asadas	Coliflor gratinada Pescado según lonja Patata cocida	Lentejas Filete de cerdo al horno Puré de patata	Ensalada con huevo Ternera a la plancha Arroz	Pescado blanco según lonja Revuelto de verduras Sopa de fideos	Brócoli salteado con ajada Pollo al limón Puré de patatas	Ensalada completa Hamburguesa o ternera a la plancha Arroz 3 delicias
Semana 31/03	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de zanahoria Pollo al horno Patatas asadas						
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Guisantes con jamón Pavo a la plancha Arroz						

ESTÁN DE TEMPORADA EN ESTE MES...

FRUTAS Fresa, Kiwi, manzana, membrillo, níspero...
VERDURAS Acelga, ajo, alcachofa, apio, brécol, cebolla, cebolleta, col lombarda, coliflor, espinaca, grelo/nabiza, guisante, lechuga, pimiento, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria....
PESCADOS Bacalao, berberecho, caballa, calamar, gallos, lenguado, lirios, lubina, meigas, merluza, pota, rape, raya, sargo