

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



			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 28/04	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO					Arroz tres delicias Guiso de chipirón	Lentejas Pavo a la plancha Arroz	Ensalada completa Ternera asada Patata asada
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO					Puré de zanahoria Pescado según lonja Ñoquis	Pisto con tomate Garbanzos con arroz al curry Puré de patata	Revuelto de espinacas Lome de cerdo Patata cocida
Semana 05/05	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de zanahoria Paella de carne y verduras	Lentejas Pescado según lonja Macarrones	Ensalada de tomate y atún Milanesa de pollo Arroz	Puré de calabacín Tallarines con ternera y verduras	Gazpacho Ensaladilla Tortilla	Ensalada completa Espaguetis a la boloñesa	Ensalada completa Churrasco mixto Arroz
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada mixta Huevos a la plancha Patatas	Coliflor gratinada Albóndigas Arroz	Garbanzos con champiñones Pescado azul según lonja Patata cocida	Brócoli cocido con ajada Alitas de pollo al horno Arroz	Ensalada de alubias Macarrones con atún y tomate	Puré de zanahoria Pollo al limón Ñoquis	Ensalada mixta Chuleta de pavo Patata cocida
Semana 12/05	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada de tomate y atún Raxo de cerdo Arroz	Guisantes con jamón Ternera asada Patata	Brócoli con ajada y pimentón Pavo a la plancha Espaguetis	Garbanzos a la riojana Pescado azul según lonja Arroz	Ensalada completa Macarrones con atún	Ensalada completa Raxo de cerdo Patata cocida	Ensalada completa Filete de pollo a la plancha Arroz
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada de alubias Muslitos de pollo al horno Macarrones	Puré de zanahoria Pescado según lonja Arroz	Gazpacho Conejo estofado Patata	Coliflor gratinada Ternera Pasta	Ensalada completa Pescado según lonja Ñoquis	Salteado de verduras Espaguetis a la boloñesa	Judías con tomate Hamburguesa a la plancha Patatas asadas
Semana 19/05	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Lentejas con verduras Pollo al horno Patata cocida	Puré de zanahoria Pescados según lonja Espirales de colores	Ensalada de tomate y queso Milanesa de pollo Arroz	Ensalada completa Filete de cerdo a la plancha Macarrones con tomate	Puré de verduras Anilla de calamar Patata y zanahoria cocida	Ensalada completa Ternera asada Arroz	Ensalada completa Pavo a la plancha Espaguetis
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de espinacas con queso Tallarines con atún	Guisantes con jamón Pavo a la plancha Arroz	Crema de verduras Pescado según lonja Pasta	Ensalada de tomate y atún Ternera asada Puré de patata	Garbanzos con champiñones Fideuà	Brécol cocido con ajada Lomo al horno Patatas asadas	Verduras a la plancha Pechuga de pollo a la Plancha Ensalada de arroz
Semana 26/05	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Guisantes con jamón Fideo con carne	Puré de calabacín y melón Pescado según lonja Patata cocida	Ensaladilla Espaguetis a la boloñesa				
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada de tomate y queso fresco Garbanzos con arroz al curry	Coliflor gratinada Lomo de cerdo adobado Pasta	Puré de espinacas Pescado según lonja Patata cocida				

ESTÁN DE TEMPORADA EN ESTE MES...

FRUTAS Albaricoque, cerezs, ciruela, fresa, melocotón, nectarina, níspero...
VERDURAS Ajo, apio, cebolla, cebolleta, col lombarda, espinaca, lechuga, judía, pimiento, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria...
PESCADOS Atún, Bacalao, berberecho, boquerón, caballa, calamar, gallos, jurel, lenguado, lirios, meigas, merluza, pez espada, pota, rape, raya, rodaballo, salmón, sardina, sepia...