

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



			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 02/06	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Lentejas Paella	Puré de calabaza Albóndigas Patatas fritas	Ensalada de alubias Macarrones a la boloñesa	Ensalada completa Guiso de pescado y patata	Ensalada de tomate, queso fresco y orégano Champiñones al ajillo Tortilla	Ensalada completa Filete de cerdo a la plancha Arroz	Ensalada completa Tallarines con ternera y verduras
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Judías con tomate Tortilla	Ensalada de tomate Pescado según lonja Puré de patata	Pisto Filete de pavo a la plancha Arroz	Coliflor gratinada Filete de ternera Espaguetis	Ensalada de atún, cebolla y tomate Fideuá con calamares	Salteado de verduras Muslitos de pollo al horno Patata cocida	Revuelto de espinacas Pizza / ensalada
Semana 09/06	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de zanahoria Lomo adobado Coditos	Guisantes con jamón Salmón a la plancha Arroz	Ensalada de atún, cebolla y tomate Pollo al horno con patata	Ensaladilla Pasta con atún	Ensalada completa Arroz con chipirón	Ensalada completa Ternera asada Patata cocida	Ensalada completa Macarrones a la boloñesa
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Revuelto de verduras Ensalada de garbanzos, atún y tomate	Crema de espinacas Filete de cerdo Cous cous	Salteado de verduras Albóndigas Espaguetis	Gazpacho Muslitos de pollo al horno Arroz	Pisto Pescado según lonja Macarrones	Puré de verduras Filete de pavo a la plancha Arroz	Ensalada mixta Pechuga de pollo a la plancha Patatas
Semana 16/06	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Judías con huevo cocido Raxo de cerdo Espaguetis	Puré de calabacín Milanesa de pollo Patata cocida	Ensalada completa Alitas de pollo al horno Arroz	Croquetas Albóndigas Macarrón	Ensalada de tomate con queso Churrasco con patatas fritas		
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Salteado de verduras Filete de pavo a la plancha Ñoquis	Brócoli con ajada Pescado según lonja Quinoa	Garbanzos con champiñones Arroz con atún	Ensalada de atún, cebolla y tomate Lomo de cerdo adobado Patata	Puré de zanahoria Pescado según lonja Patata cocida		
Semana 23/06	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO							
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO							
Semana 30/06	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO							
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO							

ESTÁN DE TEMPORADA EN ESTE MES...

FRUTAS Albaricoque, cerezas, 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...