

PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2025

COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN / CASA DO NENO

ALEXANDRE SANTISO SEOANE, DIETISTA-NUTRICIONISTA



			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 01/09	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO							
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO							
Semana 08/09	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Salteado de verduras Milanesa de pollo Arroz con salsa de tomate	Ensalada de tomate Espaguetis con atún Arroz	Ensalada de tomate Guiso de ternera con patata	Guisantes con jamón Albóndigas en salsa Arroz	Ensalada de garbanzos Salmón Patatas panaderas	Ensalada completa Pescado según lonja Arroz tres delicias	Espinacas con garbanzos Hamburguesa de ternera Puré de patata
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada completa Filete de ternera Sopa de fideos	Salteado de espinacas y champiñones Anilla de calamar Tortilla	Ensalada completa Muslo de pollo Arroz salteado con ajo y perejil	Calabacín y champiñones a la plancha Raxo de cerdo Pasta	Salteado de verduras Calamar a la plancha Arroz	Puré de verduras Filete de pavo a la plancha Arroz	Puré de calabacín Arroz con verduras y pollo
Semana 15/09	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de calabacín Muslos de pollo al horno Macarrones	Lentejas con verduras Filete de cerdo Patata cocida	Ensalada de pasta Pescado según lonja	Guisantes salteados con jamón Arroz con pollo y verduras	Ensalada completa Tortilla de patatas Arroz 3 delicias	Crema de verduras Pescado según lonja Sopa de fideos	Puré de espinacas con queso Patatas estofadas con carne de cerdo
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Judías verdes con jamón Merluza en salsa Patata	Ensalada completa Revuelto de champiñones con jamón Arroz	Ensalada de tomate Filete de pollo Ñoquis	Puré de calabacín Pizza con ensalada	Ensalada de alubias Macarrones con atún y tomate	Garbanzos con champiñones Raxo de cerdo Patatas asadas	Ensalada completa Pavo a la plancha Arroz
Semana 22/09	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de zanahoria Paella de carne y verduras	Ensalada de tomate y queso fresco Pescado según lonja Macarrones	Ensalada completa Milanesa de pollo Patatas fritas	Garbanzo a la riojana Tallarines con ternera y verduras	Ensalada completa Guiso de chipirón	Ensalada completa Pescado según lonja Arroz	Pisto de verduras con huevo Churrasco de cerdo y ternera Macarrones
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada completa Raxo de cerdo Patata cocida	Coliflor gratinada Albóndigas Arroz	Brócoli cocido con ajada Pescado azul según lonja Patata	Ensalada completa Muslitos de pollo al horno Arroz	Ensalada de alubias Macarrones con atún y tomate	Puré de calabacín Pollo al limón Ñoquis	Patatas aliñadas con atún y cebolla Lomo de cerdo adobado Arroz
Semana 29/09	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada de tomate Fideuà con calamares y mejillones	Puré de espinacas Filetes de pavo a la plancha Arroz con tomate					
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Tortilla Croquetas Arroz	Brócoli salteado con ajo Pescado según lonja Puré de patata					

ESTÁN DE TEMPORADA EN ESTE MES...

FRUTAS: Albaricoque, arándano, caqui, ciruela, frambuesa, granada, grosella, higo, manzana, melocotón, membrillo, mora, nectarina, pera, uva...

VERDURAS: Apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, cebolleta, col lombarda, coliflor, espinaca, lechuga, judía, pimiento, patata, puerro, rábano, puerro, tomate, remolacha, repollo, zanahoria....

PESCADOS: Berberecho, calamar, palometa roja, pez espada, pota, pulpo, sardina...