

PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL NOVIEMBRE 2025

COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN / CASA DO NENO

ALEXANDRE SANTISO SEOANE, DIETISTA-NUTRICIONISTA



			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 03/11	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO		Sopa Pollo al horno Patatas fritas	Lentejas Pizza con ensalada	Brócoli con ajada Raxo de cerdo Arroz	Crema de verduras Pescado según lonja Patata cocida	Ensalada completa Espaguetis a la boloñesa	Ensalada de tomate Paella con pollo y verduras
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada de tomate con cebolla Filete de pavo Arroz	Puré de calabaza Pescado según lonja Ñoquis	Ensalada completa Calamares Garbanzos con arroz al curry	Ensalada completa Filete de pollo Patatas al horno	Brócoli salteado con ajada y pimentón Albóndigas con verduras	Guisantes con jamón Pavo a la plancha Puré de patatas	Ensalada Churrasco de cerdo Patatas fritas
Semana 10/11	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de calabacín Raxo de pollo Macarrones con tomate	Ensalada mixta Hamburguesa Patatas fritas	Sopa Salmón a la plancha Patata cocida	Caldo Arroz con pollo y verduras	Ensalada de pasta Pescado según lonja Pasta	Ensalada de alubias Espaguetis con atún y tomate	Puré de espinacas con queso Patatas estofadas con carne de cerdo
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada completa Lomo de cerdo a la plancha Arroz	Judías verdes con jamón Merluza en salsa verde Patata	Lenteja con verduras Filete de cerdo Patata cocida	Puré de calabaza Filete de ternera Patata	Crema de calabacín Anillas de calamar Arroz	Garbanzos con champiñones Raxo de cerdo Patatas asadas	Ensalada completa Pavo a la plancha Arroz tres delicias
Semana 17/11	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Lentejas de verduras Fingers de pollo Patata al horno	Puré de calabacín Pescado según lonja Arroz	Ensalada de tomate y queso fresco Macarrones a la boloñesa	Puré de zanahoria Paella de carne y verduras	Sopa Tortilla con tomate	Pisto de verduras Filete de pavo a la plancha Arroz	Ensalada completa Espagueti con albóndigas
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Crema de espinacas Filetes de ternera Garbanzos con arroz al curry	Coliflor gratinada Lomo de cerdo adobado Cous cous	Salteado de verduras Pescado según lonja Patata cocida	Ensalada completa Filete de cerdo a la plancha Patata asada	Ensalada de pasta con atún Pescado según lonja	Tomate aliñado Ternera a la plancha Puré de patatas	Verduras salteadas Pollo a la plancha Patatas
Semana 24/11	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Croquetas caseras Guiso de ternera con códigos de pasta	Lentejas con verduras Lomo adobado Arroz	Judías con ajada Milanesa de pollo Patatas fritas	DÍA CONMEMORATIVO DE ACCIÓN DE GRACIAS	Fabada Espaguetis con atún	Salteado de verduras Raxo de pollo Puré de patatas	Ensalada de tomate Estofado de patatas con pescado azul
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada de rúcula y tomate Merluza Arroz blanco con ajo y perejil	Ensalada completa Albóndigas con verduras Macarrones	Crema de calabacín Filetes de cerdo Garbanzos con arroz al curry	Crema de calabaza y zanahoria Muslitos de pollo al horno Cous cous	Tortilla de patatas Ensalada de pasta con gambas y champiñones	Ensalada completa Filete de ternera Arroz	Croquetas caseras Noodles con pollo y verduras
Semana __/ __	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO							
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO							

ESTÁN DE TEMPORADA EN ESTE MES...

FRUTAS: Arándano, caqui, kiwi, manzana, membrillo, pera, uva...
 VERDURAS: Acelga, ajo, alcachofa, berenjena, brécol, cebolla, col lombarda, coliflor, espinaca, grelo / nabiza, guisante, lechuga, pimiento, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria....
 PESCADOS: Berberecho, calamar, dorada, lubina, palmeta, pez espada, pota, salmonete, vieira...