

PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL DICIEMBRE 2025

COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN / CASA DO NENO

ALEXANDRE SANTISO SEOANE, DIETISTA-NUTRICIONISTA



Semana 01/12

COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO
CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Puré de zanahoria Albóndigas Arroz	Lentejas con verduras Pescado según lonja Pasta	Fabada San Jacobo casero Patatas fritas	Caldo Tallarines con pollo	Ensalada completa Pescado azul según lonja Patatas al horno	Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha	Calabacín a la plancha Churrasco de cerdo Patatas asadas
Garbanzos con champiñones Huevos cocidos	Crema de calabaza Filete de ternera Patata cocida	Ensalada completa Solomillo de pavo Patatas asadas	Revuelto de pimientos, arroz y atún Sopa de fideos / lasaña	Crema de calabacín Ternera asada Arroz	Judías verdes Calamar a la plancha Cous cous	Ensalada Churrasco de cerdo Patatas fritas
	Croquetas caseras Guiso de choupa	Ensalada de pasta Milanesa de pollo Patatas fritas	Garbanzos a la riojana Lomo adobado Arroz	Ensalada de tomate Tortilla de patatas Sopa	Crema de calabaza Pavo a la plancha Pasta	Ensalada completa Pollo al limón Ñoquis
Salteado de verduras Lomo de cerdo Patatas fritas	Coliflor gratinada Pescado según lonja Quinoa	Lenteja con verduras Ternera a la plancha Puré de patata	Ensalada completa Filete de cerdo Cous Cous / Pizza	Calabacín a la plancha Revuelto de atún Arroz	Ensalada de tomate Churrasco mixto Patatas al horno	Ensalada completa Hamburguesa a la plancha Arroz
Puré de calabaza Raxo de cerdo Patata cocida	Ensalada de tomate Espaguetis bolognesa	Puré de calabacín Bacalao con patatas panaderías al horno	Potaje de garbanzos Pollo al horno Arroz	COMIDA DE NAVIDAD CHURRASCO MIXTO CON PATATAS FRITAS ENSALADA DULCES NAVIDEÑOS	Ensalada completa Muslo de pollo al horno Arroz	Salteado de verduras Estofado de patatas, ternera y zanahoria
Garbanzos con arroz al curry Arroz con atún	Judías verdes Pescado según lonja Sopa de fideos	Guisantes con jamón Filete de pavo a la plancha Cous cous	Brócoli cocido con ajada Raxo de cerdo Ñoquis / croquetas	Puré de zanahoria Anillas de calamar a la plancha Pasta	Coliflor gratinada Churrasco de cerdo Patatas cocidas	Espinacas con garbanzos Hamburguesa de pollo Arroz

Semana 08/12

COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO
CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO

Semana 15/12

COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO
CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO

Semana 22/12

COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO
CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO

Semana 29/12

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, apio, berenjena, brécol, cebolla, col lombarda, coliflor, espinaca, grelo / nabiza, guisante, lechuga, pimiento, puerro, rábano, repollo, tomate...
 PESCADOS: Bacalao, Berberecho, calamar, dorada, lubina, palometa, pota, salmonete, sargo, vieira...