

# PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL ENERO 2026

## COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN / CASA DO NENO

### ALEXANDRE SANTISO SEOANE, DIETISTA-NUTRICIONISTA



			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 05/01	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO				Judías con ajada Milanesa de pollo Patata cocida	Garbanzos con espinacas Tortilla de patatas	Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha	Ensalada completa Albóndigas Espaguetis
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO			Sopa Pizza con ensalada	Pisto con verduras Pavo a la plancha Arroz	Puré de calabacín Pescado azul según lonja Patatas asadas	Salteado de verduras Raxo de cerdo Arroz	Calabacines a la plancha Churrasco de cerdo Patatas fritas
Semana 12/01	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Ensalada completa Guiso de cerdo, patatas y guisantes con pimentón	Lentejas con verduras Raxo de pollo Arroz	Sopa Guiso de choupa con patatas	Puré de verduras Macarrones a la boloñesa	Ensalada completa Pescado azul según lonja Patata y zanahoria cocida	Filetes de pavo Macarrones con pisto de verduras	Salteado de verduras Hamburguesa de pollo Arroz
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de zanahorias Tallarines de pollo con verduras	Ensalada completa Pescado según lonja Ñoquis	Judías verdes Ternera asada Quinoa	Ensalada completa Muslitos de pollo al horno Puré de patatas	Garbanzos al curry Arroz	Guisantes con jamón Merluza en salsa Patata	Ensalada completa Pechuga de pollo Patatas fritas
Semana 19/01	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	<b>DÍA CONMEMORATIVO EE.UU</b>	Crema de calabaza Pescado según lonja Patata asada	Caldo gallego Tallarines con pollo	Verduras asadas Filetes de pavo Arroz	Garbanzos a la riojana Tortilla	Guisantes con jamón Albóndigas en salsa Arroz	Espinacas con garbanzos Pollo al limón Puré de patata
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Verduras asadas Calamar a la plancha Sopa de fideos	Ensalada de pasta Filetes de pavo	Puré de calabacín Lomo de cerdo Quinoa	Calabacín y champiñones a la plancha Raxo de pollo	Ensalada de espirales de pasta Pescado azul según lonja	Puré de verduras Wok de tallarines con verduras, pavo y soja	Ensalada de tomate Filete de ternera Arroz salteado con ajo y perejil
Semana 26/01	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Crema de zanahoria Raxo de cerdo Patata asada	Potaje de garbanzos Pizza con ensalada	Ensalada de tomate Muslitos de pollo al horno Arroz salteado con ajo y perejil	Lentejas con verduras Filete de cinta de lomo Patata cocida	Crema de coliflor Estofado de patatas con pescado	Ensalada completa Espaguetis boloñesa	Verduras asadas Paella con carne de cerdo y guisantes
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Judías verdes Pescado según lonja Patatas asadas	Puré de calabacín Filete de ternera Cous cous	Ensalada completa Raxo de cerdo Sopa de fideos	Coliflor saltada con ajo Quinoa con pollo Lasaña	Revuelto de verduras Pasta con gambas y champiñones	Pisto de verduras Merluza en salsa verde Patatas con cebolla al horno	Ensalada de tomate y queso fresco Pollo al horno Patatas panaderas

ESTÁN DE TEMPORADA EN ESTE MES...

FRUTAS: Caqui, kiwi, manzana, membrillo, uva...

VERDURAS: Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brécol, cebolla, col lombarda, coliflor, espinaca, grelo / nabiza, guisante, lechuga, pimiento, puerro, rábano, repollo, tomate, zanahoria...

PESCADOS: Bacalao, Berberecho, calamar, dorada, lubina, palometa, pota, pulpo, sargo, vieira...