

PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL FEBRERO 2026

COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN / CASA DO NENO

ALEXANDRE SANTISO SEOANE, DIETISTA-NUTRICIONISTA



			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 02/02	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Puré de zanahoria Arroz con pollo y verduras	Ensalada completa Pescado según lonja Macarrones	Lentejas Tortilla de patatas	Croquetas caseras Guiso de cerdo con patatas	Potaje de garbanzos Calamar Arroz	Puré de calabacín Ternera asada Patata asada	Ensalada completa Merluza a la plancha Fideuá
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Verduras asadas Lomo de cerdo Patata cocida	Ensalada completa Pavo a la plancha Quinoa	Crema de verduras Salmón Arroz	Judías con tomate Zancos de pollo al horno Cous cous / lasaña	Revuelto de huevo con verduras Pescado azul Sopa de fideos	Ensalada completa Filete de pollo Espaguetis	Ensalada completa Churrasco de cerdo Patatas fritas
Semana 09/02	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Crema de verduras Macarrones a al boloñesa	Ensalada completa Bacalao al horno Patatas panaderas	Judías con ajada Pavo a la plancha Espaguetis	Crema de calabaza San Jacobo casero Patatas fritas	COMIDA DE CARNAVAL Sopa de cocido Cocido	Ensalada completa Pollo a la plancha Arroz	Puré de calabacín Hamburguesa de ternera Espaguetis
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Lentejas Huevos cocidos Arroz	Ensalada de tomate con mozzarella Raxo con patatas	Guisantes con jamón Pescado azul Patata cocida	Ensalada completa Pollo al horno Pizza	Verduras al horno Pescado blanco a la plancha Macarrones	Crema de verduras Pescado azul Cous cous	Ensalada completa Pizza
Semana 16/02	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO				Guisantes con jamón Guiso de fideo con pollo	Lentejas Pescado blanco a la plancha Macarrones	Puré de zanahoria Lomo de cerdo Espaguetis	Crema de calabacín Raxo de cerdo Arroz
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO			Verduras al horno Lomo de cerdo al horno Patata	Ensalada Tortilla Sopa	Ensalada completa Merluza a la plancha Arroz	Verduras al horno Pollo a la plancha Patata asada	Ensalada completa Hamburguesa de ternera Patatas
Semana 23/02	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	DÍA DE ROSALÍA DE CASTRO CALDO DE GLORIA Paella de pollo	Fabada Salmon al horno Pasta	Tomate con queso fresco Milanesa de pollo Patata cocida	COMIDA SAN ROSENDO	Puré de verduras Espaguetis con atún	Puré de zanahoria Pollo a la plancha Espaguetis	Ensalada completa Entraña de ternera Patata cocida
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO	Judías con tomate Ternera a la plancha Patata cocida	Ensalada completa Lomo de cerdo al horno Quinoa	Coliflor cocida con pimentón Pavo a la plancha Pasta	Ensalada completa Merluza Garbanzos con arroz al curry	Verduras asadas Pescado azul Arroz	Brócoli con ajada Filete de cerdo Arroz	Verduras asadas Milanesa Arroz
Semana 02/03	COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO							
	CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO							

ESTÁN DE TEMPORADA EN ESTE MES...

FRUTAS: Kiwi, manzana, membrillo...

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, caballa, calamar, dorada, gallos, lenguado, lirios, lubina, meigas, merluza, pota, rape, sargo, vieira...