

PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL MARZO 2026
COLEXIO SEMINARIO MENOR DA ASUNCIÓN / CASA DO NENO



ALEXANDRE SANTISO SEGOANE, DIETISTA-NUTRICIONISTA

Semana 02/03

COMIDA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO
CENA	VERDURAS PROTEÍNAS CARBOHIDRATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Ensalada completa Albóndigas con salsa de tomate Espaguetis	Verduras salteadas Pollo al horno Arroz	Lentejas estofadas con zanahoria y puerro Lomo de cerdo adobado Macarrones	Crema de verduras Pescado según lonja Patata cocida	Menú Vegetariano Ensalada completa Garbanzos cor espinacas Tortilla	Ensalada completa Pollo a la plancha Pasta	Ensaladilla Churrasco de ternera Patatas al horno
Crema de Puerro y zanahoria Jamón asado Patata cocida	Ensalada con col lombarda Pavo a la plancha Pasta	Brécol cocido con pimentón Filete de ternera Arroz	Repollo salteado Pollo al horno Ñoquis / pizza	Crema de coliflor Pescado según lonja Puré de patata	Guisantes salteados Lomo de cerdo Arroz	Crema de brécol Pavo a la plancha Patata frita
Fabada Lomo de cerdo al horno Patata cocida	Ensalada tomate Pizza Sopa	Crema de verduras Pescado según lonja Arroz	Ensalada completa Milanesa de pollo Patatas fritas	Lentejas con calabaza Pasta con boloñesa vegana	Ensalada completa Pollo al horno Ñoquis	Callos Costillas de cerdo Patata asada
Puerro al horno Pollo a la plancha Patata cocida	Verdura asada Ternera a la plancha Macarrones	Brécol cocido con pimentón Pescado azul según lonja Cous cous	Grellos Lomo de cerdo Patata cocida	Crema de coliflor Pescado según lonja Espaguetis	Guisantes con jamón Paella de pescado y marisco	Ensalada completa Ternera a la plancha Arroz
Crema de zanahoria Nuggets de pollo Arroz	Brécol cocido con patata San Jacobo casero	Crema de verduras Abóndigas con tomate Macarrones		Lentejas de verduras Tortilla	Ensalada completa Paella de pollo	Crema de verduras Macarrones a la boloñesa
Ensalada completa Lomo de cerdo Ñoquis	Revuelto de setas Pescado según lonja Arroz	Ensalada con col lombarda Raxo de pollo Cous cous		Crema de calabacín Pescado según lonja Macarrones	Brécol cocido Ternera a la plancha Puré de patata	Ensalada completa Lomo de cerdo Patata
Ensalada completa Guiso de cerdo y patata	Potaje de garbanzos y espinacas Salmón Arroz	Crema de calabacín Pechuga de pollo Macarrones	Ensalada completa Raxo Patata frita	Ensalada de tomate y cebolla Tofú empanado con patata frita	Crema de verduras Arroz con calamar	Ensalada completa Filete de pavo Macarrones al pesto
Verduras salteadas Filete de pavo Espaguetis	Repollo Jamón asado Cous Cous	Crema de coliflor Ternera a la plancha Arroz 3 delicias	Crema de calabacín Secreto Puré de patata	Brécol cocido Pescado según lonja Patata al horno	Guisantes salteados con cebolla Pollo al horno Boniato	Crema de zanahoria Cerdo a la plancha Patata cocida
Crema de verduras Paella de pollo	Brécol con ajada Guiso de pescado y patata					
Ensalada con col lombarda Espaguetis a la bolognesa	Crema de zanahoria y puerro Raxo de pollo Quinoa					

ESTÁN DE TEMPORADA EN ESTE MES...

FRUTAS: Fresa, Kiwi, manzana, membrillo, níspero...

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

PESCADOS: Bacalao, Berberecho, caballa, calamar, gallos, lenguado, lirios, lubina, meigas, merluza, pota, rape, raya, sargo...