NOVEMBRO 2026 -
ABRIL 2027

Colexio San Jorge



Índice

ESQUEMA BÁSICO MENÚS 3

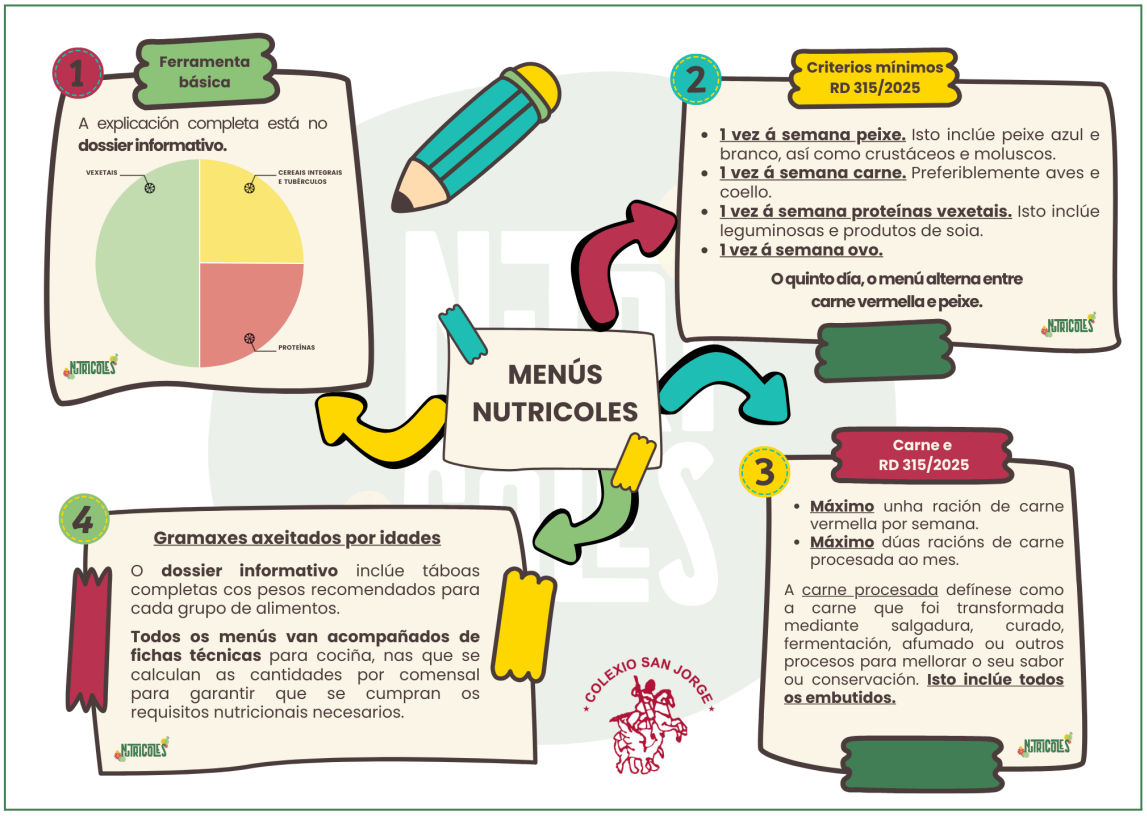
AVISOS IMPORTANTES 4

- Sobremesa 4
- Peixe 4
- Cereais 4
- Ingredientes ensaladas do menú 4
- Alcol 5
- Variacións puntuais 5
- Alérxenos 5

COMPLEMENTAR AS CEAS 7

ESQUEMA BÁSICO MENÚS

É moi importante recordar os **criterios mínimos** do RD 315/2025 e o que nos indica sobre as **carnes**.



AVISOS IMPORTANTES

Sobremesa

En canto aos tipos de **sobremesa** ofrecidos, o Real Decreto 315/2025 establece que se ofrecerán de **catro a cinco racións por semana de froita fresca**; e outras sobremesas, preferentemente **iogur e callada sen azucre engadido ou queixo fresco máximo unha vez á semana.**

En todos os menús do comedor do **Colexio San Jorge,** non se indica expresamente a **froita** porque non sempre é posible cumprir cunha planificación pechada, debido á dispoñibilidade do produto no punto óptimo de maduración para o consumo.

Como variedade de iogur se usará iogur natural ou iogur natural grego, ambos casos sen azucre.

Peixe

Ao igual que no caso da froita, non sempre aparece definido o tipo de peixe, para que se poida consumir peixe fresco e de tempada e así escoller o de mellor calidade.

Como se indica na guía *La alimentación saludable en la primera infancia*: *"Es conveniente diversificar el tipo de pescado tanto blanco como azul, y, preferentemente, de pesca local y sostenible. Por el contenido elevado en mercurio, hay que evitar servir pez espada, emperador, atún rojo (Thunnus thynnus), cazón, marrajo, mielgas, pintarroja, tintorera y lucio en los menús para niños/as menores de 10 años (y para mujeres embarazadas y que amamantan). Y es preciso limitar también el consumo de estas especies a 120 gramos por mes en criaturas de 10 a 14 años".*

Cereais

Usarase **pan, arroz, pasta e fariñas**, preferentemente, integrais. Procurarase usar pan de panadaría e evitarase, na medida do posible, o pan de supermercado e pan de molde. Sempre se tentará garantir o mínimo establecido no apartado.3 do art.9 do RD que indica:

- Polo menos dúas veces á semana ofrecerase pan integral.
- Polo menos catro veces ao mes o arroz ou a pasta será integral.

Ingredientes ensaladas do menú

En todas as ensaladas pódese utilizar un só tipo de folla ou unha mestura delas, tal e como se indica na listaxe. Estas ensaladas poden sufrir pequenos cambios por dispoñibilidade de producto, polo que se substituirán as follas por leituga, canónigos, rúcula, escarola, espinaca, lombarda ou repolo.

- Ensalada Arco da Vella Nutricoles: leituga, tomate, lombarda, cenoria, millo e cebola (5).
- Ensalada completa: leituga, tomate, queixo fresco e olivas (5,7).

- Ensalada con froita de tempada: leituga e froita (5).
- Ensalada con mazá e pasta: leituga, mazá, cenoria e pasta (2,5).
- Ensalada con queixo: leituga, remolacha, cenoria, millo e cebola (5).
- Ensalada de garavanzos: leituga, cenoria, garavanzos e cebola (5).
- Ensalada de laranxa: espinacas, queixo de Burgos, cenoria e laranxa (5,7).
- Ensalada sinxela: leituga e tomate (5).

Alcol

Non está permitido o uso de viño ou calquera outra bebida alcohólica para o cociñado. O baixo punto de ebulición do alcol en comparación coa auga non garante que este se evapore durante o proceso de cocción. A cocción produce unha perda parcial, pero non total, de alcol. A porcentaxe da perda depende da intensidade da aplicación de calor ou doutros factores que favorecen a evaporación. Débense extremar as precaucións coas elaboracións que vaian ser consumidas por crianzas, embarazadas, mulleres durante o período de lactación, alcohólicos abstinentes ou persoas sensibles ao etanol.

Variacións puntuais

É posible que algún día teña que haber pequenas variacións no menú pola dispoñibilidade de produto no mercado ou cambio na técnica de cociñado, debido ás condicions meteorolóxicas. Estes cambios teñen que cumprir as seguintes condicións:

- **Calquera cambio dun grupo de alimentos, ten que ser por outro do mesmo grupo**. Por exemplo: se unha semana non hai coliflor podemos cambiala por repolo ou brócoli, pero non por chícharos (son legumes). Tampouco podemos cambiar os ovos por carne ou peixe.
- Calquera cambio por condicións meteorolóxicas, debe estar na mesma liña. Pódese cambiar un potaxe de garavanzos por unha ensalada de garavanzos, pero no por unha ensalada con ovo e peixe. Sempre intentando manter o posto no punto anterior.

As elaboracións **á prancha** pódense modificar por forno ou salteado, cando as características das instalacións o impídan ou dificulten.

Alérxenos

Nos menús están os alérxenos indicados con números entre paréntese. Abaixo está a lenda dos alérxenos.

1. Cacahuete e produtos a base de cacahuete
2. Cereais que conteñen glute
3. Crustáceos

4. Moluscos

5. Dióxido de xofre e sulfitos (Algunhas marcas de olivas poden conter sulfitos)

6. Froitos de cáscara

7. Leite ou produtos lácteos

8. Ovo

9. Peixe

10. Soia

11. Apio

12. Sésamo

13. Mostaza

14. *Altramuz*

COMPLEMENTAR AS CEAS

Como se explicou no apartado MENÚ ESCOLAR do *dossier* de inicio de curso, o prato saudable é a ferramenta básica que se pode utilizar para equilibrar o menú da casa.

Para que as ceas complementen axeitadamente as comidas do centro escolar, recoméndase revisar o esquema "COMPLEMENTAR A CEA" onde se indican os puntos chave a ter en conta. Ademais, é preciso ter claras as frecuencias de consumo dos alimentos que achegan proteínas.

Na seguinte táboa están as recomendacións adecuadas, tendo en conta as comidas de toda a semana (7 comidas e 7 ceas, 14 en total):

- **Carne**. Entre 2-4 racións á semana, priorizando carne branca e como máximo 2 carne vermella á semana.
- **Peixe.** Entre 2-4 racións á semana, variando entre peixe azul, branco e marisco.
- **Ovo**. Entre 3-4 racións á semana.
- **Proteína vexetal** (inclúe legumes e todos os derivados). Entre 3-7 racións á semana. Polo seu gran valor nutricional pódense considerar prato único acompañando os legumes de hortalizas e/ou verduras.

As receitas e ideas rápidas de legumes nunca sobran, por iso, ademais das que podes consultar no *dossier*, deixamos aquí unha listaxe moi completa.:

- Garavanzos estufados
- Salteado de chícharos con champiñóns e ovo
- Ensalada de garavanzos e remolacha
- Salteado de fabas e verduras con salsa de soia
- Hamburguesas de cabaciña, espinacas e garavanzos
- Arroz con tofu e verduras

Como non só de proteínas vive a especie humana, hai que lembrar que no prato tamén se teñen que atopar alimentos que acheguen hidratos de carbono:

- Cereais de gran enteiro.
- Tubérculos, como a pataca ou a pataca doce.

E por suposto, unha parte fundamental son as hortalizas e/ou verduras. Escolle sempre que poidas, alimentos frescos e de tempada, variando a técnica de cociñado respecto ao que se toma na comida e inclúe sempre moitas cores, xa que nos aseguran a achega dos micronutrientes adecuados para un correcto crecemento e desenvolvemento.

Deixamos algúns recursos máis con ideas vexetais:

- 5 patés vexetais para toda a familia.
- 5 ideas fáciles para aproveitar verduras.
- 5 receitas con espinacas para crianzas.
- As salsas que necesitan as túas ensaladas para triunfar.

Se queres buscar ou ter más ideas, tes varios *ebooks* que podes descargar de balde na nosa web: recursos gratuitos. Atoparás moitas receitas de ideas doces e salgadas, para todas as horas do día, e actividades para promover un ambiente saudable para os máis cativos da casa.

Podes seguirnos en Instagram ou Facebook, onde compartimos moitas máis receitas, ideas e trucos.