



Menú mes de decembro 2025



Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
01 Crema de verduras Arroz con polo Mandarina A 0/0/0	02 Potaxe de garbanzos Salmón con ensalada Piña A 0/9/0	03 Guisantes con xamón Palometa con tomate Iogurt A 0/9/1	04 Sopa minestrone Terneira asada Mazá A 4.5/0/1	05 Xudías salteadas San Xacobo con ensalada Pera A 0/1.3.4.5.7.8.11.12/0
08 NO LECTIVO A	09 Crema de puerros Fideos á boloñesa Melocotón ao natural A 0/4.5/0	10 Fabada asturiana Arroz mariñeiro Iogurt A 0/3.4.5.7.8.9.11/1	11 Caldo galego Paletillas con guarnición Mandarina A 0/0/0	12 Menestra salteada Lomos de merluza a plancha con ensalada Plátano A 0/9/0
15 Lentellas con espinacas Fideuá con rape Melón A 0/4.5.9/0	16 Potaxe de legumbres Abadexo con ensalada Mazá A 0/9/0	17 Brócoli ao vapor Xamón asado con patacas Iogurt A 0/0/1	18 Coliflor á crema Bacallao á galega Plátano A 0/9/0	19 Sopa Nadal Polo Nadal Postres Nadal A 4.5/0/1.2.4.5.10
22 VACACIÓNS NADAL ATA 7 XANEIRO 2026 A	A	A	A	A
A	A	A	A	A

BO PROVEITO AOS PEQUENOS



Información Adicional



Técnicas culinarias empleadas:

En el comedor del Colexio San Jorge priorizamos técnicas de cocina saludables como el guisado, el horneado, el vapor y la plancha.

El uso de fritos es muy reducido y se reserva únicamente para elaboraciones puntuales.

La base grasa utilizada en nuestra cocina es aceite de oliva, y las preparaciones se realizan con productos frescos, de temporada y de proximidad.

Recomendaciones de cena:

Para completar la alimentación diaria de los niños, aconsejamos que la cena incluya alimentos diferentes a los consumidos al mediodía.

Si en el comedor han tomado carne, es preferible ofrecer pescado, huevo o verduras por la noche.

Si han comido pescado, pueden cenar carne blanca, legumbres suaves o verduras.

Tras comidas de pasta, arroz u otros platos más energéticos, sugerimos una cena ligera y vegetal.

La fruta fresca debería ser el postre habitual en casa.

En la página web pueden encontrar las recomendaciones de forma más detallada.

