



# Menú mes de decembro 2025



Avenida de Coimbra, 24.  
Santiago de Compostela  
Tlf.: 981 581398  
[www.colexiosanjorge.com](http://www.colexiosanjorge.com)  
[colexiosanjorge@colexiosanjorge.com](mailto:colexiosanjorge@colexiosanjorge.com)

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

BO PROVEITO AOS PEQUENOS

Alérxenos: **A** 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramuces



# Información Adicional



## Técnicas culinarias empleadas:

En el comedor del Colegio 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.

