

CURSO
2026/2027

COLEXIO SAN JORGE



Índice

EQUIPO NUTRICOLES	3
INTRODUCCIÓN	4
COMEDOR COLECTIVO	5
MENÚ ESCOLAR	6
COMENSAIS	9
AVISOS IMPORTANTES	13
Sobremesa	13
Peixe	13
Cereais	13
Ingredientes ensaladas do menú	13
Alcol	14
Variacións puntuais	14
Alérxenos	15
COMPLEMENTAR AS CEAS	16

EQUIPO NUTRICOLES

Nutricoles é unha empresa formada en 2018 por 2 dietistas-nutricionistas que traballamos para achegar a alimentación saudable ao alumnado, familias e docentes de forma divertida, fácil e realista. Loitamos por dar información veraz, tanto nas nosas redes como en todos os nosos ámbitos de traballo.

As 2 persoas que están detrás de Nutricoles somos:

Beatriz Santiago Mesías



Natalia Fernández Hospido



Para este menú tamén contamos coa colaboración da nosa compañeira:

Rebeca Bande. N° ASNADI1579



INTRODUCCIÓN

Manter unha alimentación saudable é fundamental para ter unha boa saúde a calquera idade e, en particular, durante a infancia. Poucas veces oírnos falar de calorías, pero queremos explicalo agora para que se entenda que o noso corpo utiliza a enerxía que recibe cos alimentos para cubrir as súas necesidades.

Na infancia, o crecemento cambia por momentos segundo a fase na que se atope a persoa. Así, durante o primeiro ano desde que a criatura nace, o crecemento é moi acelerado, un 35% das calorías que toma utilízalas para medrar, xa que nesta etapa case triplica o seu peso. Con todo, na etapa preescolar (2-6 anos) o crecemento estabilízase, utilizando só un 3% das calorías que consome para o crecemento lento.

Con iso, queremos explicar que non se pode controlar nin medir de forma externa as demandas de cada momento. Se temos en conta que o crecemento non é lineal, as ganas para comer ou apetito, evidentemente, tampouco o son.

Pero si que temos que ter en conta estas necesidades mínimas para asegurar o correcto desenvolvemento e ter claro que os obxectivos nutricionais que debemos cumprir durante a infancia, e nos que o menú escolar ten un gran papel, son:

- **Asegurar o correcto crecemento e desenvolvemento.** É necesaria a achega de todos os macro e micronutrientes para non ter ningún tipo de problema durante o crecemento.
- **Previr enfermidades** que, aínda que adoitan manifestarse na idade adulta teñen a súa base na infancia (eventos cardiovasculares, diabetes, tensión elevada, osteoporose, etc.). Estas enfermidades non transmisibles, atópanse directamente relacionadas coa alimentación e o estilo de vida que se leva a cabo durante toda a vida, non só na idade adulta.
- **Establecer hábitos dietéticos saudables.** A infancia é a época da vida onde se instauran a maior parte dos hábitos da conduta e por iso é tan importante inculcar uns hábitos de alimentación saudables dende idades temperás. Todo hábito adquirido nesta etapa resulta fácil de manter; en cambio a modificación de hábitos durante a idade adulta pode supoñer grandes esforzos.

Este último punto parécenos de vital importancia cando estamos a falar dun comedor escolar, xa que a escola debe ser un espazo de aprendizaxe no que aprender a comer ben e coidarse, sexa tan importante como aprender outras áreas do coñecemento. A educación alimentaria debería ser unha materia transversal e con todo, actualmente é unha materia pendente na maior parte dos centros.

COMEDOR COLECTIVO

É moi importante ter claro que estamos a falar do menú do comedor dunha colectividade e polo tanto, para realizar o menú, temos que ter en conta ás novas recomendacións sanitarias.

En Galicia, estas recomendacións están expostas no programa 16 do Plan Nacional de Control Oficial da Cadea Alimentaria, cuxo seguimento corresponde ao SERGAS. Neste plan indícase que a alimentación que se da á poboación infantil e xuvenil ten que ser segura e axeitada, con calidade nutricional e sensorial, e téndose en conta criterios de sostibilidade. Indícase como referencia a seguinte documentación relevante:

- *Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos (en adelante Documento de Consenso) aprobado el 21 de julio de 2010 por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.*
- *Ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición.*
- *Plan de Acción para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) en la Región Europea de OMS 2016-2025.*
- *Pacto Verde Europeo.*
- *Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas para 2020.*

Alén disto, hai que ter en conta que o 16 de abril de 2025 publicouse o ["Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos"](#).

Esta norma que lexisla os requisitos mínimos sobre as recomendacións nutricionais nos comedores, aplícase aos centros educativos públicos, aos centros concertados e aos centros privados, que imparten educación infantil (2º ciclo), primaria, educación especial, educación secundaria obrigatoria, bacharelato ou ciclos formativos de formación profesional de grao básico ou medio.

A continuación explicamos as guías nutricionais que se teñen en conta e artigos concretos desta norma.

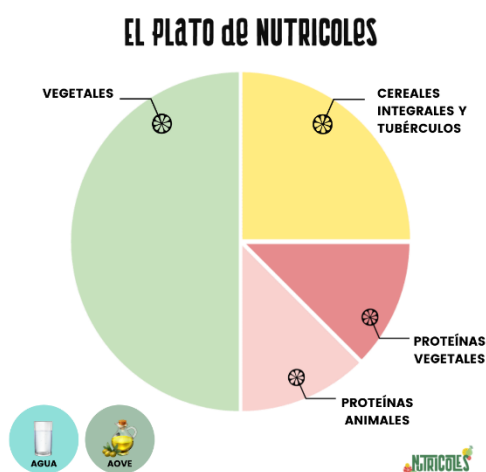
MENÚ ESCOLAR

Para a elaboración do menú utilizamos como guías nutricionais de referencia os seguintes documentos:

- *Kid's Healthy Eating Plate, Harvard University, 2015.*
- [La Alimentación saludable en la etapa escolar](#). Guía para familias e escolas. Agència de Salut Pública de Catalunya. 2020.

E como ferramenta básica usamos o *Plato de Nutricoles*, baseado no [prato saudable de Harvard](#), e que coincide coas recomendacións indicadas no artigo 9 do “*Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos*” no que se indican os requisitos e criterios para a programación dos menús escolares.

O prato é un símil de como deben ser as nosas principais comidas. Iso non quere dicir que todos os alimentos deban estar no mesmo prato, pero si respectar as proporcións.



Polo menos o 50% da ración debe estar formada por vexetais, xa que son alimentos ricos en minerais, vitaminas e fibra. Débense escoller, sempre que sexa posible, verduras frescas, de tempada e de proximidade (é dicir, canto máis preto estea o campo da túa mesa, mellor).

Alguns exemplos son: acelga, alcachofa, apio, berenxena, brócoli, cabaciña, cebola, cogomelos, repolo, coles de Bruxelas, coliflor, escarola, espárrago, espinaca, grelos, xudías verdes, pepino, pemento, porro, ravo, tomate, cenoria ou verza.

Aquí podes incluír froita e o ideal sería consumir polo menos 3 pezas ao día. Non é obrigatorio tomala despois do xantar ou da cea, e pódese ofrecer no almorzo, a

media mañá ou como merenda. No caso de que se tome sobremesa, a froita é a opción ideal.

O 25% do prato debe estar composto por cereais integrais ou tubérculos. Téñase en conta que na lexislación fai referencia ao consumo da versión integral (tamén chamada gran enteiro). Deste xeito, conseguimos máis beneficios nutricionais que se escollemos grans refinados. Por iso, co paso do tempo, iranse incorporando esta opción.

Dentro dos cereais integrais atopamos: avea, amaranto, arroz integral, bulgur, cebada enteira, centeo enteiro, espelta enteira, kamut, millo, millo, quinoa, trigo integral, trigo sarraceno e calquera fariña, pan ou pasta elaborada con estes materiais.

Os tubérculos máis utilizados son: a batata e a pataca.

O 25% da porción do prato restante, adicámolo a proteínas saudables, sendo a metade de proteínas de orixe animal e a outra metade de orixe vexetal. É interesante ter en conta esta diferenciación debido ao actual consumo excesivo de alimentos proteicos de orixe animal, en detrimento dos de orixe vexetal.

Proteína animal:

- Carnes brancas: coello, pavo, polo...
- Carnes vermellas magras: vitela, porco, cordeiro, poldro...
- Peixes brancos: lirio, bacallau, dourada, galo, lubina pescada, peixe sapo, rodaballo, meiga...
- Peixes azuis: atún, bonito, anchoa, salmón, sardiña, troita...
- Mariscos: ameixas, berberechos, lagosta, cangrexo, luras, camaróns, centola, cigala, gambas, langostinos, mexillóns, ostras, percebe, polbo, chocos, vieiras...
- Ovos.
- Lácteos: leite enteiro, iogur ou kéfir natural sen azucre nin edulcorante e queixos de calidade.

Escolleranse preferiblemente, alimentos de máxima calidade: carne de gando non intensivo, peixe salvaxe e ovos de galiña ecolóxica ou de galiña campera. Evitaranse os embutidos e as carnes procesadas.

Proteína vexetal:

- Leguminosas: garavanzos, chícharos, fabas, lentellas, soia...
- Froitos secos: améndoas, abelás, noces, piñóns, pistachos...
- Sementes: chía, cabaza, xirasol, liño, sésamo...

Evitaremos as **graxas** insalubres, priorizando o consumo de aceite de oliva virxe extra (AOVE). Alimentos como o aguacate, os froitos secos e o peixe azul tamén contan con graxa de boa calidade.

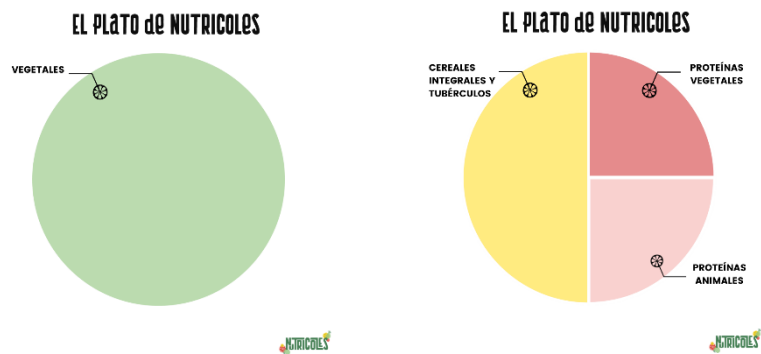
No apartado 2.b do art.9 do “*Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos*” indicase que, como segundos pratos, temos que ter como mínimo:

- **1 vez á semana pescado.**
- **1 vez á semana ovo.**
- **1 vez á semana carne.**
- **1 vez á semana proteína vexetal.**

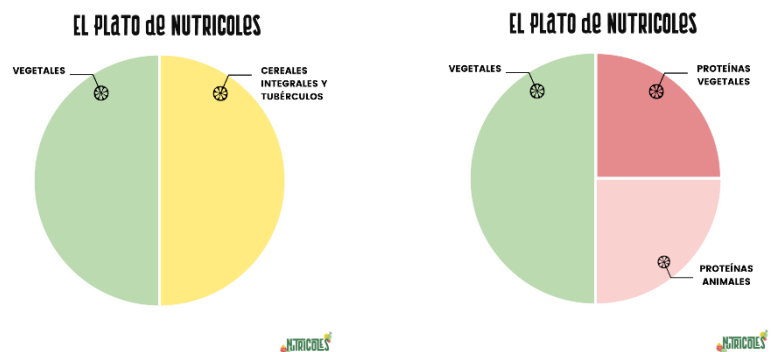
A única bebida recomendada, tanto coas comidas como fóra destas, **é a auga**.

Hai varias opcións para adaptar o menú de dous pratos a un prato saudable:

- Escoller un prato vexetal completo e outro que conteña a mesma cantidade de cereais integrais e proteínas, sendo as dúas partes da mesma medida. Exemplo: ensalada e peixe con patacas ao forno.



- Escoller un primeiro prato, cuxo contido sexa metade vexetais e metade cereais integrais e un segundo prato que cumpra a proporción 50% vexetais, 50% proteína. Exemplo: pasta con pisto de vexetais e salmón con ensalada.



COMENSAIS

Estes menús están dirixidos aos comensais do **Colexio San Jorge**. Son nenas e nenos de entre **3 e 12 anos**.

Na actualidade o consumo de proteína animal é moito máis elevado do que indican as recomendacións, o que está asociado ao maior desenvolvemento de patoloxías na idade adulta. Polo que unha das tarefas a realizar na mellora do menú é disminuír estas cantidades. Por iso:

- **É necesario dar prioridade a proteína de orixe vexetal.** Por iso, un día a semana a fonte proteica é exclusivamente vexetal e aparecen fabas, lentellas o garavanzos van acompañadas de verduras ou cereais como pasta ou arroz.
- É necesario retirar a proteína do primeiro prato.
- No caso de repetir, só se repite do primeiro prato.

Pódese consultar máis información na guía [*La alimentación en la etapa escolar*](#). Copiamos textualmente parte do texto da guía, para que quede reflexado neste documento:

“Si el primer plato incluye carne, pescado o huevos el segundo ya no los tiene que llevar. Algunos platos que son completos como, por ejemplo, canelones, paella, guiso de legumbres, pasta a la boloñesa, se pueden acompañar de ensaladas, cremas de hortalizas, caldos, etc.”

“Las legumbres, por su composición nutricional rica en hidratos de carbono y en proteínas, pueden constituir un plato único (o se pueden acompañar de una ensalada o crema de hortalizas, por ejemplo)”.

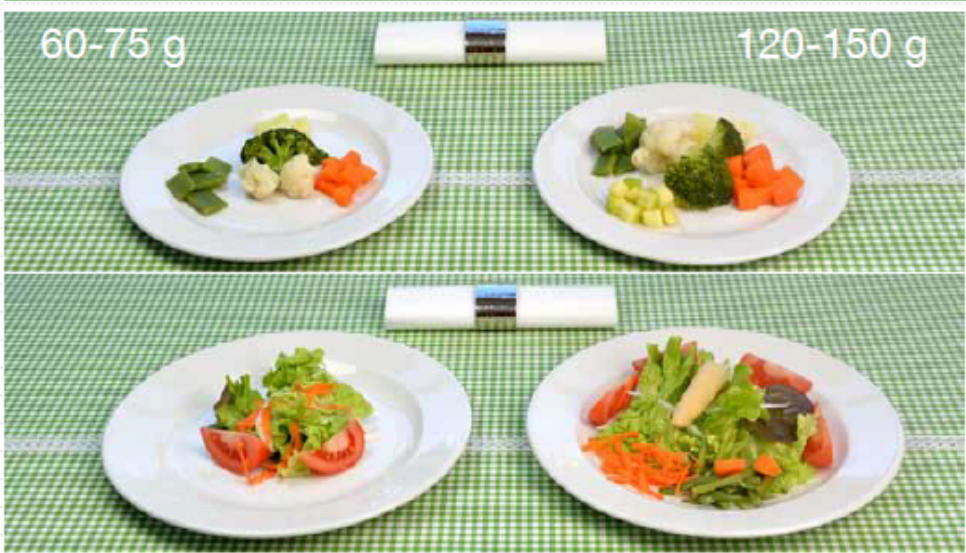
En canto as cantidades, a seguinte táboa de medidas pode ser útil á hora de calcular a ración de alimentos que se poden ofrecer aos nenos e nenas. Para elaborar a taboa tense en conta as recomendacións do *Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos-Estrategia Naos 2010* e a [“Guía de axuda a programar os menús escolares. Xunta de Galicia”](#) (peso en gramos/cru):

Alimentos	3-6 anos	7-12 anos
Verduras prato principal	120-150g	120-150g
Verduras gornición	60-75g	60-75g
Froita	80-100g	150-200g
Peixe (filete)	70-80g	100-120g
Ovo	1 unidade	1-2 unidades
Carne magra	50-60g	80-90g
Carne con oso vermella	70-80g	100-120g
Carne con oso branca	80-90g	150-160g
Legumes prato principal	30g en crú / 60-70g cocinado	60g en crú / 120-130g cocinado
Pataca gornición	90-100g	90-100g
Arroz/Pasta	50-60g	60-80g
Arroz/Pasta (Sopa)	20-25g	20-25g

Nesta Guía tamén se atopan imaxes para axudar de forma visual a xestionar o tamaño aproximado das racións:

Verduras:

tamaño aproximado dunha ración de verduras cocidas e cru (gornición e principal).



Carnes:

Ración recomendada para 3-12 años



Ración recomendada para 3-6 años

Ración recomendada para 7-12 años

Ración recomendada para 13-15 años

Estas son algunhas recomendacións para poder xestionar a cantidade de alimentos que se compran e se preparan. Mais un dos piares fundamentais de Nutricoles é que se respecte en todo momento o **mecanismo de saciedade da fame** co que nacen todos os seres humanos. Por iso, nunca se debe obrigir a comer a un menor, nin chantaxear nin subornar con premios para que “rematen o prato”. Estes comportamentos permiten a adquisición de hábitos contraditorios para unha relación axeitada coa comida, o que terminará relacionando o acto de comer con emocións dolorosas e con experiencias traumáticas.

Sentar nunha mesa sempre ten que ser un pracer, non un castigo.

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 peixe que se consume 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. Ante a imposibilidade de conseguir pan de calidade integral, usarase 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 como se indica na listaxe. Poden sufrir pequenos cambios por dispoñibilidade de produto e substituír 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 capresse: tomate, queixo fresco, olivas (5,7).
- Ensalada con froita de tempada: leituga e froita (5).
- Ensalada con olivas: leituga, cebola, espinacas, olivas (5).
- Ensalada de cherrys: coengos, cherry, cenoria, millo (5).
- Ensalada de garavanzos: leituga, tomate, cenoria, garavanzos cocidos (5).
- Ensalada sinxela: leituga, tomate (5).
- Ensaladilla rusa: pataca, xudías, tomate, cenoria, chícharos, ovo, olivas (5,8).

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 polo produto dispoñible no mercado ou debido ás condicións meteorolóxicas, pero eses cambios teñen que cumprir unha serie de 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. Podese 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 impidan 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. Noces
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](#), o prato saudable é a ferramenta básica que se pode utilizar para equilibrar o menú de 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 da soia). Entre 3-7 racións á semana. Polo seu gran valor nutricional pódense considerar prato único acompañando os legumes de hortalizas e/o verduras.

As receitas e ideas rápidas de legumes nunca sobran, por iso deixamos aquí unha listaxe moi completa. Se premes enriba lévate a vela.

- [Falafel](#)
- [Boloñesa de lentellas](#)
- [Ensalada de garavanzos](#)
- [Crema de chícharos](#)
- [Pasta con soia](#)
- [Garavanzos salteados](#)
- [Curry de lentellas](#)
- [Hummus de cabaza](#)
- [Lasaña de berenxena](#)
- [Ensalada de garavanzos con queixo fresco](#)
- [Chícharos con pisto](#)
- [Paté de fabas](#)
- [Garavanzos refogados](#)
- [Tacos de fabas](#)
- [Paté de tofu](#)
- [Ensalada de fabas con queixo feta](#)

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 batata.

E por suposto, unha parte fundamental son as hortalizas e/ou verduras. Escolle sempre que se poida 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 e receitas para consumir hidratos e vexetais:

- [Plan de cea rápido para toda a semana.](#)
- [5 ideas fáciles para cear con nenos.](#)
- [8 ideas para aproveitar as sobras.](#)
- [Ceas de arroz saudables para nenos.](#)

Se queres buscar ou ter máis 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 seguirmos en [Instagram](#) ou [Facebook](#), onde compartimos moitas máis receitas, ideas e trucos.