

MAIO-XUÑO  
2026

# COLEXIO SAN JORGE



## Índice

RESUMO DOCUMENTO ANTERIOR	2
AVISOS IMPORTANTES	7
Sobremesa	7
Peixe	7
Cereais	7
Prancha	7
Alérxenos	8
RECETAS E IDEAS PARA FAMILIAS	9



## RESUMO DOCUMENTO ANTERIOR

Se aínda non liches o dossier que acompañaba aos menús do inicio do curso, recomendámosche que adiques un tempo para lelo cun pouco de calma xa que nel abordamos temas clave sobre a alimentación saudable durante a infancia que che axudarán a comprender o traballo que estamos a levar cos menús en **Colexio San Jorge**.

Ademais, explicámosche a nosa ferramenta de traballo favorita, o **PRATO SAUDABLE**, para que entendas como traballamos, pero tamén para que o poidas levar para casa. Deixámosche de novo por aquí un pequeno resumo.

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. Escollendo sempre que sexa posible, verduras frescas, de tempada e de proximidade (é dicir, canto máis preto estea o campo da túa mesa, mellor).

O 25% do prato está composto por cereais integrais e tubérculos. Hai que salientar a mención de integral ou de grao enteiro, xa que, a través deles, conseguimos máis beneficios nutricionais que se escollemos grans refinados. Por iso, co paso do tempo iranse incorporando pastas e fariñas integrais.

O 25% restante adicámolo a proteínas saudables, destinando a metade a proteínas de orixe animal e a outra metade ás de orixe vexetal, escollendo sempre alimentos de máxima calidade, carne de gando non intensivo, peixe salvaxe e ovos de galiña ecolóxica ou de galiña campera. Evitaremos todo o relacionado cos embutidos e as carnes procesadas.

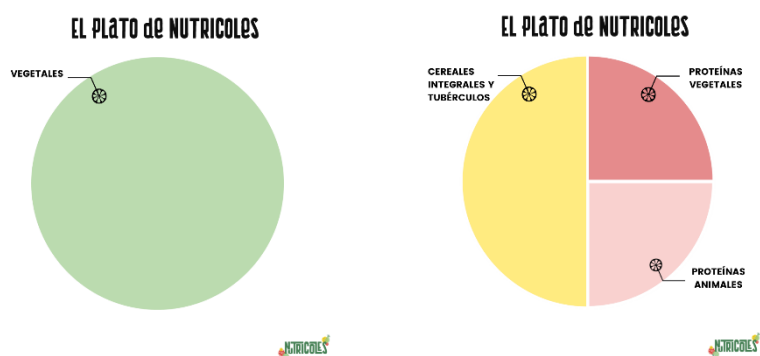
Esta diferenciación entre proteínas animais e vexetais pareceunos interesante de revisar, debido ao consumo excesivo de alimentos proteicos de orixe animal, en detrimento dos de orixe vexetal.

Evitaremos as **graxas** insalubres, e centraremos o noso consumo no aceite de oliva virxe extra (**AOVE**), aínda que o aguacate, os froitos secos e o peixe oleoso tamén contan como graxa de boa calidade (pero estas últimas xa están situadas na parte destinada ás proteínas).

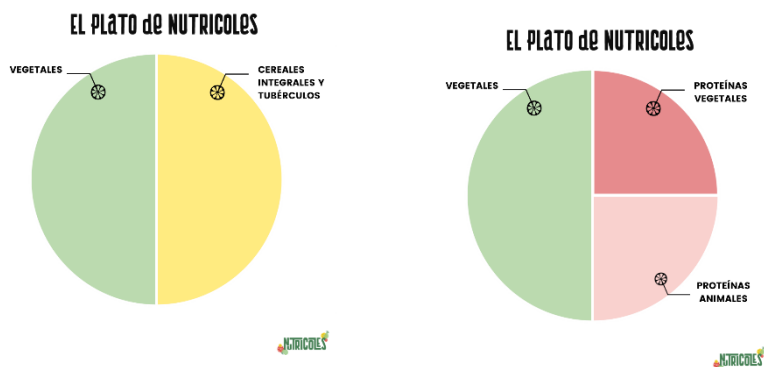
A única bebida recomendada, tanto coas comidas como fóra destas, é a **auga**.

Como é o caso destes menús que inclúen 2 pratos, hai varias opcións para adaptalo 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. Por exemplo: primeiro ensalada e peixe con patacas ao forno de segundo.



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



Tamén te recordamos que é moi importante ter em conta que temos que cumprir a normativa vixente. E por elo recordamos que 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" se indica que como segundos pratos temos que ter presente como mínimo:

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

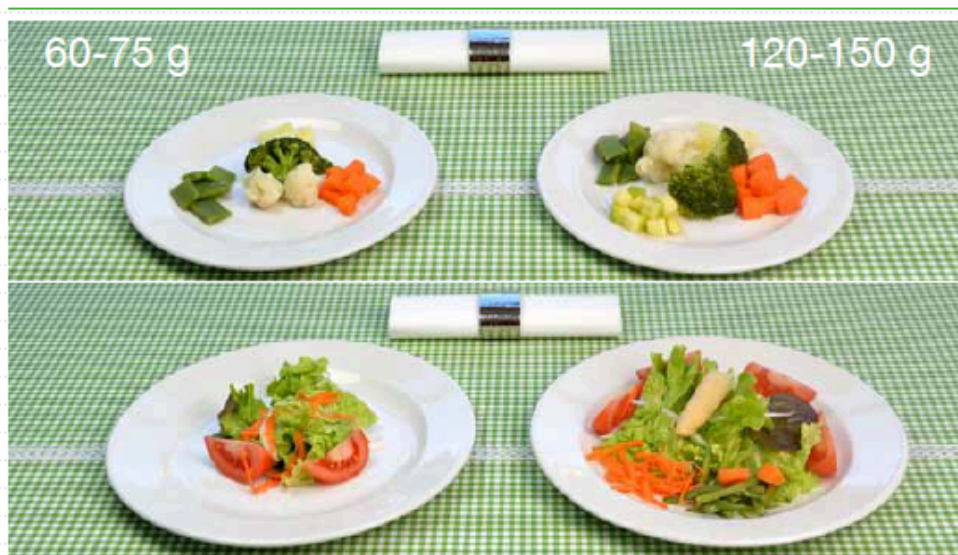
Tamén explicamos as recomendacións sobre gramaxes no caso dos comensais do **Colexio San Jorge**. E deixamos una tabla de referencia, con información recollida das guías Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos-Estrategia Naos 2010 e a "Guía de axuda a programar os menús escolares. Xunta de Galicia" (peso en gramos/crú):

Alimentos	3-6 anos	7-12 anos
Verduras prato principal	120-150g	120-150g
Verduras guarnición	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 guarnición	90-100g	90-100g
Arroz/Pasta	50-60g	60-80g
Arroz/Pasta (Sopa)	20-25g	20-25g

Nesta Guía tamén se encontran 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).



Ración para recomendada 3-12 años

**Carnes:**



Ración para recomendada 3-6 años

Ración para recomendada 7-12 años

Ración para recomendada 13-15 años

Estas son algunhas recomendacións, para poder xestionar a cantidade de alimentos que se compran e se preparan. Pero 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. É fundamental para que a alimentación sexa saudable e permita previr patoloxías e trastornos asociados á relación coa alimentación.

Por iso, nunca se debe obrigar 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 adecuada coa comida, o que terminará relacionando o acto da comida con emocións dolorosas e con experiencias traumáticas, cando sentar nunha mesa sempre ten que ser un pracer e 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** que se inclúe de sobremesa. 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 o peixe que se consume. Para que se poida consumir peixe fresco e de tempada dispoñible no mercado. E así escoller o de mellor calidade.

Tal 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, integral. Ante a imposibilidade de conseguir pan de calidade integral, usar pan de panadaría e evitar 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.

### **Prancha**

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

### **Cambios menú**

O venres de 19 de xuño o menú será: Ensalada Arco da vella, milanesa de polo con patacas fritidas e batido de plátano.

## **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*

## RECETAS E IDEAS PARA FAMILIAS

Cada planificación mensual BASAL do comedor vai acompañada dunha proposta de cea para os 5 días da semana donde encontrarás algunhas delas subliñadas. Se premes enriba da liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración da receita.

Esta proposta de ceas créamola para que sirva de inspiración e podas crear as túas propias propostas segundo as necesidades e circunstancias. O máis importante é lembrar que para manter un menú balanceado coa comida, nas ceas hai que **manter a proteína que indicamos**. Por exemplo, se pon “revolto” podes poñer calquera outra versión con ovo (tortilla, cocido, prancha,...) pero non cambialo por carne ou peixe.

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.

Por ser parte da comunidade educativa do **Colexio San Jorge** ofrecémosche un cupón desconto para o reto: “APRENDE A PLANIFICAR TU MENÚ SALUDABLE EN 15 DÍAS”.

Neste reto ensinámosche a planificar o menú semanal do teu fogar de forma sinxela, para que poidas crear o menú que necesitas, o que se adapta as tuas necesidades e circunstancias. Terás moitos recursos, xunto con vídeos explicativos que te axudarán a que planificar o menú non sexa a pesadilla da semana.

### CUPÓN DESCONTO DO 20%: FAMILIASNUTRICOLES

Engade este cupón no carriño de compra para aplicar un **desconto automático do 20%**:

RETO: “APRENDE A PLANIFICAR TU MENÚ SALUDABLE EN 15 DÍAS”.

Se queres recibir información cada mes con máis ideas, receitas, *tips* e información, solo tes que apuntarte a nosa lista de correo electrónico dende a seguinte ligazón:

### QUERO RECIBIR GRATIS OS CORREO ELECTRÓNICOS DA FAMILIA NUTRICOLES

