

XANEIRO-ABRIL
2026

COLEXIO SAN JORGE



Índice

EQUIPO NUTRICOLES	2
INTRODUCCIÓN	3
COMEDOR COLECTIVO	4
MENÚ ESCOLAR	5
COMENSAIS	8
AVISOS IMPORTANTES	12
Sobremesa	12
Peixe	12
Cereais	12
Ingredientes ensaladas do menú	12
Prancha	13
Alérxenos	13
RECETAS E IDEAS PARA FAMILIAS	15



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



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 crecer, 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. Ao chegar a adolescencia aumenta de novo a velocidade de crecemento debido aos cambios hormonais, cognitivos e emocionais desta etapa.

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 (ECV, 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 desde idades temperás. Todo hábito adquirido a estas idades 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 de ser unha contorna 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 de unha colectividade e polo tanto temos que ter en conta para realizar o menú ás novas recomendacións sanitarias.

Na nosa comunidades estas están expostas no programa 16 do Plan Nacional de Control Oficial da Cadea Alimentaria, cuxo seguimento está levando a cabo o SERGAS. Neste plan se indica que a alimentación que se da á poboación infantil e xuvenil ten que ser segura con respecto a hixiene e adecuada, 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.*

Además de todo isto, 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.

Gustaríanos indicar que o **COLEXIO SAN JORGE** cumpre os criterios desta norma, incluso antes de que sexa de obrigado cumprimento a nivel nacional.

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

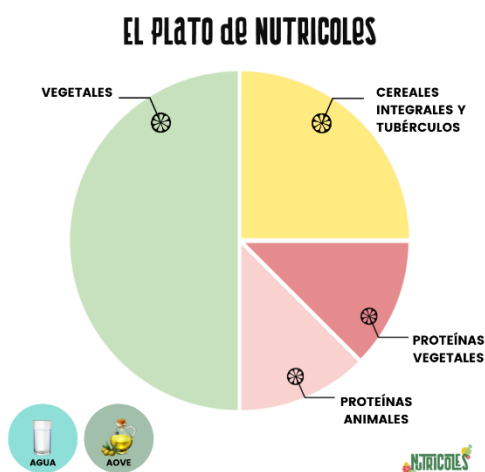
MENÚ ESCOLAR

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, 2020. Agencia de Salud Pública de Cataluña.

E como ferramenta básica usamos o Plato de Nutricoles, baseado no [plato saludable de Harvard](#). Que coincide cas 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. Escollendo 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: acelgas, alcachofas, apio, berenxenas, brócolis, cabaciñas, cardos, cebolas, cogomelos, repolos, coles de Bruxelas, coliflor, escarolas, espárragos, espinacas, grelos, xudías verdes, pepinos, pementos, porro, rabanos, tomate, cenoria, verzas...

Aquí podes incluír froita e o ideal sería consumir polo menos 3 pezas ao día. Non é obrigatorio consumilos despois do xantar e a cea, a opción pódese dar no almorzo, a media mañá ou como merenda. No caso de que se tome sobremesa, é a opción ideal.

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

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 coñecidos son: a batata e a pataca.

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 campeira. Evitaremos todo o relacionado cos embutidos e as carnes procesadas.

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

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 á semana pescado.**
- **1 vez á semana ovo.**
- **1 vez á semana carne.**
- **1 vez á semana proteína 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, lagostinos, mexillóns, ostras, percebe, polbo, chocos, vieiras...
- Ovos.
- Lácteos: leite enteiro, iogur ou kéfir natural sen azucre nin edulcorante e queixos de calidade.

Proteína vexetal:

- Leguminosas: garavanzos, chícharos, fabas, lentellas, soia...
- Froitos secos: améndoas, abelás, noces, piñóns, pistachos...

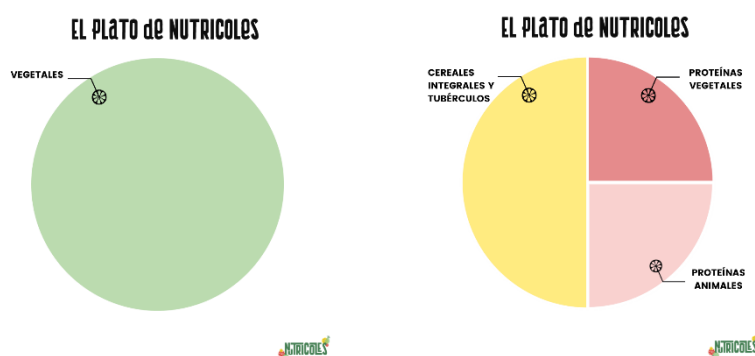
- Sementes: chía, cabaza, xirasol, liño, sésamo...

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

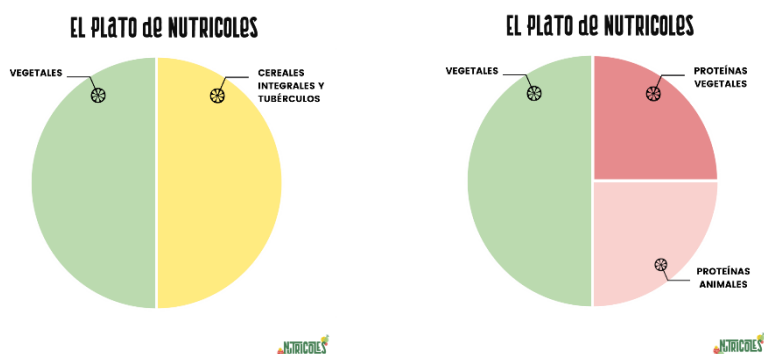
A única bebida recomendada, tanto coas comidas como fóra destas, **é a auga**.

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 porcións 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.



COMENSAIS E CANTIDADES

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)”.

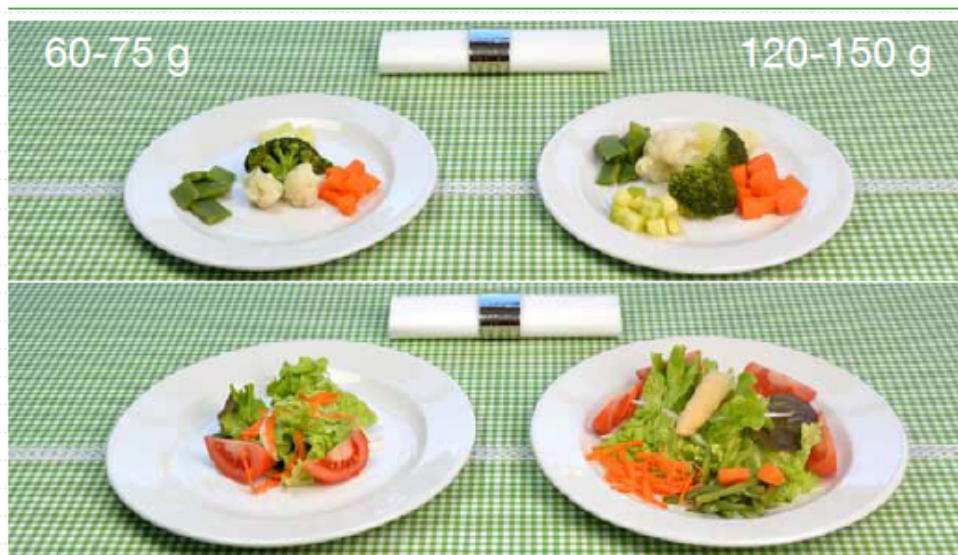
En canto as cantidades a seguinte táboa de medidas pode ser útil á hora de calcular a cantidade de alimentos que se poden ofrecer ás nenas e nenos. Para elaborar a taboa tense en conta as recomendacións do [Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos-Estrategia Naos 2010](#) e a [“Guía de axuda a programar os menús escolares. Xunta de Galicia”](#) (peso en gramos/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 recomendada para 3-12 años

Carnes:



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. Pero un dos piares fundamentais de Nutricoles é que se respecte en todo momento o **mecanismo de saciedade da fame** co que. É fundamental para que a alimentación sexa saudable e permita previr patoloxías e trastornos asociados á relación coa alimentación.

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 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 usarase iogur natural ou iogur natural grego, ámbolos dous 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. Aínda que 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 de laranxa: espinacas, queixo fresco, cenoria e laranxa (5,7).

- Ensalada de follas verdes con cenoria: leituga, cenoria, canónigos, espinacas (5).
- Ensalada de follas verdes con espárragos: leituga, canónigos, espinacas, espárragos (5).
- Ensalada completa: leituga, tomate, queixo fresco e olivas (5,7).
- Ensalada de garavanzos: leituga, cenoria, garavanzos cocidos (5).
- Ensalada con froita de tempada: leituga e froita (5).
- Ensalada mezclum: leituga romana, canónigos, espinacas, leituga iceberg (5).
- Ensalada sinxela: leituga, tomate (5).

Prancha

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 parénteses. 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 secos
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 onde 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 é que para manter un menú balanceado coa comida, nas ceas hai que **manter a proteína que indicamos**. Por exemplo, se pon revoltó 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 a cativada da casa.

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

Por ser usuario do **COLEXIO SAN JORGE** ofrecémosche un cupón desconto para o noso 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 túas 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](#)

