

NOVIEMBRE 2025 -
ABRIL 2026

CEE NOSA SEÑORA DO ROSARIO



Índice

RESUMO DOSSIER ANTERIOR	2
AVISOS IMPORTANTES	8
Sobremesa	8
Peixe	8
Verduras	8
Cereais	8
Prancha	8
Ingredientes ensaladas do menú	9
Alérxenos	9
RECETAS E IDEAS PARA FAMILIAS	10



RESUMO DOSSIER ANTERIOR

Se aínda non liches o dossier que acompañaba aos menús do inicio do curso, recomendámosche que dediques 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 a cabo cos menús en **CEE Nosa Señora do Rosario**.

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, ao paso do tempo iranse incorporando pastas e fariñas integrais.

O 25% restante dedicámolo 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.

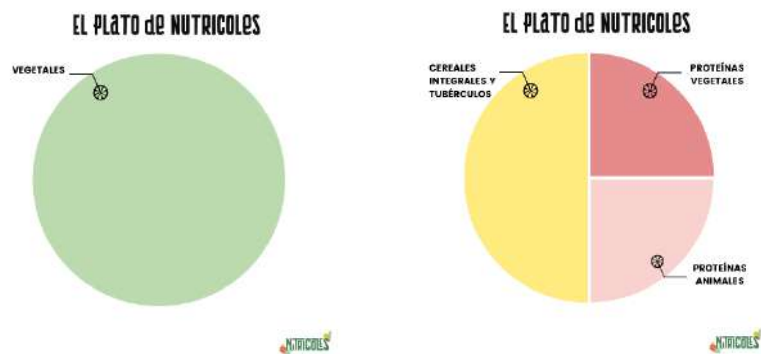
Esta diferenciación entre proteínas animais e vexetais pareceu interesante de revisar, debido ao consumo excesivo de alimentos proteicos de orixe animal, en detrimento dos de orixe vexetal.

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).

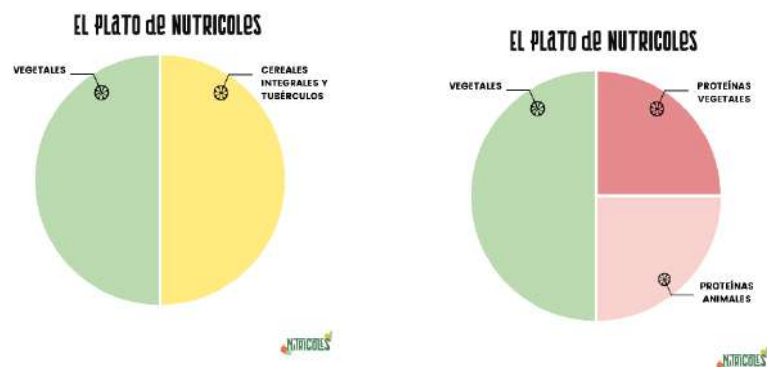
A única bebida recomendada, tanto coas comidas como fóra destas, é a **auga**.

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 placas 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.



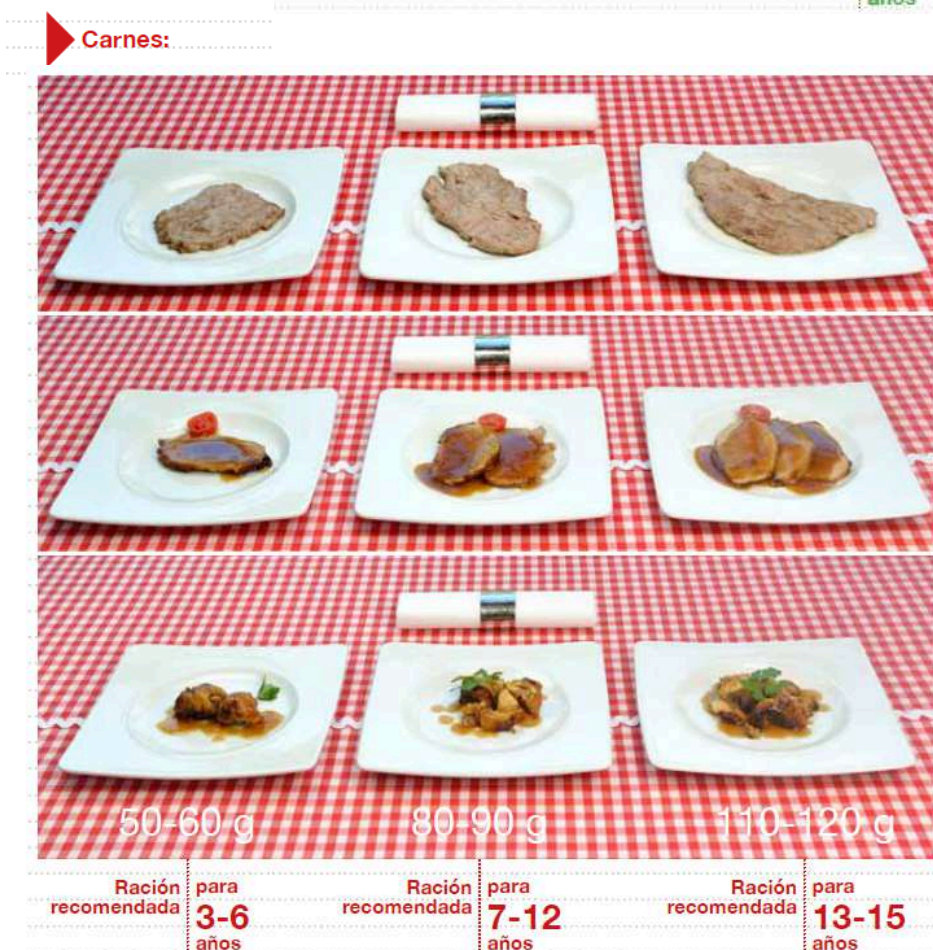
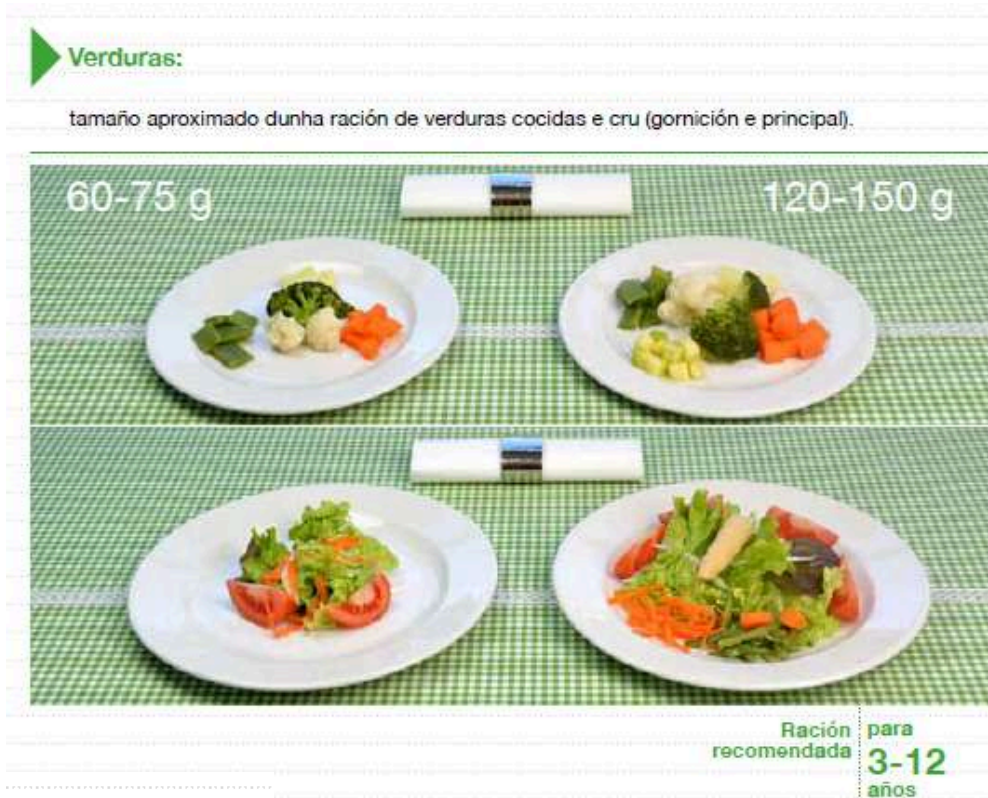
Tamén te recordamos que é moi importante ter en conta que temos que cumprir a normativa vixente. E por elo recordamos que no apartado 2.b do art.9 do *“Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos”* se indica que como segundos 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 **CEE Nosa Señora do Rosario**. E deixamos una tabla de referencia, con información recollida das 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	13-15 anos	A partir de 16
Verduras prato principal	120-150g	120-150g	200-250g	200-250g
Verduras guarnición	60-75g	60-75g	120-150g	120-150g
Froita	80-100g	150-200g	150-200g	150-200g
Peixe (filete)	70-80g	100-120g	150-160g	150-160g
Ovo	1 unidade	1-2 unidades	2 unidades	2 unidades
Carne magra	50-60g	80-90g	110-120g	110-120g
Carne vermella con oso	70-80g	100-120g	100-120g	140-150g
Carne branca con oso	80-90g	150-160g	230-250g	300-320g
Legumes prato principal	30g en crudo/ 60-70g cocidas	60g en crudo/ 120-130g cocidas	60g en crudo /120-130g cocidas	90g en crudo/ 180-190g cocidas
Pataca guarnición	90-100g	90-100g	190-200g	190-200g
Arroz/Pasta	50-60g	60-80g	80-90g	80-90g
Arroz/ pasta (sopa)	20-25g	20-25g	20-25g	35-40g

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



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 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 adecuada relación coa alimentación, provocando un maior índice de obesidade na idade adulta.

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 **CEE Nosa Señora do Rosario** 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

Indícase peixe nalgúns casos no menú, pero non se indica especie pola mesma razón ca froita. 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 anos (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 anos".

Verduras

Indícase verdura de tempada e non unha verdura concreta tanto no caldo galego, como no cocido e algunhas receitas máis con allada, pola mesma razón que nos casos anteriores. Escollerase en función a dispoñibilidade verza, grelo, nabiza ou repolo.

Cereais

Usarase pan, arroz, pasta e fariñas, preferentemente, integral. Ante a imposibilidade de conseguir pan de calidade integral, usar pan de panadería 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 aou a pasta será integral.

Prancha

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

Ingredientes ensaladas do menú

En todas as ensaladas pódese utilizar un só tipo de folla ou unha mestura de follas tal como se indica na listaxe. Ou poden sufrir pequenos cambios por dispoñibilidade de produto e substituír as follas por leituga, canónigos, rúcula, escarola, espinaca, lombarda ou repolo.

- Ensalada de laranxa: espinacas, queixo fresco, cenoria e laranxa (5,7).
- Ensalada completa: leituga, tomate, queixo fresco e olivas (5,7).
- Ensalada portuguesa: tomates, cebola, olivas e sardiñas (5,9).
- Ensalada de remolacha: leituga, remolacha, cenoria, millo e cebola (5).
- Ensalada con olivas: leituga, cebola, espinacas e olivas (5).
- Ensalada de cenoria: leituga, cenoria, millo e cebola (5).
- Ensalada Arco da Vella Nutricoles: leituga, tomate, lombarda, cenoria, millo e cebola (5).
- Ensalada con froita de tempada: leituga e froita (5).

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. Noces
7. Leite ou produtos lácteos
8. Ovo
9. Peixe
10. Soia
11. Apio
12. Sésamo
13. Mostaza
14. Lupins

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 proposte de ceas creámola para que sirva de inspiración, o máis importante para manter o menú balaceado tendo en conta a comida é respetar o grupo de alimentos proteico que se indica.

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 usuario do **CEE Nosa Señora do Rosario** ofrecémosche un cupón desconto para o noso reto: "[APRENDE A PLANIFICAR TU MENÚ SALUDABLE EN 15 DÍAS](#)".

Neste reto enseñámote 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

Añade este cupón no carrito 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 mail desde o seguinte enlace:

[QUERO RECIBIR GRATIS OS MAILS DAS FAMILIAS NUTRICOLES](#)

