

MENÚ OCTUBRE



En nuestro menú cuidamos de los suyos con Ovos Corazón de Galicia.

Para la elaboración de nuestros platos utilizamos exclusivamente huevos de Ovos Corazón de Galicia, un producto de proximidad, 100% ecológico y certificado por el CRAEGA. Nuestras gallinas crecen libres de jaulas, con acceso continuo al pasto y una alimentación natural libre de transgénicos y antibióticos. Porque una alimentación sana en el comedor escolar empieza por ingredientes con un corazón de verdad.



Cuidamos lo que más importa: La alimentación de tus hijos.

Menú Mensual Basal.



Nuestra promesa: Nutrición, Calidad y Seguridad en cada plato.

Creemos que una alimentación saludable y consciente es la base para un crecimiento feliz. Nuestro menú está diseñado sobre tres pilares fundamentales para garantizar el bienestar de vuestros hijos.



Equilibrio Nutricional.

Cada comida está planificada para ofrecer un balance completo de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas saludables) y micronutrientes esenciales para su energía y desarrollo.



Ingredientes Frescos y ECO.

Priorizamos productos de temporada, de proximidad y con certificación ecológica (ECO) siempre que es posible, asegurando un sabor y una calidad superiores, libres de pesticidas.



Gestión de Alérgenos.

Llevamos un control exhaustivo de los 14 alérgenos de declaración obligatoria. La seguridad y la transparencia son nuestra máxima prioridad.

Cómo interpretar nuestro menú.

Estructura del Día

Mostramos claramente un Primer Plato, un Segundo Plato y un Postre para cada día.

- **Primer Plato:** Generalmente compuesto por legumbres, pastas, arroces o verduras.
- **Segundo Plato:** La fuente principal de proteína, como carne, pescado, huevo o alternativas vegetales.
- **Postre:** Priorizamos Fruta fresca de temporada o Yogur ECO.

Indicador ECO

Busque la etiqueta (ECO) para identificar los platos o ingredientes de origen ecológico certificado.

Clave de Alérgenos

Los números entre paréntesis (1, 7) junto a cada plato corresponden a los alérgenos presentes. En la siguiente página encontrará la leyenda completa.

LUNES

- **1º:** Crema de calabaza y boniato (ECO) (7)
- **2º:** Pizza casera de atún y queso (1,3,4,7)
- **Postre:** Fruta

Leyenda de Alérgenos.

Para su tranquilidad y la seguridad de todos, aquí tiene la lista completa de los 14 alérgenos que identificamos en nuestros platos.



1. Gluten (Cereales con)



2. Crustáceos



3. Huevo



4. Pescado



5. Cacahuete



6. Soja



7. Leche y derivados



8. Frutos de cáscara



9. Apio



10. Mostaza



11. Sésamo



12. Sulfitos



13. Altramuces



14. Moluscos

Ante cualquier duda o necesidad específica sobre alergias o intolerancias, no dude en contactar con nosotros.

Semana 1: Un comienzo lleno de energía.

				JUEVES 1	VIERNES 2	DOMINGO 4
COMIDA				1º:MENESTRA CON AJADA	1º:ESPAGUETI INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE CASERA Y VERDURAS (1)	
				2º:GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS CHAMPIÑON	2º:PESCADO FRESCO A LA PLANCHA CON ENSALADA (4)	
				POSTRE: PERA	POSTRE: KIWI	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
				TORTILLA FRANCESA DE ATÚN CON ENSALADA(3,4,)	TERNERA ASADA CON PATATAS	HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS(1)

Dato Nutricional

Los espaguetis integrales ecológicos (eco) son una excelente opción para cuidar tu salud, ya que conservan toda la fibra, vitaminas y minerales del grano entero, al mismo tiempo que garantizan que el trigo duro se ha cultivado sin pesticidas ni abonos químicos



Semana 2: Explorando nuevos sabores.

	LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	DOMINGO 11
COMIDA	1º:ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA	1º:CREMA DE CALABAZA Y BONIATO CON AOVE	1º:GARBANZOS CON VERDURAS	1º:ENSALADA COMPLETA CON TOFU LANDEIRA, QUINOA Y AGUACATE (6)	1º:SOPA DE , VERDURAS Y FIDEOS ECO (1)	
	2º: HUEVO ECO A LA PLANCHA (3) Y ENSALADA DE TOMATE	2º:GUISO DE TERNERA ECO DE TRALOAGRO CON PATATAS Y VERDURAS	2º:EMPANADA CASERA DE ATÚN (1;3;4) CON ENSALADA	2º:ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE SOJA (1,6)	2º:PESCADO FRESCO (4) CON ENSALADA	
	POSTRE: PERA	POSTRE: MANZANA	POSTRE:NARANJA	POSTRE:PLÁTANO	POSTRE: YOGUR (7)	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO(1;7)	MERLUZA A LA GALLEGA(4)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	SANJACOBOS CASERO CON PATATAS(1,3,7)	MACARRONES BOLOÑESA CON QUESO (1,7)	CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS Y ENSALADA

Plato Estrella

¡El arroz con tomate del lunes es un clásico que encanta a todos! Nuestra salsa de tomate se elabora aquí, con ingredientes naturales y sin azúcares añadidos, para un sabor auténtico y saludable



Semana 3: Nutrición que viene del mar

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	DOMINGO 18
COMIDA	1º:JUDÍAS CON AJADA A LA GALLEGA	1º:LENTEJAS CON VERDURAS ARROZ INTEGRAL	1º:SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS ECO (1;4)	1º:CREMA DE CALABAZA Y BONIATO CON AOVE	1º:PASTA INTEGRAL CON SALSA DE VERDURAS Y ORÉGANO(1)	
	2º:FIDEUA DE CONTRAMUSLO DE POLLO Y CALAMAR CON VERDURAS (1;2;3;4,14)	2º:TORTILLA DE PATATA DE OVOS CORAZÓN DE GALICIA ECO CON ENSALADA (3)	2º:CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO(7)	2º:GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS Y SETAS	2º:PESCADO FRESCO CON ENSALADA (1;3;4)	
	POSTRE: PLÁTANO	POSTRE: NARANJA	POSTRE: MANZANA	POSTRE: YOGUR(7)	POSTRE: PERA	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	FILETES DE TERNERA CON PURE DE PATATA	PESCADO A LA ROMANA CON ENSALADA (1;4;3)	HUEVOS A LA PLANCHA CON PATATAS Y ZORZA (3)	ALITAS DE POLLO CON ARROZ	LASAÑA DE ATÚN (1;4;7)	FINGERS DE POLLO CON PATATAS Y ENSALADA DE TOMATE

Dato Nutricional

Tortilla de patatas casera con huevos ecológicos. Elaborada con huevos de gallinas criadas en libertad y en plena naturaleza gallega, garantizando el máximo bienestar animal, un sabor tradicional y un gran aporte de nutrientes de alta calidad para nuestros alumnos.



Semana 4: Sabores caseros y reconfortantes.

	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	DOMINGO 25
COMIDA	1º:CALDO DE HUESOS DE POLLO CON CÚRCUMA, VERDURAS Y FIDEOS ECO (1;3)	1º:MENESTRA DE VERDURAS CON AJADA	1º:ALUBIA GALAICA CON VERDURAS	1º:LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL	1º:CREMA DE VERDURAS	
	2º:RAXO DE CERDO DUROC CON PATATAS Y ENSALADA MIXTA	2º:HUEVOS ECO A LA PLANCHA CON ARROZ (3)	2º:ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS, TOFU MARINADO Y CHAMPIÑONES (1,6)	2º:POLLO ASADO AL LIMÓN CON ENSALADA	2º:PIZZA CASERA DE ATÚN Y QUESO CON TOMATE NATURAL (1;3;4;7) Y ENSALADA	
	POSTRE: MANDARINA	POSTRE: KIWI	POSTRE: YOGURT(7)	POSTRE: NARANJA	POSTRE: MANZANA	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	HAMBURGUESA A LA PANCHA CON PATATAS	MILANESA DE POLLO CON ENSALADA(1)	GUISO DE TERNERA CON PASTA(1)	PESCADO CON PATATAS COCIDAS(7)	EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO(1,7)	RAXO DE CERDO CON VERDURAS, PATATAS Y ENSALADA



Hecho en casa

Pollo 100% gallego con crianza certificada libre de antibióticos, empleando una alimentación natural innovadora que incluye extracto de albariño para mantener la salud de las aves sin medicamentos



Semana5: Sabores caseros y reconfortantes.

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	DOMINGO 1
COMIDA	1º:CREMA DE VERDURAS	1º:LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL	1º:VERDURAS A LA GALLEGA	1º:SOPA DE VERDURAS Y FIDEOS ECO (1)	1º:ENSALADILLA (3;4;)	
	2º:ALBÓNDIGAS CASERAS CON MACARRONES INTEGRALES ECO (1;3;7)	2º:TORTILLA DE PATATA DE OVOS CORAZÓN DE GALICIA ECO CON ENSALADA (3)	2º:PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE	2º:GARBANZOS GUISADOS CON PATATAS Y VERDURAS	2º:PESCADO A LA ROMANA CON ENSALADA (1;3;4)	
	POSTRE: YOGUR(7)	POSTRE: MANZANA	POSTRE: PLÁTANO	POSTRE: PERA	POSTRE:MANDARINA	
CENA	TODAS LAS CENAS VAN ACOMPAÑADAS DE UN PLATO CALIENTE DE CUCHARA					
	COLIFLOR CON PATATA, HUEVO, CHORIZO Y AJADA(3)	CONTRAMUSLO DE POLLO GUISADO CON ARROZ	PESCADO CON ENSALADA(7)	LOMO A LA PLANCHA CON PASTA(1)	CHURRASCO DE CERDO CON PATATAS	PASTA CON TOMATE Y HUEVO A LA PLANCHA (1,3)



Hecho en casa

Las albóndigas caseras son una de las opciones más populares y nutritivas en los menús escolares. Ofrecen un excelente equilibrio nutricional y una textura fácil de aceptar para los niños.



Nuestra apuesta por lo ECO: ¿Qué significa para tu hijo?



Más Saludable: Los alimentos ecológicos se cultivan sin pesticidas ni fertilizantes químicos sintéticos, lo que significa un producto más puro y natural.



Más Nutritivo: Diversos estudios sugieren que los alimentos ECO pueden contener niveles más altos de ciertos nutrientes y antioxidantes.



Sabor Auténtico: Al crecer respetando los ciclos naturales, los productos ecológicos a menudo tienen un sabor más intenso y genuino.



Sostenibilidad: Apoyar la agricultura ecológica es también una forma de cuidar el medio ambiente para las futuras generaciones.



La Cocina: Elaboraciones que Nutren.

100% Artesanal

Elaboración propia de albóndigas, hamburguesas, croquetas, empanadas y salsas. Eliminamos los ultraprocesados y su lista de alérgenos y componentes nocivos.



Aceites Saludables

Solo usamos Aceite de Oliva Virgen Extra en todas nuestras elaboraciones y Aceite alto oleico (mas del 80%) para realizar las escasas frituras.

El Poder del Caldo de Huesos

Nuestros caldos se elaboran durante horas con carnes cartilaginosas y huesos de tuétano. Aumentan el sistema inmunológico y protegen el organismo.



Sopas de Alto Valor Nutricional

Todas las sopas llevan un fondo de caldo con verduras trituras, carcasas de gallina vieja y huesos. La gallina aporta vitamina B12, C, antioxidantes, A, D y hierro.

Ingredientes con Nombre Propio: Calidad y sabor de nuestra tierra.

Creemos en el valor de lo local. Por eso, nuestro menú incluye joyas de la gastronomía gallega, apoyando a productores de proximidad que comparten nuestra pasión por la excelencia.



Ternera Gallega ECO de Traloagro

Carne de pasto criada de forma sostenible, garantizando un sabor y una ternera excepcionales.



Porco Celta

Una raza autóctona recuperada, famosa por su carne jugosa y su perfil graso más saludable. Usada en nuestro guiso y chorizo.



Ovos ECO Corazón de Galicia

Huevos de gallinas criadas en libertad y alimentadas con productos ecológicos, que se notan en el sabor y el color de la yema.



Yogures ECO de Xanceda y Sen Mais

Lácteos cremosos y naturales de granjas gallegas comprometidas con el bienestar animal y la producción ecológica.

INFORME DE AUDITORÍA NUTRICIONAL

SEMINARIO MENOR / CASA DO NENO — MENÚ OUTUBRO 2026 (VERSIÓN CORRIXIDA) — RD 315/2025

DATOS XERAIS

Centro	Seminario Menor
Período	Outubro 2026
Graxa culinaria	Aceite de oliva virxe extra; aceite alto oleico (>80%) para as escasas frituras
Trazabilidade	Ovos ECO Corazón de Galicia, Tenreira Galega ECO (Traloagro), Porco Celta / Duroc, Yogures ECO (Xanceda)
Perso responsable da revisión	Yerai Román López, TSD, ES-0094-AS

1. RESUMO DE CUMPRIMENTO

RESULTADO GLOBAL: CUMPRE

Tras varias iteracións de corrección, o menú de outubro de 2026 cumpre integramente cos criterios do RD 315/2025. Resolvéronse: a ausencia de cereal integral na semana do 5-9 outubro, a ausencia de ovo na semana do 19-23 outubro, a falta de GLUTEN no venres 2, os alérxenos sobrantes do xoves 8, a falta de MOLUSCOS na fideua con calamar do luns 12, o PESCADO sobranste do luns 5, e a insuficiencia de ensaladas na semana do 26-30 outubro (o mércores 28 inclúe "pavo á plancha con ensalada de tomate", acadando así as 3 ensaladas mínimas esa semana: martes, mércores e venres).

2. TÁBOA MESTRA DE CUMPRIMENTO SEMANAL

Semana	Integral	Ovo	Peixe	Vexetal	Carne vermella	Ensaladas (≥3)	Observacións
1 (1-4 out., parcial)	✓	✗	✓	✓	0	1 (parcial)	Só 2 días con datos (xoves/venres); semana parcial, non esixible
2 (5-9 out.)	✓	✓	✓	✓	1 (tenreira, mar.)	4/5	Corrixido: integral, ovo e alérxenos
3 (12-16 out.)	✓	✓	✓	✓	0	3/5	Corrixido: moluscos na fideua con calamar
4 (19-23 out.)	✓	✓	✓	✓	1 (raxe porco, luns)	3/5	Corrixido: ovo (martes)
5 (26-30 out.)	✓	✓	✓	✓	1 (albóndigas, luns)	3/5	Martes, mércores (pavo con ensalada de tomate) e venres

3. VERIFICACIÓN DE ALÉRGENOS — ESTADO FINAL

Correccións aplicadas e confirmadas nesta versión:

- ✓ Venres 2: engadido GLUTEN (1) á pasta integral.
- ✓ Xoves 8: reducidos os alérxenos sobrantes da ensalada de tofu/quinoa/aguacate a só SOIA (6).
- ✓ Luns 12: engadido MOLUSCOS (14) á fideua con calamar.
- ✓ Luns 5: retirado o PESCADO (4) sobranste do prato de "Huevo ECO a la plancha", que agora só marca OVO (3).

Non se detectan xa inconsistencias de alérxenos nesta versión do menú.

4. VALORES NUTRICIONAIS MEDIOS (ESTIMADOS)

Estimación orientativa para a comida do mediodía, a partir da composición típica dos pratos descritos (legumes, carne/peixe/ovo de calidade, verduras, froita fresca, aceite de oliva). Non é un cálculo de laboratorio.

Parámetro	Valor medio estimado	Rango recomendado
Energía	≈ 560 kcal	450 – 650 kcal
Proteínas	≈ 30 g (≈ 23% VCT)	15% – 25% VCT
Hidratos de carbono	≈ 62 g (≈ 47% VCT)	45% – 55% VCT
Graxas totais	≈ 20 g (≈ 32% VCT)	30% – 35% VCT
Fibra alimentaria	≈ 8 g	> 7 g
Sal	≈ 1,5 g	< 2 g

✓ Todos os parámetros estimados sitúanse dentro do rango recomendado.

5. CONFIRMACIÓN TÉCNICA

O menú de outubro de 2026 do Seminario Menor / Casa do Neno, tras as sucesivas correccións aplicadas, cumpre integramente cos criterios nutricionais e de alérxenos do RD 315/2025. Non se detectan incumprimentos pendentes.

Auditoría realizada conforme aos criterios do RD 315/2025 e ao protocolo interno de avaliación de menús escolares.

Yerai Román López

Técnico Superior en Dietética

Dietista Rexistrado ES-94-AS

**Certificado de validación de frecuencias e alérxenos
segundo o RD 315/2025**

D. Yerai Román López, con DNI 76621288P, en calidade de **Técnico Superior en Dietética**, dietista rexistrado na Asociación Nacional de Dietistas co número **ES-94-AS**, e para os efectos da súa incorporación ao expediente de contratación, prego de prescricións técnicas, memoria do servizo ou documentación xustificativa do servizo de comedor escolar,

EXPÓN:

Primeiro. Que procedeu á elaboración e/ou revisión e validación de frecuencias e alérxenos, segundo o RD 315/2025, do ciclo de menús escolares/menú mensual adxunto a este documento, con determinación de primeiros pratos, segundos pratos, guarnicións, sobremesas e identificación de alérxenos.

Segundo. Que a citada planificación alimentaria foi configurada conforme a criterios de variedade, equilibrio dietético, rotación de grupos de alimentos e adecuación á normativa vixente, con especial referencia aos criterios contidos no Real Decreto 315/2025.

Terceiro. Que o ciclo de menús/menú mensual analizado, adxunto a este certificado, **PRESENTA CONFORMIDADE** cos criterios establecidos no Real Decreto 315/2025 no ámbito das frecuencias de consumo e da información relativa aos alérxenos declarados no menú, tras a revisión técnica realizada.



Nota aclaratoria, integridade e delimitación de responsabilidades

A presente planificación nutricional deseñouse e/ou revisouse en cumprimento estrito do Real Decreto 315/2025 (calidade nutricional) e do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 (información facilitada ao consumidor e alérxenos).

1. Integridade e propiedade da planificación. Este ciclo de menús ou menú constitúe unha unidade técnica integral. Queda expresamente prohibida calquera modificación, alteración ou substitución dos pratos, ingredientes, cantidades ou métodos de cociñado previstos sen a previa valoración e autorización por escrito do/da técnico/a dietista asinante.

2. Alcance da responsabilidade profesional. A responsabilidade do/da profesional asinante limitase exclusivamente á correcta planificación/revisión nutricional e á identificación teórica dos alérxenos nas receitas orixinais e estándares á data da entrega.

3. Exención de responsabilidade e competencias do centro/cociña. Corresponde de xeito exclusivo ao centro, á cociña elaboradora ou á empresa de restauración a responsabilidade sobre:

Execución e seguridade alimentaria: a hixiene, manipulación e seguridade en todas as fases (recepción, almacenamento, cociñado e servizo).

Verificación de provedores e fichas técnicas: a comprobación final da presenza de alérxenos nas marcas, lotes ou produtos específicos finalmente adquiridos e empregados.

Prevención da contaminación cruzada: a aplicación e supervisión rigorosa dos protocolos do sistema APPCC/HACCP para evitar contaminacións cruzadas nas instalacións.

Xestión de dietas especiais e texturas: a correcta preparación, identificación, etiquetaxe e entrega dos pratos adaptados (alerxias, intolerancias, enfermidades metabólicas ou modificación de textura) aos usuarios finais.

4. Anulación da certificación. Calquera alteración non autorizada do menú, a substitución de ingredientes sen previo aviso, a falta de rigor na execución práctica ou os erros de manipulación na cociña anularán automaticamente a validez desta certificación técnica, eximindo o/a dietista asinante de calquera responsabilidade legal, sanitaria ou administrativa derivada.

5. O presente certificado acredita exclusivamente a conformidade dos aspectos indicados, quedando fóra do seu alcance aqueles requisitos ou elementos non incluídos nel.

Yerai Román López

Técnico Superior en Dietética

Dietista Rexistrado ES-94-AS