

**DITOS RECOLLIDOS  
EN BERGONDO:**

**Chuvia no mar  
E rento na ría,  
Auga para todo o día**



# COMEDOR

## MENÚ de SETEMBRO de 2024

### DIETA CARDIOSAUDABLE

Recoméndase elevar o consumo de alimentos de orixe vexetal: cereais, patacas e legumes.  
Tamén é conveniente o consumo de pan elaborado con farías integrais ou de gran enteiro.  
Subliñar que a pataca debe tomarse preferentemente cocida.

**Luns**

**Martes**

**Mércores**

**Xoves**

**Venres**

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
		<b>Ensalada</b> <b>Zorza con patacas</b> <b>Froita</b>	<b>Ensalada de arroz</b> <b>Peixe con garnición</b> <b>Sobremesa láctea</b>	<b>Feixóns verdes</b> <b>Pasta Boloñesa</b> <b>Xeado</b>
<b>Brócoli</b> <b>Carbonada de ternera</b> <b>con arroz</b> <b>Froita</b>	<b>Ensalada de pasta</b> <b>Peixe con garnición</b> <b>Sobremesa láctea</b>	<b>Feixóns verdes</b> <b>Raxo con patacas</b> <b>Froita</b>	<b>Ensaladilla rusa</b> <b>Peixe con garnición</b> <b>Sobremesa láctea</b>	<b>Ensalada mixta</b> <b>Costela ó forno con</b> <b>patacas</b> <b>Froita</b>
<b>Mixtos</b> <b>Peixe con garnición</b> <b>Froita</b>	<b>Brócoli</b> <b>Francesa con arroz</b> <b>Sobremesa láctea</b>	<b>Ensaladilla rusa</b> <b>Lomo con pasta</b> <b>salteada</b> <b>Froita</b>	<b>Arroz tres delicias</b> <b>Peixe con garnición</b> <b>Sobremesa láctea</b>	<b>Ensalada</b> <b>Polo ao forno con</b> <b>patacas</b> <b>Froita</b>

#### Puntualizacións sobre o comedor escolar:

- Todos os menús irán acompañados de auga.
- Estes menús poden sufrir modificacións debidas ao propio funcionamento do comedor.
- O alumnado que non poida tomar algún tipo de alimento debe achegar un xustificante médico no que se indique tal circunstancia.
- Este menú (incluíndo reparacións e limpeza) está elaborado coas Bolsas de Comedor (tipo E) da Consellería de Educación:
  - 2,39€ por día para cada alumno de Ed. Primaria
  - 2,76€ por día para cada alumno de E.S.O.
- Estamos á súa disposición para calquera dúbida que teñan acerca do funcionamento do comedor, observacións sobre os menús, ou temas doutra índole que desexen propoñer.

#### Recomendacións alimentarias:

- Os nen@s deben facer cinco comidas ao día (almorzo, media mañá, comida, merenda e cea)
- O almorzo debe incluír produtos lácteos, cereais, froita, marmeladas e aceite de oliva (en lugar da manteiga). É moi importante almorzar ben, o baixo rendemento escolar tamén se relaciona con nen@s que almorzan pouco ou nada.
- Á media mañá e á merenda, o máis axeitado é o tradicional bocadillo, froita ou un produto lácteo. Na cea complétase a dieta do día, tendo en conta que o nen@ comeu no Colexio.
- Evitar os refrescos moi azucarados, a repostería industrial rica en graxas saturadas, os doces, e os aperitivos salgados cheos de sal e graxas.

# ALÉRXENOS ALIMENTARIOS

PRATOS DO MENÚ	GLUTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	CACAHUETE	SOIA	LEITE E DERIV.	FROITOS SECOS	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULTOS	MOLUSCOS	CHOURIZO
Lentillas	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	S
Fabada	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Caldo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Callos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S
Lasaña	S	N	S	N	N	N	S	N	N	N	N	S	N	N
Panni	S	N	N	N	N	N	S	N	N	N	N	S	N	N
Pastas variadas	S	N	T	T	N	N	S	N	N	N	N	S	N	T
Paella	N	S	N	S	N	N	N	N	N	N	N	S	S	N
Arroz en branco	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Arroz 3 delicias	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Follado Mixto	S	N	N	N	N	T	S	N	N	N	N	S	N	N
Follado Atún	S	N	N	S	N	T	N	N	N	N	N	S	N	N
Sopas de Fideos	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Patacas	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Pizza	S	N	N	N	N	N	S	N	N	N	N	S	N	N
Feixóns verdes	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S
Cremas	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Ensalada mixta	T	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Brécol	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S
Repolo guisado	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Albondegas	S	N	T	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Hamburguesas	S	N	S	N	N	T	N	N	N	N	N	S	N	N
Milanesas	S	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Lombo adobado	N	N	N	N	N	T	N	N	N	N	N	S	N	N
Carne asada	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Polo asado	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Pavo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Costela asada	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Pescada á romana	S	N	S	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Bacallau	N	N	S	S	N	N	N	N	N	N	N	T	N	N
Luras	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	T	S	N
Chipiróns / Luriñas	T	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	T	S	N
Peixe espada	S	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Langostino	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Salmón	N	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Lirios	N	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Palitos Cangrexo / Surimi	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S	S	N
Gambas	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S	S	N
Cazón	S	N	S	S	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N
Peixe en salsa	N	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Troita	N	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	T	N	N
Peituga de pavo	N	N	N	N	N	S	S	N	N	N	N	T	N	N
Chourizo	N	N	N	N	N	N	S	N	N	N	N	S	N	N
Chistorra	N	N	N	N	N	S	S	N	N	N	N	S	N	N
Zorza	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Raxos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	T	N	N
Lombo	N	N	N	N	N	T	N	N	N	N	N	S	N	N
Xamón Cocido	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	S	N	N
Queixo	N	N	N	N	N	N	S	N	N	N	N	S	N	N
Ensaladilla	N	N	S	S	N	N	S	N	N	N	N	S	N	N
Tortilla	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

Nomenclatura

N no tiene

S Si tiene

T trazas