

**DITOS RECOLLIDOS  
EN BERGONDO**

*A horta no outono  
Mantén ao seu dono  
E polo san mariño  
Ao dono mais  
Ao veciño*



Bergondo

CPI CRUZ DO SAR

# COMEDOR

## MENÚ de OUTUBRO de 2024

### DIETA CARDIOSAUDABLE

As VITAMINAS son indispensables para o crecemento e a saúde. Existen moitas, todas elas necesarias para o organismo, e atopámolas nunha chea de alimentos.

#### LUNS

#### MARTES

#### MÉRCORES

#### XOVES

#### VENRES

<p><i>Feixóns verdes Tenreira guisada froi</i></p>	<p><i>Ensalada de pasta Peixe con gornición Sobremesa láctea</i></p>	<p><i>Ensalada mixta Francesa de pavo con tomate froi</i></p>	<p><i>Brócoli Pasta Boloñesa Sobremesa láctea</i></p>	<p><i>Arroz tres delicias Peixe con gornición froi</i></p>
<p><i>Coliflor Arroz con polo froi</i></p>	<p><i>Ensaladilla Peixe con gornición Sobremesa láctea</i></p>	<p><i>Crema Panninis froi</i></p>	<p><i>Pataca á Rioxana Peixe con gornición Sobremesa láctea</i></p>	<p><i>Feixóns verdes Albóndegas con arroz froi</i></p>
<p><i>Ensalada Zorza con patacas froi</i></p>	<p><i>Empanada Pavo con pisto Sobremesa láctea</i></p>	<p><i>Lentellas Peixe con ensalada froi</i></p>	<p><i>Coliflor Francesa de pavo con arroz Sobremesa láctea</i></p>	<p><i>Ensalada Costela con patacas froi</i></p>
<p><i>Arroz tres delicias Peixe con gornición froi</i></p>	<p><i>Croquetas Lentellas Sobremesa láctea</i></p>	<p><i>Ensalada de garbanzos Francesa con arroz e tomate froi</i></p>	<p><i>Sopa Milanesa de polo Sobremesa láctea</i></p>	<p><b>COCIDO</b> froi</p>
<p><i>Brócoli Tenreira asada froi</i></p>	<p><i>Feixóns verdes Pasta con atún Sobremesa láctea</i></p>	<p><i>Ensalada Polo asado con patacas froi</i></p>		

**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 D) 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 o que o nen@ comeu no Colexio.
- Evitar os refrescos moi azucrados, a repostería industrial rica en graxas saturadas, os doces, e os aperitivos salgados cheos de sal e graxas.

# ALÉRXENOS ALIMENTARIOS

## PRATOS DO MENÚ

	GLUTEN	CRUSTACEOS	OVOS	PEIXE	CACAHUETE	SOIA	LEITE E DERIV.	FRITOS SECOS	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	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	T	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	T	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