

DITOS RECOLLIDOS  
EN BERGONDO:

*Chegou o tempo de outono  
prás castañas varear !  
Chegou o tempo do sono  
e a razón de sementar !*



# COMEDOR

## MENÚ de NOVEMBRO de 2024

### DIETA CARDIOSAUDABLE

Os MINERAIS son moi importantes  
e se atopan en moitos alimentos en forma  
de sales disoltos. Temos o CALCIO no leite,  
o FERRO nas carnes vermellas  
e o FLUOR na leiteuga.

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>4</p> <p><b>DÍA NON LECTIVO</b> <b>Cruz Do Sar</b></p> <p><b>X</b></p>	<p>5</p> <p><b>Brócoli</b></p> <p><b>Arroz con polo</b></p> <p><b>Sobremesa láctea</b></p>	<p>6</p> <p><b>Lentellas</b></p> <p><b>Peixe con Gornición</b> (segundo mercado)</p> <p><b>froita</b></p>	<p>7</p> <p><b>Coliflor con allada</b></p> <p><b>Francesa de pavo</b> con ensalada</p> <p><b>Sobremesa láctea</b></p>	<p>8</p> <p><b>Crema de cabaza</b></p> <p><b>Panninis</b></p> <p><b>froita</b></p>
<p>11</p> <p><b>Faixóns verdes</b></p> <p><b>Zorza con patacas</b></p> <p><b>froita</b></p>	<p>12</p> <p><b>Sopa</b></p> <p><b>Peixe con Gornición</b> (segundo mercado)</p> <p><b>Sobremesa láctea</b></p>	<p>13</p> <p><b>Ensalada</b></p> <p><b>Costela ao forno</b></p> <p><b>froita</b></p>	<p>14</p> <p><b>Caldo</b></p> <p><b>Peixe con Gornición</b> (segundo mercado)</p> <p><b>Sobremesa láctea</b></p>	<p>15</p> <p><b>Brócoli</b></p> <p><b>Pasta Boloñesa</b></p> <p><b>froita</b></p>
<p>18</p> <p><b>Sopa</b></p> <p><b>Polo con gornición</b></p> <p><b>froita</b></p>	<p>19</p> <p><b>Lentellas</b></p> <p><b>Lombo con pasta</b> salteada</p> <p><b>Sobremesa láctea</b></p>	<p>20</p> <p><b>Arroz Tres Delicias</b></p> <p><b>Peixe con Gornición</b> (segundo mercado)</p> <p><b>froita</b></p>	<p>21</p> <p><b>COCIDO</b></p> <p>con chourizo, patacas e verdura de repolo</p> <p><b>Sobremesa láctea</b></p>	<p>22</p> <p><b>Coliflor</b></p> <p><b>Albóndegas con arroz</b></p> <p><b>froita</b></p>
<p>25</p> <p><b>Brócoli</b></p> <p><b>Tenreira guisada</b></p> <p><b>froita</b></p>	<p>26</p> <p><b>Roliños de</b> <b>Primaveira</b></p> <p><b>Pasta con atún</b></p> <p><b>Sobremesa láctea</b></p>	<p>27</p> <p><b>Caldo</b></p> <p><b>Francesa con arroz e</b> ensalada de tomate</p> <p><b>froita</b></p>	<p>28</p> <p><b>Patacas á Rioxana</b></p> <p><b>Peixe con Gornición</b> (segundo mercado)</p> <p><b>Sobremesa láctea</b></p>	<p>29</p> <p><b>Crema verduras</b></p> <p><b>Hamburguesa</b></p> <p><b>froita</b></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 rendimento 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 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