



Bergondo
CPI CRUZ DO SAR

COMEDOR

MENÚ de ABRIL de 2024

***DITOS RECOLLIDOS
EN BERGONDO:***

***EN ABRIL,
AUGAS MIL E TODAS
CABEN NUN BARRIL.***

**DIETA
CARDIOSAUDABLE**

***Os LEGUMES che aportan
enerxía pois teñen moitos
HIDRATOS DE CARBONO
e moitos MINERAIS.
Podes tomar os garavanzos,
as lentellas e os feixóns.***

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>1</p> <p>Día NON lectivo</p> 	<p>2</p> <p><i>Brócoli con chistorra</i> <i>Macarróns á Boloñesa</i> <i>Sobremesa lactea</i></p>	<p>3</p> <p><i>Lentellas</i> <i>Luras / Calamares con ensalada</i> <i>froita</i></p>	<p>4</p> <p><i>Ensalada de pasta</i> <i>Tortilla francesa con ensalada</i> <i>Sobremesa lactea</i></p>	<p>5</p> <p><i>Ensalada</i> <i>Polo ao forno</i> <i>froita</i></p>
<p>8</p> <p><i>Ensaladilla Rusa</i> <i>Bacallau con tomate</i> <i>froita</i></p>	<p>9</p> <p><i>Pataca á Rioxana</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>Sobremesa lactea</i></p>	<p>10</p> <p><i>Feixóns verdes</i> <i>Lombo adobado con pasta salteada</i> <i>froita</i></p>	<p>11</p> <p><i>Arroz Tres Delicias</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>Sobremesa lactea</i></p>	<p>12</p> <p>COCIDO <i>con costela, patacas, garbanzos e verdura de repolo</i> <i>froita</i></p>
<p>15</p> <p><i>Brócoli</i> <i>Zorza con patacas</i> <i>froita</i></p>	<p>16</p> <p><i>Ensalada de arroz</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>Sobremesa lactea</i></p>	<p>17</p> <p><i>Sopa</i> <i>Milanesa de polo con patacas</i> <i>froita</i></p>	<p>18</p> <p><i>Feixóns verdes</i> <i>Tortilla francesa de pavo con arroz</i> <i>Sobremesa lactea</i></p>	<p>19</p> <p><i>Ensalada</i> <i>Costela de porco ao forno</i> <i>froita</i></p>
<p>22</p> <p><i>Mixtos</i> <i>Paella / arroz</i> <i>froita</i></p>	<p>23</p> <p><i>Lentellas</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>Sobremesa lactea</i></p>	<p>24</p> <p><i>Coliflor guisada</i> <i>Pasta á Boloñesa</i> <i>froita</i></p>	<p>25</p> <p><i>Sopa</i> <i>Tortilla Española de pataca</i> <i>Sobremesa lactea</i></p>	<p>26</p> <p><i>Ensalada de pasta</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>froita</i></p>
<p>30</p> <p><i>Feixóns verdes</i> <i>Carne asada</i> <i>froita</i></p>	<p>30</p> <p><i>Ensalada mixta</i> <i>Hamburguesa con queixo - CheeseBurger</i> <i>Sobremesa lactea</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 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	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	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