

DITOS RECOLLIDOS
EN BERGONDO:

**SE MAIO É AQUELADO,
NIN FRÍO
NIN ACHICHARRO.**



Bergondo

CPI CRUZ DO SAR

COMEDOR

MENÚ de MAIO de 2024

DIETA CARDIOSAUDABLE

Os CEREAIS danno enerxía polos HIDRATOS DE CARBONO que os compoñen. Tamén conteñen VITAMINAS e MINERAIS.

As FROITAS danno moitas VITAMINAS, FIBRA, SALES MINERAIS e algúns AZUCRES.

O AZUCAR dá enerxía, e ao inxerilo convértese en GLICOSA, que é o combustible do cerebro e dos músculos.

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

LUNS		MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1 Día NON lectivo 1º de MAIO Día Internacional dos Traballadores	2 <i>Brócoli con chistorra</i> <i>Pasta á Boloñesa</i> <i>Sobremesa láctea</i>	3 <i>Ensalada de leituga e tomate</i> <i>Hamburguesa con queixo</i> <i>CheeseBurger</i> <i>froita</i>
6 <i>Feixóns verdes</i> <i>Zorza con patacas</i> <i>froita</i>	7 <i>Ensaladilla rusa</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>Sobremesa láctea</i>	8 <i>Arroz Tres Delicias</i> <i>Tortilla francesa de pavo con ensalada</i> <i>froita</i>	9 <i>Ensalada</i> <i>Polo asado con patacas</i> <i>Sobremesa láctea</i>	10 <i>Crema de verduras</i> <i>Lasaña con carne, queixo e salsa de tomate</i> <i>froita</i>	
13 <i>Arroz tres delicias</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>froita</i>	14 <i>Brócoli con chistorra</i> <i>Lombo adobado con pasta</i> <i>Sobremesa láctea</i>	15 <i>Sopa de fideos</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>froita</i>	16 <i>Empanada de atún</i> <i>Callos con garbanzos e chourizo</i> <i>Sobremesa láctea</i>	17  DÍA DAS LETRAS GALEGAS	
20 Día NON lectivo 	21 <i>Feixóns verdes</i> <i>Pasta con atún e salsa de tomate</i> <i>Sobremesa láctea</i>	22 <i>Coliflor gratinada con bechamel</i> <i>Albóndegas con arroz</i> <i>froita</i>	23 <i>Ensalada de pasta</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>Sobremesa láctea</i>	24 <i>Ensalada</i> <i>Costela ao forno con patacas</i> <i>froita</i>	
27 <i>Brócoli con chistorra ou panceta</i> <i>Paella (arroz con polo)</i> <i>froita</i>	28 <i>Ensaladilla rusa</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>Sobremesa láctea</i>	29 <i>Ensalada de arroz</i> <i>Raxo de polo</i> <i>froita</i>	30 <i>Pasta con tomate</i> <i>Peixe con gornición</i> <i>Sobremesa láctea</i>	31 <i>Ensalada de leituga e tomate</i> <i>Paninni</i> <i>froita</i>	

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	Y	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	Y	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