

DITOS RECOLLIDOS  
EN BERGONDO:

QUEN SALTA A LUMARADA  
DE SAN XOAN,  
NON LLE MORDE  
NIN CADELA NIN CAN.



Bergondo

CPI CRUZ DO SAR

# COMEDOR

## MENÚ de XUÑO de 2024

### DIETA CARDIOSAUDABLE

As VERDURAS e HORTALIZAS son básicas na dieta pois teñen moitos MINERAIS. Tamén posúen VITAMINAS e FIBRA que axuda ao teu intestino.

| LUNS  | MARTES   | MÉRCORES   | XOVES   | VENRES  |
|---|--|--|---|---|
| 3<br><i>Feixóns verdes</i><br><i>Zorza con patacas</i><br><i>froita</i>       | 4<br><i>Ensalada de pasta</i><br><i>Francesa de pavo con tomate</i><br><i>Sobremesa láctea</i> | 5<br><i>Arroz Tres Delicias</i><br><i>Bacallau ao forno con patacas</i><br><i>froita</i> | 6<br><i>Coliflor</i><br><i>Pasta á Boloñesa</i><br><i>Sobremesa láctea</i>      | 7<br><i>Pataca á Rioxana</i><br><i>Peixe con gornición</i><br><i>froita</i> |
| 10<br><i>Brócoli</i><br><i>Carne guisada</i><br><i>froita</i>                 | 11<br><i>Ensaladilla Rusa</i><br><i>Peixe con gornición</i><br><i>Sobremesa láctea</i>         | 12<br><i>Ensalada</i><br><i>Lombo con pasta salteada</i><br><i>froita</i>                | 13<br><i>Crema de verduras</i><br><i>PIZZA</i><br><i>Sobremesa láctea</i>       | 14<br><i>Feixóns verdes</i><br><i>Albóndegas con arroz</i><br><i>froita</i> |
| 17<br><i>Ensalada</i><br><i>Costela ao forno con patacas</i><br><i>froita</i> | 18<br><i>Brócoli</i><br><i>Hamburguesa</i><br><i>Sobremesa láctea</i>                          | 19<br><i>Mistos</i><br><i>Tortilla francesa con pavo</i><br><i>froita</i>                | 20<br><i>Ensalada</i><br><i>Milanesa con patacas</i><br><i>Sobremesa láctea</i> | 21<br><i>Ensaladilla Rusa</i><br><i>Rabas con ensalada</i><br><i>froita</i> |

Remate das clases  
21 de xuño

#### 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    | 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