



# BASAL BERGONDO

## FEBREIRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 694,67

Prot. (g) 26,48

Líp. (g) 24,03

HdcC (g) 92,29

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE PIÑONS

XUDIAS CON CHOURIZO

PESCADA O FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

FROITA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate  
Froita

Cous cous con rapante e bastonciños de cabaciña  
Lácteo

Verduras guisadas con dados de lombo  
Froita



Recomendacións

06/02/2023

07/02/2023

08/02/2023

09/02/2023

10/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675,46

Prot. (g) 23,40

Líp. (g) 22,88

HdcC (g) 92,93

CREMA DE CENORIA

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE FIDEOS

LENTELLAS ESTUFADAS

CALDO GALEGO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ

ALBONGEGAS EN SALSA

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

TORTILLA DE CABACIÑA

PATACAS GUISADAS

PURE DE PATACA

BRECOL E CENORIA

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena  
Froita

Fideos con lomo e verduras  
Lácteo

Ensalada de atún e pataca cocida  
Froita

Verduras guisadas con dados de lombo  
Lácteo

Arroz con bacalao e verduras guisadas  
Lácteo



Recomendacións

13/02/2023

14/02/2023

15/02/2023

16/02/2023

17/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 653,15

Prot. (g) 23,51

Líp. (g) 22,13

HdcC (g) 87,93

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CHICHAROS CON XAMON

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE COCIDO

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ADUBADO

POLO O CHILINDRON

XARDA O FORNO

COCIDO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

PATACAS COCIDAS

ARROZ

PATACAS O VAPOR

PALMEIRA DE CHOCOLATE

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Ensalada de polo

Salmón o forno con arroz integral

Brocoli salteado con bacalao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas  
Froita

Rapante con bastonciños de cabaciña  
Froita



Recomendacións

20/02/2023

21/02/2023

22/02/2023

23/02/2023

24/02/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 728,82

Prot. (g) 24,69

Líp. (g) 26,66

HdcC (g) 106,08

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

GARAVANZOS CON VERDURAS

CALDO GALEGO

FIDEOS CON ATÚN GUISADO

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

LEITUGA E MILLO

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo  
Froita

Salmón o forno con arroz integral  
Lácteo



Recomendacións

27/02/2023

28/02/2023

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 640,31

Prot. (g) 26,09

Líp. (g) 22,27

HdcC (g) 104,01

CREMA DE CABAZA  
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FABADA  
BACALAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Minestra de verduras con taquiños de lombo  
Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate  
Lácteo



Recomendacións

Garante que estas menús son planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

