



BASAL GENERICO BERGONDO

DECEMBRO 2023

LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	Energía (Kcal)	547,57
PAELLA DE POLO E VERDURAS	Prot. (g)	20,20
	Lip. (g)	18,00
FROITA	HdcC (g)	76,99

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita



Brocoli salteado con salmón e patacas



Lácteo

Recomendacións

04/12/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

PESCADA O FORNO

PATACAS GUISADAS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Arroz con trociños de tortilla francesa e
ensalada de tomate

Lácteo

05/12/2023

LENTELLAS GUISADAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

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

Lasaña de atún e espinacas

Froita

06/12/2023

FESTIVO

13/12/2023

SOPA DE VERDURAS

POLO O ALLO

ARROZ

FROITA

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

Rapante con patacas e bastonciños de
cabaciña

Lácteo

07/12/2023

NON LECTIVO

14/12/2023

FABAS CON CHOURIZO

RABAS

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

08/12/2023

FESTIVO

15/12/2023

ESPIRAIS O FORNO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XUDIAS REFOGADAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Salteado de salmón con taquiños de
berxena en ensalada variada

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	628,36
Prot. (g)	23,40
Lip. (g)	21,64
HdcC (g)	84,80



Recomendacións

11/12/2023

CALDO GALEGO
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

IOGUR

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

Verduras con magro salteado e patacas

Froita

12/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIA

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita
natural

Xudias verdes con dados de tenreira

Lácteo

13/12/2023

SOPA DE VERDURAS

POLO O ALLO

ARROZ

FROITA

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

Rapante con patacas e bastonciños de
cabaciña

Lácteo

14/12/2023

FABAS CON CHOURIZO

RABAS

PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

15/12/2023

ESPIRAIS O FORNO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XUDIAS REFOGADAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Salteado de salmón con taquiños de
berxena en ensalada variada

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	682,80
Prot. (g)	26,18
Lip. (g)	24,34
HdcC (g)	93,95



Recomendacións

18/12/2023

SOPA DE CABELLIN
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado.
Zume de laranxa natural

Minestra de verduras con taquiños de
lombo

Lácteo

19/12/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ADUBADO

PATACAS SALTEADAS

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Tortilla de berexena con ensalada de
tomate

Froita

20/12/2023

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA,
MILLO E CENORIA

FROITA

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

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Lácteo

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO ASADO

PATACA PANADEIRA

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Pescada con salteado de brocoli e
champiñons

Froita

22/12/2023

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	655,79
Prot. (g)	22,80
Lip. (g)	22,03
HdcC (g)	83,90



Recomendacións

VALOR