



BERGONDO

NOVIEMBRE 2023

	LUNS 30/10/2023	MARTES 31/10/2023	MÉRCORES 01/11/2023	XOVES 02/11/2023	VENRES 03/11/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1			FESTIVO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL FROITA	TALLARINS SALTEADOS CON CHAMPIÑONS PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA BRECOL E CENORIA IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 656,92 Prot. (g) 21,86 Lip. (g) 22,53 HdeC (g) 63,28
				Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Chícharos con dados de polo Lácteo	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Recomendacións
Semana 2	06/11/2023 POTAXE DE LENTELLAS PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR FROITA	07/11/2023 CREMA DE CENORIA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	08/11/2023 GARAVANZOS CON CHOURIZO PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	09/11/2023 CALDO DE GRELOS FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ IOGUR	10/11/2023 SOPA MARAVILLA CON CABAZA XURELO EN SALSA DE LIMON CHÍCHAROS (con patacas) FROITA	ENERXÍA (Kcal) 704,59 Prot. (g) 26,05 Lip. (g) 24,36 HdeC (g) 86,92
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Ensalada de pasta Lácteo	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Calamares a prancha con bastonciños de cabaciña Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Ensalada mixta con atún Lácteo	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita Salteado de salmón con cous cous con cabaza e cenoria Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Ensalada de polo Lácteo	Recomendacións
Semana 3	13/11/2023 FABAS ESTUFADAS SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO IOGUR	14/11/2023 MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN POLO AS FINAS HERBAS CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL FROITA	15/11/2023 CREMA DE CABAZA ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ IOGUR	16/11/2023 SOPA DE ESTRELIÑAS PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	17/11/2023 BRECOL A CASEIRA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 662,65 Prot. (g) 23,22 Lip. (g) 22,13 HdeC (g) 75,71
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural Tortilla de francesa con patacas e verduras Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita Brocoli salteado con bacalao e pataca Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural Verduras con magro salteado e patacas Lácteo	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita Peixe o forno con arroz integral Lácteo	Recomendacións
Semana 4	20/11/2023 SOPA DE CABELLIN POLO O ALLO XARDIÑEIRA DE VERDURAS FROITA	21/11/2023 FABAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR	22/11/2023 CREMA DE VERDURAS GUIZO DE LURAS CON ARROZ FROITA	23/11/2023 ENSALADILLA CON OVO RELADO MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	24/11/2023 LENTELLAS A CASEIRA RABAS LEITUGA E MILLO FROITA	ENERXÍA (Kcal) 656,62 Prot. (g) 24,28 Lip. (g) 22,59 HdeC (g) 87,70
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado, Zume de laranxa natural Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Minestra de verduras con taquiños de lombo Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo	Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo	Recomendacións
Semana 5	27/11/2023 CHÍCHAROS CON XAMÓN TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS FROITA	28/11/2023 GARAVANZOS ESTUFADOS BACALAO GUISADO CON PATACAS IOGUR	29/11/2023 SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA PATACAS ESTUFADAS FROITA	30/11/2023 XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACAS PESCADA EN SALSA DE PORROS ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA FROITA	01/12/2023	ENERXÍA (Kcal) 603,46 Prot. (g) 23,29 Lip. (g) 18,37 HdeC (g) 66,97
	Vaso de leite, cereais de avena e froita Tortilla francesa con ensalada variada Lácteo	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita Fideos con lomo e verduras Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena Lácteo	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo		Recomendacións