



BASAL GENERICO BERGONDO

MARZO 2024

LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CALDO VEXETAL	Energía (Kcal)	664,92
RABAS	Prot. (g)	16,32
ESPIRAIS SALTEADOS	Lip. (g)	16,17
FROITA	HdeC (g)	63,43

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita



Escalope de pavo con xardiñeira e pataca



Lácteo

Recomendacións

04/03/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO AS FINAS HERBAS
PATACAS GUISADAS
IOGUR

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural
Ensalada de atún e pataca cocida

Froita

05/03/2024

MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN
XURELO O FORNO
CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita
Xudias verdes con dados de tenreira

Lácteo

06/03/2024

CREMA DE CABAZA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
Brocoli salteado con salmón e pataca

Froita

07/03/2024

MACARRONS CON CHOURIZO
LOMBO ADUBADO
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita
Bacallo a plancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria

Lácteo

08/03/2024

FABAS ESTUFADAS
BACALLAO GUISADO CON PATACAS
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	680,34
Prot. (g)	24,43
Lip. (g)	24,16
HdeC (g)	84,83



Recomendacións

11/03/2024

CREMA DE VERDURAS
TALLARINS CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita
Tortilla de francesa con patatas e verduras

Lácteo

12/03/2024

GARAVANZOS ESPINACAS
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACAS GUISADAS
IOGUR

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita
Verduras con magro salteado e patacas

Froita

13/03/2024

SOPA DE PIÑONS
POLO O ALLO
MINISTRA CON TOMATE
FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural
Coliflor salteada con bacallao e pataca

Lácteo

14/03/2024

PAELLA DE VERDURAS
XARDA A MARIÑEIA
BRECOL E CENORIA (con pataca)
IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita
Lasaña

Froita

15/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE CABACIÑA
LEITUGA E MILLO
FROITA

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita
Peixe o forno con arroz integral

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	679,17
Prot. (g)	24,31
Lip. (g)	23,14
HdeC (g)	93,35



Recomendacións

18/03/2024

CALDO GALEGO
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS
IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural
Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Froita

19/03/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
PATACAS ESTUFADAS
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita
Brocoli salteado con salmón e cous cous

Lácteo

20/03/2024

FABAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
IOGUR

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita
Ministra de verduras con taquiños de lombo

Froita

21/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
FROITA

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña

Lácteo

22/03/2024

XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACA
PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal)	699,85
Prot. (g)	24,72
Lip. (g)	24,26
HdeC (g)	80,57



Recomendacións

Alimentación saudable gallega garante que estas menús foron 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.

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C