

BASAL GENERICO BERGONDO

XUÑO 2024

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024	
	ARROZ TRES DELICIAS	ENREXADO	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADA TROPICAL	XUDIAS CON ALLADA	Energía (Kcal) 693,29
	XARDA CON ALLO E PEREXIL	POLO AS FINAS HERBAS	TORTILLA DE PATACA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	ATUN GUISADO CON FIDEOS	Prot. (g) 24,79
	LEITUGA E TOMATE	CODIÑOS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ		Líp. (g) 25,63
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 89,85
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	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, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Recomendacións
	Xudias verdes con dados de lombo	Ensalada de atún e pataca cocida	Lasaña de espinacas e champiñons	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Brocoli salteado con salmón e pataca	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 2	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024	
	BRECOL A CASEIRA	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	MACARRONS CON CHOURIZO	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal) 691,58
	MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL	TORTILLA DE ATÚN	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A ROMANA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Prot. (g) 23,71
		ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS	ARROZ	ENSALADLA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA	PATACAS ESTUFADAS	Líp. (g) 25,05
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 90,23
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur 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 xamon serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Xudias verdes con dados de tenreira	Brocoli salteado con bacallao e pataca	Lasaña de peixe e espinacas	Lombo asado con xardiñeira de verduras e patacas	Tortilla de francesa con patacas e verduras	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024	
	SOPA DE CABELLIN	ENSALADA CON GARAVANZOS	ENSALADILLA CON OVO RELADO	CREMA CAMPEIRA	CROQUETAS CON ENSALADA	ENERXÍA (Kcal) 690,49
	FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	LOMBO NATURAL ADUBADO	FIDEUA DE POLO	TORTILLA DE PATACA	HAMBURGUESA CON QUEIXO	Prot. (g) 25,05
	ARROZ CON VERDURAS	PATACAS GUISADAS		ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	PATACAS CHIP	Líp. (g) 26,36
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	CHOCOLATINA	HdeC (g) 84,57
	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	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións
	Ensalada de polo	Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña	Salmón o forno con salteado de verduras e patacas	Verduras guisadas con dados de lombo	Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berexena e cenoria	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Froita	

Alimentación Saludable Gallega garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.