

EN LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESPECIALES NO SE UTILIZA EL ALÉRGENO ESPECÍFICO NI DERIVADOS DEL MISMO. TODOS LOS MENÚS SON COCINADOS POR SEPARADO DEL RESTO DE MENÚS PARA EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA

ASTEARTEA / MARTES 01

FIESTA DEL TRABAJO LAN JAIA

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 02

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	760	Kcal.
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON PIMIENTOS PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	28 / 6	Gr.
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA	↳ H.Carbono (Azúcares)	90 / 14	Gr.
2º OILASKO XERRA PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	35	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 03

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	799	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	33 / 3	Gr.
1º DILISTA GISATUAK	↳ H.Carbono (Azúcares)	84 / 16	Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	31	Gr.
	Sal	3	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 04

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	708	Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA CON ARROZ PILAFF PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	28 / 3	Gr.
1º LEKAK TOMATEAREKIN	↳ H.Carbono (Azúcares)	72 / 26	Gr.
2º ZEKOR RAGOUTA PILAFF ARROZAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	38	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PATATAS GUIADAS	Calorías	714	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	30 / 5	Gr.
1º PATATAK PRESTATUAK	↳ H.Carbono (Azúcares)	74 / 21	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	33	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	781	Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON BACON Y PATATA DADO PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	↳ Lípidos (Saturados)	46 / 11	Gr.
1º BARAZKI NATURALEN KREMA	↳ H.Carbono (Azúcares)	65 / 23	Gr.
2º ARRAUTZA NAHASIAK HIRUGIARRAREKIN ETA PATATA DADOEKIN	Proteínas	23	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA	Calorías	763	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PIMIENTOS PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	32 / 9	Gr.
1º INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN	↳ H.Carbono (Azúcares)	71 / 22	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	37	Gr.
	Sal	1	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PASTA NAPOLITANA	Calorías	884	Kcal.
2º POLLO ASADO CON VERDURAS PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	34 / 6	Gr.
1º PASTA NAPOLITANA ERARA	↳ H.Carbono (Azúcares)	95 / 23	Gr.
2º OILASKO ERREA BARAZKIEKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	45	Gr.
	Sal	1	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE FIDEOS	Calorías	752	Kcal.
2º CARNE BRASEASA CON PURÉ PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	29 / 6	Gr.
1º FIDEO ZOPA	↳ H.Carbono (Azúcares)	84 / 16	Gr.
2º HARAGI ERREA PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	36	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías	821	Kcal.
2º POLLO EMPANADO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	40 / 9	Gr.
1º KALABAZIN KREMA	↳ H.Carbono (Azúcares)	74 / 16	Gr.
2º OILASKO BIRRINEZTATUA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	36	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA MIXTA	Calorías	884	Kcal.
2º TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN Y QUESO PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	38 / 7	Gr.
1º PAELLA MIXTOA	↳ H.Carbono (Azúcares)	98 / 17	Gr.
2º FRANTZIAR TORTILA URDAIAZPIKO EGOSIA ETA GAZTAIAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	33	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	768	Kcal.
2º BACALAO A LA RIOJANA PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	25 / 2	Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	↳ H.Carbono (Azúcares)	81 / 25	Gr.
2º BAKAIOA ERRIOXAR ERARA OGIA ETA POSTREA	Proteínas	47	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES A LA CREMA	Calorías	762	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	↳ Lípidos (Saturados)	32 / 12	Gr.
1º MAKARROIAK KREMAREKIN	↳ H.Carbono (Azúcares)	97 / 24	Gr.
2º UDABERRIKO SALTSAKO ZERKOR HANBURGESA	Proteínas	27	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE PICADILLO	Calorías	886	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON PATATAS PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	45 / 8	Gr.
1º OKELA TXIKITUZKO ZOPA	↳ H.Carbono (Azúcares)	87 / 25	Gr.
2º SAN JAKOBOA PATATEKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	29	Gr.
	Sal	2	Gr.

¿NECESITA INFORMACIÓN, QUIERE SABER MÁS SOBRE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA? PUEDE CONOCER EL RD. 126/2015 Y EL REG. 1169/2011 EN LAS COCINAS DEL CENTRO.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verdura u hortaliza cruda o cocinada
Arroz, pasta o patata
Pescados o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

TODOS LOS DÍAS QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

EGUNEROKO MENUAK EZ BADARAMA ENTSALADARIK GUARNIZIO BEZALA, BESTE ENTSALADA BAT JARRIKO ZAIO MAHAIKIDEARI OSAGAI GISA

ASTELEHENA / LUNES 21
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	711	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE	Lípidos	16	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	2	Gr.
1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN	H.Carbono	111	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN	(Azúcares)	19	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	29	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 22
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º GARBANZOS GUIRADOS	Calorías	781	Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA	Lípidos	31	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	5	Gr.
1º GARBANTZU GISATUAK	H.Carbono	84	Gr.
2º URDAIAZPIKO TORTILLA ENTSALADAREKIN	(Azúcares)	21	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	33	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 23
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	784	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	Lípidos	28	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	6	Gr.
1º LEKA SUEZTITUAK	H.Carbono	100	Gr.
2º BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTZAN	(Azúcares)	25	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	27	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 24
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	807	Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA	Lípidos	35	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	6	Gr.
1º PORRU KREMA	H.Carbono	82	Gr.
2º OILASKO ESKALOPEA ENTSALADAREKIN	(Azúcares)	22	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	35	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 25
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS ITALIANA	Calorías	859	Kcal.
2º CHULETA DE SAJONIA PLANCHA CON	Lípidos	44	Gr.
CHAMPIÑÓN	(Saturados)	11	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	76	Gr.
1º ITALIAR KODITOA	(Azúcares)	12	Gr.
2º SAJONIA TXULETA PLANTXAN	Proteínas	35	Gr.
BARRENGORRIKIN	Sal	2	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 28
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías	730	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA	Lípidos	23	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	3	Gr.
1º DILISTAK BARAZKIEKIN	H.Carbono	94	Gr.
2º PATATA TORTILLA	(Azúcares)	23	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	26	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 29
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PASTA AURORA	Calorías	806	Kcal.
2º FILETE DE ABADENO CON ENSALADA	Lípidos	28	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	4	Gr.
1º PASTA AURORA	H.Carbono	99	Gr.
2º ABADIRA XERRA ENTSALADAREKIN	(Azúcares)	23	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	35	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PATATAS GRATINADAS	Calorías	894	Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA	Lípidos	46	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	13	Gr.
1º PATATA GAINERREAK	H.Carbono	69	Gr.
2º OILASKO IZTERTXOAK SALTZAN	(Azúcares)	25	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	47	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 31
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	650	Kcal.
2º TERNERA PLANCHA CON PATATAS	Lípidos	29	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados)	6	Gr.
1º BARAZKI NATURALAN KREMA	H.Carbono	65	Gr.
2º ZEKORRA PLATXAN PATATEKIN	(Azúcares)	22	Gr.
	Proteínas	28	Gr.
	Sal	1	Gr.



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



www.gastronomic.es

MAYO / MAIATZA 2018



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Paseo Fray Francisco, 1

01007 - Vitoria - GASTEIZ

Tel: 945 15 17 09 - Fax: 945 15 02 66

www.corazonistas.com/vitoria

MENÚ CELIACO / MENUA

EN LOS MENÚS DE CELIACO NO SE UTILIZAN ESTOS O ALGUNO DE SUS DERIVADOS EN SU ELABORACIÓN. TODOS LOS MENÚS ESPECIALES SON COCINADOS POR SEPARADO DEL RESTO DE MENÚS PARA EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA

CELIACO MENUA PRESTATZERAKOAN, EZ DA EZ EGOSKARIK EZ HAUEN DERIBATURIK ERABILTZEN.

MENU BEREZI GUZTIAK APARTE PRESTATZEN DIRA KONTAMINAZIO GURUTZATUA SAHESTEKO



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

KALORIA KANTITATEA 10-12 URTEKO UMEENTZAKO GOMENDATUTAKOAREN ARABERA KALKULATU DA. BAZKALORDUKO KALORIA EKARPEN EGUNEKOAREN GUTXI GORA BEHERA %35 IZAN BEHAR DA