

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 CON VERDURAS	Calorías	684	Kcal.
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON PIMIENTOS PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	21 / 4	Gr.
1º ARROZA BARAZKIEKIN	H.Carbono (Azúcares)	89 / 15	Gr.
2º OILASKO XERRA PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	32	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 SALSAS 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	697	Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON PATATA DADO PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	35 / 7	Gr.
1º BARAZKI NATURALEN KREMA	H.Carbono (Azúcares)	69 / 23	Gr.
2º ARRAUTZA NAHASIAK ETA PATATA DADOEKIN	Proteínas	21	Gr.
	Sal	2	Gr.

## ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 09

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA	Calorías	675	Kcal.
2º TERNERA PLANCHA CON PIMIENTOS PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	21 / 5	Gr.
1º INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN	H.Carbono (Azúcares)	71 / 22	Gr.
2º ZEKORRA PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	39	Gr.
	Sal	2	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	618	Kcal.
2º MERLUZA PLANCHA CON PURÉ PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	19 / 4	Gr.
1º FIDEO ZOPA	H.Carbono (Azúcares)	70 / 24	Gr.
2º LEGATZA PLANTXAN PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	38	Gr.
	Sal	3	Gr.

## ASTELEHENA / LUNES 14

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías	807	Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	45 / 10	Gr.
1º KALABAZIN KREMA	H.Carbono (Azúcares)	76 / 17	Gr.
2º OILASKO NUGGETAK ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	20	Gr.
	Sal	3	Gr.

## ASTEARTEA / MARTES 15

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ AL HORNO	Calorías	766	Kcal.
2º TORTILLA FRANCESA DE QUESO PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	31 / 7	Gr.
1º ARROZA LABEAN	H.Carbono (Azúcares)	89 / 15	Gr.
2º FRANTZIAR TORTILA GAZTAIAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	30	Gr.
	Sal	3	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 SALSAS 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 FIDEOS	Calorías	745	Kcal.
2º DELICIAS DE QUESO CON PATATAS PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	31 / 10	Gr.
1º FIDEO ZOPA	H.Carbono (Azúcares)	87 / 23	Gr.
2º GAZTAKO DELISIAK PATATEKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	27	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  
 2º MERLUZA EN SALSA VERDE  
 PAN Y POSTRE  
 1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN  
 2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	711	Kcal.
Lípidos	16	Gr.
(Saturados)	2	Gr.
H.Carbono	111	Gr.
(Azúcares)	19	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEARTEA / MARTES 22**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º GARBANZOS GUIRADOS  
 2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º GARBANTZU GISATUAK  
 2º PATATA TORTILLA ENTSALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	749	Kcal.
Lípidos	27	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	94	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	3	Gr.

**ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 23**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
 PAN Y POSTRE  
 1º LEKA SUEZTITUAK  
 2º BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTZAN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	784	Kcal.
Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	100	Gr.
(Azúcares)	25	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	2	Gr.

**OSTEGUNA / JUEVES 24**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE PUERROS  
 2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º PORRU KREMA  
 2º OILASKO ESKALOPEA ENTSALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	807	Kcal.
Lípidos	35	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	82	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

**OSTIRALA / VIERNES 25**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CODITOS CON TOMATE  
 2º TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN  
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA  
 1º KODITOAK TOMATEAREKIN  
 2º FRANZTIAR TORTILA BARRENGORRIEKIN

Calorías	704	Kcal.
Lípidos	30	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	76	Gr.
(Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	3	Gr.

**ASTELEHENA / LUNES 28**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º LENTEJAS HORTELANAS  
 2º TORTILLA DE PATATA  
 PAN Y POSTRE  
 1º DILISTAK BARAZKIEKIN  
 2º PATATA TORTILLA  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	730	Kcal.
Lípidos	23	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	94	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	3	Gr.

**ASTEARTEA / MARTES 29**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º PASTA AURORA  
 2º FILETE DE ABADJEJO CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º PASTA AURORA  
 2º ABADIRA XERRA ENTSALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	806	Kcal.
Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	99	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	3	Gr.

**ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º PATATAS GRATINADAS  
 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
 PAN Y POSTRE  
 1º PATATA GAINERREAK  
 2º OILASKO IZTERTXOAK SALTZAN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	894	Kcal.
Lípidos	46	Gr.
(Saturados)	13	Gr.
H.Carbono	69	Gr.
(Azúcares)	25	Gr.
Proteínas	47	Gr.
Sal	2	Gr.

**OSTEGUNA / JUEVES 31**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES  
 2º SALCHICHAS FRESCAS DE PAVO CON  
 PATATAS  
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA  
 1º BARAZKI NATURALEN KREMA  
 2º INDIOILAR SALTXTITXA FRESKOAK  
 PATATEKIN

Calorías	700	Kcal.
Lípidos	34	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	66	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	3	Gr.



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 NO CERDO

### TXERRIKIRIK GABEKO MENUA

EN LOS MENÚS SIN CERDO 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

TXERRIKIRIK GABEKO MENUA PRESTATZERAKOAN, EZ DA EZ EGOSKARIRIK EZ HAUEN DERIBATURIK ERABILTZEN. MENU BEREZI GUZTIAK APARTE PRESTATZEN DIRA KONTAMINAZIO GURUTZATUA SAHESTEKOKO



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