

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	676	Kcal.
2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	25 / 2	Gr.
1º DILISTA GISATUAK	H.Carbono (Azúcares)	63 / 14	Gr.
2º LEGATZA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	42	Gr.
	Sal	2	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	626	Kcal.
2º POLLO PLANCHA CON PATATA VAPOR PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	23 / 5	Gr.
1º BARAZKI NATURALEN KREMA	H.Carbono (Azúcares)	68 / 23	Gr.
2º OILASKO PLANTXAN LURRUNEAN EGINDAKO PATATEKIN ETA PATATA DADOEKIN	Proteínas	32	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	715	Kcal.
2º POLLO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	34 / 8	Gr.
1º KALABAZIN KREMA	H.Carbono (Azúcares)	65 / 16	Gr.
2º OILASKO PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	33	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ AL HORNO	Calorías	807	Kcal.
2º LOMO EN SU JUGO PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	34 / 10	Gr.
1º ARROZA LABEAN	H.Carbono (Azúcares)	89 / 14	Gr.
2º SOLOMOA BERE SALTZAN 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 CON TOMATE	Calorías	784	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	34 / 10	Gr.
1º MAKARROIAK TOMATEAREKIN	H.Carbono (Azúcares)	98 / 23	Gr.
2º UDABERRIKO SALTSAKO ZERKOR HANBURGESA	Proteínas	27	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE FIDEOS	Calorías	619	Kcal.
2º JAMÓN PLANCHA CON PATATA VAPOR PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	18 / 4	Gr.
1º FIDEO ZOPA	H.Carbono (Azúcares)	78 / 22	Gr.
2º URDAIAZPIKOA PLANTXAN PATATEKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	32	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	666	Kcal.
2º JAMÓN PLANCHA CON ENSALADA	Lípidos	22	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	5	Gr.
1º GARBANTZU GISATUAK	H.Carbono	73	Gr.
2º URDAIAZPIKOA PLANTXAN	(Azúcares)	20	Gr.
ENTXALADAREKIN	Proteínas	37	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 23
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	659	Kcal.
2º HAMBURGUESA A LA JARDINERA	Lípidos	34	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	11	Gr.
1º LEKA SUEZTITUAK	H.Carbono	65	Gr.
2º HANBURGESA JARDINERA ERARA	(Azúcares)	28	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	29	Gr.
	Sal	3	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 24
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	701	Kcal.
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA	Lípidos	29	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	5	Gr.
1º PORRU KREMA	H.Carbono	72	Gr.
2º OILASKO XERRA PLANTXAN	(Azúcares)	22	Gr.
ENTXALADAREKIN	Proteínas	33	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 25
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS ITALIANA	Calorías	764	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON CHAMPIÑÓN	Lípidos	35	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados)	8	Gr.
1º ITALIAR KODITOA	H.Carbono	76	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN EGINDA	(Azúcares)	12	Gr.
BARRENGORRIKIN	Proteínas	33	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 28
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías	735	Kcal.
2º LOMO EN SU JUGO	Lípidos	30	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	9	Gr.
1º DILISTAK BARAZKIEKIN	H.Carbono	71	Gr.
2º SOLOMOA BERE SALTZAN	(Azúcares)	21	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	39	Gr.
	Sal	1	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 29
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PASTA CON TOMATE	Calorías	781	Kcal.
2º FILETE DE ABADENO PLANCHA CON	Lípidos	28	Gr.
ENSALADA	(Saturados)	3	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	95	Gr.
1º OREKIA TOMATEAREKIN	(Azúcares)	22	Gr.
2º ABADIRA XERRA PLANTXAN	Proteínas	34	Gr.
ENTXALADAREKIN	Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PATATAS AL HORNO	Calorías	798	Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA	Lípidos	35	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	7	Gr.
1º PATATAK LABAN EGINDA	H.Carbono	67	Gr.
2º OILASKO IZTERTXOAK SALTZAN	(Azúcares)	23	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	48	Gr.
	Sal	1	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 31
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	625	Kcal.
2º TERNERA PLANCHA CON PATATA VAPOR	Lípidos	23	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados)	6	Gr.
1º BARAZKI NATURALAN KREMA	H.Carbono	68	Gr.
2º ZEKORRA PLATXAN PATATEKIN	(Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	32	Gr.
	Sal	2	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 BAJO EN COLESTEROL
KOLESTEROL BAI GABEKO MENUA



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