

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 ENSALADA | Lípidos | 28 | Gr. |
| PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA | (Saturados) | 3 | Gr. |
| 1º OREKIA TOMATEAREKIN | H.Carbono | 95 | Gr. |
| 2º ABADIRA XERRA PLANTXAN | (Azúcares) | 22 | Gr. |
| ENTXALADAREKIN | Proteínas | 34 | Gr. |
| | 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