

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 Gr. 6 Gr.
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA	↳ H.Carbono (Azúcares) 90 Gr. 14 Gr.
2º OILASKO XERRA PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 35 Gr. Sal 2 Gr.

## OSTEGUNA / JUEVES 03

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PURÉ DE VERDURAS	Calorías 625 Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados) 27 Gr. 4 Gr.
1º BARAZKI PUREA	↳ H.Carbono (Azúcares) 74 Gr. 17 Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 16 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 Gr. 3 Gr.
1º LEKAK TOMATEAREKIN	↳ H.Carbono (Azúcares) 72 Gr. 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 Gr. 5 Gr.
1º PATATAK PRESTATUAK	↳ H.Carbono (Azúcares) 74 Gr. 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 Gr. 7 Gr.
1º BARAZKI NATURALEN KREMA	↳ H.Carbono (Azúcares) 69 Gr. 23 Gr.
2º ARRAUTZA NAHASIAK HIRUGIARRAREKIN ETA PATATA DADOEKIN	Proteínas 21 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 Gr. 9 Gr.
1º INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN	↳ H.Carbono (Azúcares) 71 Gr. 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 Gr. 6 Gr.
1º PASTA NAPOLITANA ERARA	↳ H.Carbono (Azúcares) 95 Gr. 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 Gr. 6 Gr.
1º FIDEO ZOPA	↳ H.Carbono (Azúcares) 84 Gr. 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 Gr. 9 Gr.
1º KALABAZIN KREMA	↳ H.Carbono (Azúcares) 74 Gr. 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 Gr. 7 Gr.
1º PAELLA MIXTOA	↳ H.Carbono (Azúcares) 98 Gr. 17 Gr.
2º FRANTZIAR TORTILA URDAIAZPIKO EGOSIA ETA GAZTAIAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 33 Gr. Sal 2 Gr.

## ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PATATAS GUIADAS	Calorías 650 Kcal.
2º BACALAO A LA RIOJANA PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados) 21 Gr. 3 Gr.
1º PATATAK PRESTATUAK	↳ H.Carbono (Azúcares) 75 Gr. 25 Gr.
2º BAKAIOA ERRIOXAR ERARA OGIA ETA POSTREA	Proteínas 36 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 Gr. 12 Gr.
1º MAKARROIAK KREMAREKIN	↳ H.Carbono (Azúcares) 97 Gr. 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 Gr. 8 Gr.
1º OKELA TXIKITUZKO ZOPA	↳ H.Carbono (Azúcares) 87 Gr. 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 PASTA AL AJILLO	Calorías	775	Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA	Lípidos	26	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	4	Gr.
1º BARATXURIRAKO PASTA	H.Carbono	110	Gr.
2º URDAIAZPIKO TORTILLA ENTSALADAREKIN	(Azúcares)	21	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	20	Gr.
	Sal	3	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	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 SAJONIA PLANTXAN BARRENGORRIKIN	(Azúcares)	12	Gr.
	Proteínas	33	Gr.
	Sal	3	Gr.

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

1º PURÉ DE VERDURAS	Calorías	660	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA	Lípidos	26	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	4	Gr.
1º BARAZKI PUREA	H.Carbono	85	Gr.
2º PATATA TORTILLA	(Azúcares)	24	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	16	Gr.
	Sal	3	Gr.

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

1º PASTA AURORA	Calorías	806	Kcal.
2º FILETE DE ABADAJE 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 NATURALEN 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](http://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](http://www.corazonistas.com/vitoria)

**MENÚ NO LEGUMBRE (SÍ VAINAS Y ALUBIAS BLANCAS) Y FRUTOS SECOS**

**LEKALERIK FRUITU LEHORRIK GABEKO MENUA**

EN LOS MENÚS SIN LEGUMBRE Y FRUTOS SECOS 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

LEKALERIK FRUITU LEHORRIK GABEKO MENUA PRESTATZERAKOAN, EZ DA EZ EGOKARIRIK 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 EKARPENEA EGUNEKOAREN GUTXI GORA BEHERA %35 IZAN BEHAR DA