

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	765	Kcal.
2º POLLO EN SALSAS PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	33 / 7	Gr.
1º PATATAK PRESTATUAK	↳ H.Carbono (Azúcares)	67 / 22	Gr.
2º OILASKO SALTZAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	46	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 BRASEADA 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	865	Kcal.
2º MAGRO A LA RIOJANA PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	37 / 6	Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	↳ H.Carbono (Azúcares)	78 / 23	Gr.
2º GIHARRA ERRIOXAR ERARA OGIA ETA POSTREA	Proteínas	48	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 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
 2º TERNERA EN SALSUA
 PAN Y POSTRE
 1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
 2º ZEKORRA SALTSAN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	716	Kcal.
Lípidos	18	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	107	Gr.
(Azúcares)	19	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	1	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 22
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	781	Kcal.
Lípidos	31	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	84	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	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 SALTSAN
 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 ITALIANA
 2º CHULETA DE SAJONIA PLANCHA CON CHAMPIÑÓN
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º ITALIAR KODITOA
 2º SAJONIA TXULETA PLANTXAN
 BARRENGORRIKIN

Calorías	859	Kcal.
Lípidos	44	Gr.
(Saturados)	11	Gr.
H.Carbono	76	Gr.
(Azúcares)	12	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	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 LOMO PLANCHA CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º PASTA AURORA
 2º SOLOMOA PLANTXAN ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	829	Kcal.
Lípidos	33	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
H.Carbono	95	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PATATAS GRATINADAS
 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSUA
 PAN Y POSTRE
 1º PATATA GAINERREAK
 2º OILASKO IZERTXOAK SALTSAN
 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 SALTIXITA 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 PESCADO Y FRUTOS SECOS ARRINIKETA FRUITU LEHORRIK GABEKO MENUA

EN LOS MENÚS SIN PESCADO 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

ARRINIKETA FRUITU LEHORRIK GABEKO MENUA PRESTATZERAKOAN, EZ DA EZ EGOSKARIK EZ HAUEN DERIBATURIK ERABILTZEN. MENU BEREZI GUZTIAK APARTE PRESTATZEN DIRA KONTAMINAZIO GURUTZATUA SAIHESTEKO



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