

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	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	800	Kcal.
2º POLLO PLANCHA CON PATATAS PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	↳ Lípidos (Saturados)	43 / 10	Gr.
1º BARAZKI NATURALEN KREMA	↳ H.Carbono (Azúcares)	65 / 22	Gr.
2º OILASKO PLANTXAN PATATEKIN ETA PATATA DADOEKIN	Proteínas	34	Gr.
	Sal	3	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 PAELLA MIXTA	Calorías	857	Kcal.
2º LOMO EN SU JUGO PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	40 / 11	Gr.
1º PAELLA MIXTOA	↳ H.Carbono (Azúcares)	86 / 15	Gr.
2º SOLOMOA BERE SALTZAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	36	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 A LA CREMA	Calorías	762	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA 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	666	Kcal.
2º JAMÓN PLANCHA CON PATATAS PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	26 / 5	Gr.
1º OKELA TXIKITUZKO ZOPA	↳ H.Carbono (Azúcares)	73 / 21	Gr.
2º URDAIAZPIKOA PLANTXAN PATATEKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	30	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 JAMÓN PLANCHA CON ENSALADA  
**PAN Y POSTRE**  
 1º GARBANTZU GISATUAK  
 2º URDAIAZPIKOA PLANTXAN  
 ENTXALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	666	Kcal.
Lípidos	22	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	73	Gr.
(Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	37	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 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 FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA  
**PAN Y POSTRE**  
 1º PORRU KREMA  
 2º OILASKO XERRA PLANTXAN  
 ENTXALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	701	Kcal.
Lípidos	29	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	72	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	33	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 LOMO EN SU JUGO  
**PAN Y POSTRE**  
 1º DILISTAK BARAZKIEKIN  
 2º SOLOMOA BERE SALTZAN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	735	Kcal.
Lípidos	30	Gr.
(Saturados)	9	Gr.
H.Carbono	71	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	39	Gr.
Sal	1	Gr.

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

- 1º PASTA AURORA  
 2º FILETE DE ABADENO PLANCHA CON  
 ENSALADA  
**PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA**  
 1º PASTA AURORA  
 2º ABADIRA XERRA PLANTXAN  
 ENTXALADAREKIN

Calorías	693	Kcal.
Lípidos	18	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	95	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	34	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 IZERTXOAK 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 TERNERA PLANCHA CON PATATAS  
**PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA**  
 1º BARAZKI NATURALEN KREMA  
 2º ZEKORRA PLATXAN PATATEKIN

Calorías	650	Kcal.
Lípidos	29	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	65	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	1	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 HUEVO ARRAUTZARIK GABEKO MENUA

EN LOS MENÚS SIN HUEVO 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  
 ARRAUTZARIK GABEKO MENUA PRESTATZERAKOAN, EZ DÁ EZ EGOSKARIRIK EZ HAUEN DERIBATURIK ERABILTZEN. MENU BEREZI GUZTIAK APARTE PRESTATZEN DIRA KONTAMINAZIO GURUTZATUA SAHAIHTEKO



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