

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	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	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 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	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 PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	38 / 7	Gr.
1º PAELLA MIXTOA	↳ H.Carbono (Azúcares)	98 / 17	Gr.
2º FRANTZIAR TORTILA URDAIAZPIKO EGOSIAREKIN 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 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

Calorías	711	Kcal.
Lípidos	16	Gr.
(Saturados)	2	Gr.
H.Carbono	111	Gr.
(Azúcares)	19	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN
OGIA ETA POSTREA

ASTEARTEA / MARTES 22
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º GARBANZOS GUIRADOS
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
PAN Y POSTRE

Calorías	781	Kcal.
Lípidos	31	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	84	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º GARBANTZU GISATUAK
2º URDAIAZPIKO TORTILLA ENTSALADAREKIN
OGIA ETA POSTREA

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 23
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PAN Y POSTRE

Calorías	784	Kcal.
Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	100	Gr.
(Azúcares)	25	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º LEKA SUEZTITUAK
2º BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTZAN
OGIA ETA POSTREA

OSTEGUNA / JUEVES 24
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE PUERROS
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA
PAN Y POSTRE

Calorías	807	Kcal.
Lípidos	35	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	82	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º PORRU KREMA
2º OILASKO ESKALOPEA ENTSALADAREKIN
OGIA ETA POSTREA

OSTIRALA / VIERNES 25
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CODITOS ITALIANA
2º CHULETA DE SAJONIA PLANCHA CON
CHAMPIÑÓN
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA

Calorías	859	Kcal.
Lípidos	44	Gr.
(Saturados)	11	Gr.
H.Carbono	76	Gr.
(Azúcares)	12	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

- 1º ITALIAR KODITOA
2º SAJONIA TXULETA PLANTXAN
BARRENGORRIKIN

ASTELEHENA / LUNES 28
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
2º TORTILLA DE PATATA
PAN Y POSTRE

Calorías	730	Kcal.
Lípidos	23	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	94	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	3	Gr.

- 1º DILISTAK BARAZKIEKIN
2º PATATA TORTILLA
OGIA ETA POSTREA

ASTEARTEA / MARTES 29
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PASTA CON TOMATE
2º FILETE DE ABADENO CON ENSALADA
PAN Y POSTRE

Calorías	781	Kcal.
Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	95	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	3	Gr.

- 1º PASTA TOMATEAREKIN
2º ABADIRA XERRA ENTSALADAREKIN
OGIA ETA POSTREA

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PATATAS AL HORNO
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PAN Y POSTRE

Calorías	798	Kcal.
Lípidos	35	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	67	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	48	Gr.
Sal	1	Gr.

- 1º PATATAK LABAN EGINDA
2º OILASKO IZTERTXOAK SALTZAN
OGIA ETA POSTREA

OSTEGUNA / JUEVES 31
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
2º TERNERA PLANCHA CON PATATAS
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA

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

- 1º BARAZKI NATURALEN KREMA
2º ZEKORRA PLATXAN PATATEKIN



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 LACTOSA ESNERIK GABEKO MENUA

EN LOS MENÚS SIN LECHE 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

ESNERIK GABEKO MENUA PRESTATZERAKOAN, EZ DA 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