

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 PURÉ DE VERDURAS	Calorías	637	Kcal.
2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	24 / 5	Gr.
1º BARAZKI PUREA	↳ H.Carbono (Azúcares)	65 / 24	Gr.
2º LEGATZA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	37	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 SALSAS 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	Proteínas	34	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ AL HORNO	Calorías	838	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PIMIENTOS PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	34 / 9	Gr.
1º ARROZA LABEAN	↳ H.Carbono (Azúcares)	97 / 21	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	32	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	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 PATATAS GUIADAS	Calorías	650	Kcal.
2º BACALAO A LA RIOJANA PAN Y POSTRE	↳ Lípidos (Saturados)	21 / 3	Gr.
1º PATATAK PRESTATUAK	↳ H.Carbono (Azúcares)	75 / 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 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	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	692	Kcal.
2º JAMÓN PLANCHA CON ENSALADA	Lípidos	22	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	5	Gr.
1º BARATXURIRAKO PASTA	H.Carbono	89	Gr.
2º URDAIAZPIKOA PLANTXAN	(Azúcares)	19	Gr.
ENTXALADAREKIN	Proteínas	32	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Sal	2	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	666	Kcal.
2º LOMO EN SU JUGO	Lípidos	32	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	10	Gr.
1º BARAZKI PUREA	H.Carbono	62	Gr.
2º SOLOMOA BERE SALTZAN	(Azúcares)	22	Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas	28	Gr.
	Sal	1	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 29
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PASTA AURORA	Calorías	806	Kcal.
2º FILETE DE ABADAJEJO 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.



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 LEGUMBRE, FRUTOS SECOS, CACAHUETE Y GUIANTE (SI JUDÍAS VERDES Y HUEVO COCIDO Y REBOZADO)

EN LOS MENÚS 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

CELIACO MENUA PRESTATZERAKOAN, EZ DA EZ EGOSKARIK EZ HAUEN DERIBATURIK ERABILTZEN. MENU BEREZI GUZTIAK APARTE PRESTATZEN DIRA KONTAMINAZIO GURUTZATUA SAHISTEKO



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