



ASTEARTEA / MARTES 01

FIESTA DEL TRABAJO LAN JAIA

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 02

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON PIMIENTOS
PAN Y POSTRE
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA
2º OILASKO XERRA PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA

Calorías	760	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	28 / 6	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	90 / 14	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 03

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS GUIADAS
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
PAN Y POSTRE
1º DILISTA GISATUAK
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

Calorías	799	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	33 / 3	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	84 / 16	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	3	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 04

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE
2º RAGOUT DE TERNERA CON ARROZ PILAFF
PAN Y POSTRE
1º LEKAK TOMATEAREKIN
2º ZEKOR RAGOUTA PILAFF ARROZAREKIN OGIA ETA POSTREA

Calorías	708	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	28 / 3	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	72 / 26	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	3	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PATATAS GUIADAS
2º MERLUZA EN SALSA
PAN Y POSTRE
1º PATATAK PRESTATUAK
2º LEGATZA SALTZAN OGIA ETA POSTREA

Calorías	714	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	30 / 5	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	74 / 21	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS NATURALES
2º HUEVOS REVUELTOS CON BACON Y PATATA DADO
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
1º BARAZKI NATURALEN KREMA
2º ARRAUTZA NAHASIAK HIRUGIARRAREKIN ETA PATATA DADOEKIN

Calorías	781	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	46 / 11	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	65 / 23	Gr.
Proteínas	23	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS BLANCAS CON VERDURA
2º LOMO PLANCHA CON PIMIENTOS
PAN Y POSTRE
1º INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
2º SOLOMOA PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA

Calorías	763	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	32 / 9	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	71 / 22	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	1	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º TALLARINES NAPOLITANA
2º POLLO ASADO CON VERDURAS
PAN Y POSTRE
1º TALLARINES NAPOLITANA ERARA
2º OILASKO ERREA BARAZKIEKIN OGIA ETA POSTREA

Calorías	884	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	34 / 6	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	95 / 23	Gr.
Proteínas	45	Gr.
Sal	1	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE FIDEOS
2º CARNE BRASEASA CON PURÉ
PAN Y POSTRE
1º FIDEO ZOPA
2º HARAGI ERREA PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA

Calorías	752	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	29 / 6	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	84 / 16	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABACÍN
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
PAN Y POSTRE
1º KALABAZIN KREMA
2º OILASKO NUGGETAK ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

Calorías	807	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	45 / 10	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	76 / 17	Gr.
Proteínas	20	Gr.
Sal	3	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA
2º TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN Y QUESO
PAN Y POSTRE
1º PAELLA MIXTOA
2º FRANTZIAR TORTILA URDAIAZPIKO EGOSIA ETA GAZTAIAREKIN OGIA ETA POSTREA

Calorías	884	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	38 / 7	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	98 / 17	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
2º BACALAO A LA RIOJANA
PAN Y POSTRE
1º DILISTA ERREGOSIAK
2º BAKAIOA ERRIOXAR ERARA OGIA ETA POSTREA

Calorías	768	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	25 / 2	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	81 / 25	Gr.
Proteínas	47	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES A LA CREMA
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PRIMAVERAL
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
1º MAKARROIAK KREMAREKIN
2º UDABERRIKO SALTSAKO ZERKOR HANBURGESA

Calorías	762	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	32 / 12	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	97 / 24	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º BRÓCOLI GRATINADO O SOPA DE PICADILLO CON LETRAS
2º SAN JACOBO CASERO CON PATATAS
PAN Y POSTRE
1º BROKOLI GAINERREA EDO XEHAKIN ZOPA
2º SAN JAKOBAO PATATEKIN OGIA ETA POSTREA

Calorías	886	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	45 / 8	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	87 / 25	Gr.
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 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 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 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 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 CON LONCHA DE
 PAVO
 PAN Y POSTRE
 1º DILISTAK BARAZKIEKIN
 2º PATATA TORTILA INDIOILAR XERRAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	742	Kcal.
Lípidos	24	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	95	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	3	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 29**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ESPAGUETIS AURORA
 2º FILETE DE ABADAJEJO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º ESPAGETIAK AURORA
 2º ABADIRA XERRA ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	806	Kcal.
Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	99	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º PATATAS GRATINADAS
 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
 PEPITORIA
 PAN Y POSTRE
 1º PATATA GAINERREAK
 2º OILASKO IZTERTXOAK PEPITORIA 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 SALCHICHAS FRESCAS DE PAVO CON
 PATATAS
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º BARAZKI NATURALEN KREMA
 2º INDIOILAR SALTXTITXA 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



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