

ASTELEHENA / LUNES 01		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías	850	Kcal.
2º LOMO DE SAJONIA PLANCHA CON CALABACÍN	Lípidos (Saturados)	36 / 9	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	93 / 21	Gr.
1º NAPOLIAR KODITOKAK	Proteínas	34	Gr.
2º SAXONIAKO SOLOMOA PLANTXAN KALABAZIN	Sal	1	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 02		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	768	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	Lípidos (Saturados)	35 / 6	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	88 / 23	Gr.
1º BARAZKI KREMA OGI TXIGORTUEKIN	Proteínas	20	Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 03		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS PINTAS GUIADASAS	Calorías	730	Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON PIMIENTOS	Lípidos (Saturados)	23 / 4	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	73 / 23	Gr.
1º INDABA PINTAK EGOSIAK	Proteínas	45	Gr.
2º OILASKO BULARKIA PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PAELLA MIXTA	Calorías	734	Kcal.
2º BACALAO CON TOMATE	Lípidos (Saturados)	24 / 4	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	87 / 13	Gr.
1º PAELLA MIXTOA	Proteínas	39	Gr.
2º BAKAILAOA TOMATEAREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GUI SANTES SALTEADOS O SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS	Calorías	796	Kcal.
2º HAMBURGUESA AMERICANA	Lípidos (Saturados)	43 / 13	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	83 / 22	Gr.
1º SUEZTITUTAKO ILARRAK EDO HEGAZTI ZOPA IZARREKIN	Proteínas	29	Gr.
2º AMERIKAR HANBURGESA	Sal	2	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS CON VERDURAS	Calorías	838	Kcal.
2º FINGERS DE POLLO CON PATATAS FRITAS	Lípidos (Saturados)	40 / 7	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	85 / 22	Gr.
1º DILISTAK BARAZKIEKIN	Proteínas	27	Gr.
2º OILASKO FINGERS PATATA FRIJITUEKIN OGIA ETA POSTREA	Sal	3	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º TALLARINES BOLOÑESA	Calorías	807	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA	Lípidos (Saturados)	33 / 6	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	84 / 11	Gr.
1º BOLOGNEZA TALLARINES	Proteínas	41	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN OGIA ETA POSTREA	Sal	1	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	753	Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y PATATAS	Lípidos (Saturados)	38 / 7	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	68 / 23	Gr.
1º LEKAK TOMATEAREKIN	Proteínas	29	Gr.
2º ARRAUTZA NAHASIAK URDAIAZPIKO ETA PATATEKIN	Sal	3	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS	Calorías	878	Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA	Lípidos (Saturados)	36 / 9	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	80 / 16	Gr.
1º LAPIKO ZOPA GARBANTZUEKIN	Proteínas	52	Gr.
2º TXAHAL RAGOUTA OGIA ETA POSTREA	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
-----------------------	--	-------------------------	--

**DÍA FESTIVO  
JAI EGUNA**

ASTELEHENA / LUNES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES CON TOMATE	Calorías	848	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA	Lípidos (Saturados)	32 / 9	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	105 / 18	Gr.
1º MAKARROIAK TOMATEAREKIN	Proteínas	29	Gr.
2º ZEKORRAZKO ALBONDIGAK EHIZTARI SALTZAN OGIA ETA POSTREA	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	Calorías	840	Kcal.
2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA	Lípidos (Saturados)	42 / 10	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	82 / 23	Gr.
1º KALABAZIN KREMA OGI TXIGORKIEKIN	Proteínas	28	Gr.
2º HEGALUZE TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 17		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MENESTRA DE VERDURAS O SOPA DE FIDEOS	Calorías	858	Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS	Lípidos (Saturados)	38 / 7	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	81 / 20	Gr.
1º BARAZKI MENESTRA EDO HARAGI TXIKIKO FIDEZO ZOPA	Proteínas	43	Gr.
2º OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 18		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ RIOJANO	Calorías	888	Kcal.
2º PALOMETA EN SALSA VERDE	Lípidos (Saturados)	34 / 3	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	95 / 20	Gr.
1º ERRIOXAR ARROZA	Proteínas	48	Gr.
2º PALOMETA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA	Sal	3	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 19		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías	787	Kcal.
2º MAGRO CON TOMATE	Lípidos (Saturados)	30 / 6	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	78 / 23	Gr.
1º DILISTAK BARAZKIEKIN	Proteínas	44	Gr.
2º GIHARRA TOMATEREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal	2	Gr.

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

**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 22**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º COLIFLOR AJOARRIERO O  
SOPA DE AVE CON LETRAS  
2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA  
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA  
1º AJOARRIERO AZALOREA EDO HEGAZTI  
HISKI SOPA  
2º TXORIZO TORTILA ENTSALADAREKIN

Calorías	784	Kcal.
Lípidos	34	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
H.Carbono	86	Gr.
(Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEARTEA / MARTES 23**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º FUSILLIS GRATINADOS  
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON  
ZANAHORIA BABY  
PAN Y POSTRE  
1º FUSILLI GAINERREAK  
2º OILASKO XERRA PLANTXAN AZENARIO  
OGIA ETA POSTREA

Calorías	730	Kcal.
Lípidos	25	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	83	Gr.
(Azúcares)	11	Gr.
Proteínas	40	Gr.
Sal	3	Gr.

**ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 24**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º GARBANZOS GUIADOS  
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA  
PAN Y POSTRE  
1º GARBANTZU GISATUAK  
2º LEGATZA ERROMATAR ERARA ENTSALADA  
OGIA ETA POSTREA

Calorías	810	Kcal.
Lípidos	34	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	77	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	42	Gr.
Sal	2	Gr.

**OSTEGUNA / JUEVES 25**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE  
2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL  
PAN Y POSTRE  
1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN  
2º HANBURGESA SALTSAN  
OGIA ETA POSTREA

Calorías	765	Kcal.
Lípidos	33	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
H.Carbono	102	Gr.
(Azúcares)	14	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	2	Gr.

**OSTIRALA / VIERNES 26**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
2º SAN JACOBO CASERO CON PURÉ  
PAN Y POSTRE  
1º LEKA ERREGOSIAK PATATEKIN  
2º SAN JAKOBOA PUREAREKIN  
OGIA ETA POSTREA

Calorías	794	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	86	Gr.
(Azúcares)	27	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	3	Gr.

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 EKARPENEA EGUNEKOAREN GUTXI GORA BEHERA %35 IZAN BEHAR DA

**ASTELEHENA / LUNES 29**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS  
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA  
PAN Y POSTRE  
1º DILISTA ERREGOSIAK  
2º BAKAILAOA OILAR ARRAUTZAZTATUA  
ENTSALADAREKIN  
OGIA ETA POSTREA

Calorías	744	Kcal.
Lípidos	26	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	78	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	43	Gr.
Sal	3	Gr.

**ASTEARTEA / MARTES 30**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

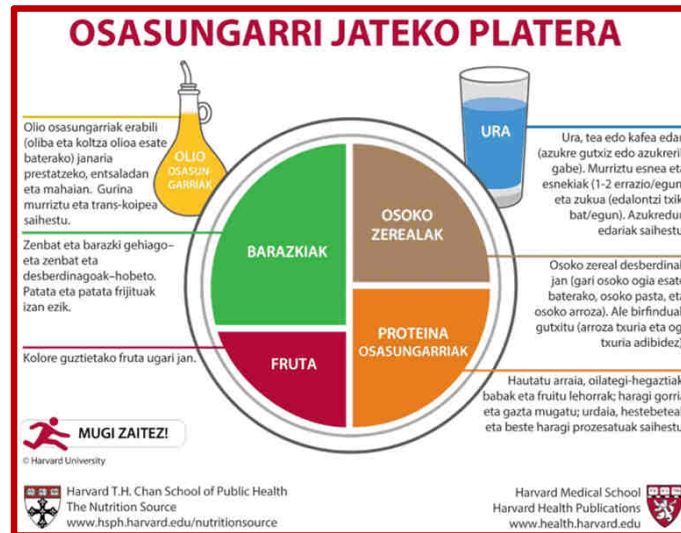
- 1º ARROZ CON MAGRO  
2º SOLOMILLOS DE POLLO EN PEPITORIA  
PAN Y POSTRE  
1º ARROZA MAGROA  
2º OILASKO AZPIZUNA PEPITORIAN  
OGIA ETA POSTREA

Calorías	876	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	92	Gr.
(Azúcares)	19	Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 31**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE CALABAZA  
2º CARNE ASADA CON PASTA AL AJILLO  
PAN Y POSTRE  
1º KALABAZA KREMA  
2º HARAGI ERREA BARATXURIRAKO PASTA  
OGIA ETA POSTREA

Calorías	734	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	67	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	1	Gr.



www.gastronomic.es

# OCTUBRE / URRIA 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

