



ITZULI ESKOLARA



ASTEARTEA / MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CODITOS CON TOMATE Y BACON		Calorías 893 Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PIMIENTOS		↳ Lípidos 40 Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA		(Saturados) 10 Gr.
1º KODITOA K TOMATEAREKIN ETA HIRUGIARRAREKIN		↳ H.Carbono 88 Gr.
2º OILASKO BULARKIA BIRRINEZTATUTA PIPERREKIN		(Azúcares) 12 Gr.
		Proteínas 42 Gr.
		Sal 2 Gr.
ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABACÍN		Calorías 784 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS		↳ Lípidos 44 Gr.
PAN Y POSTRE		(Saturados) 13 Gr.
1º KALABAZIN KREMA		↳ H.Carbono 66 Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PATATEKIN OGIA ETA POSTREA		(Azúcares) 21 Gr.
		Proteínas 27 Gr.
		Sal 1 Gr.
OSTEGUNA / JUEVES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON MAGRO		Calorías 700 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE		↳ Lípidos 17 Gr.
PAN Y POSTRE		(Saturados) 3 Gr.
1º ARROZA MAGROA		↳ H.Carbono 100 Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA		(Azúcares) 19 Gr.
		Proteínas 32 Gr.
		Sal 2 Gr.
OSTIRALA / VIERNES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º MENESTRA DE VERDURAS O SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS		Calorías 755 Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA		↳ Lípidos 29 Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA		(Saturados) 7 Gr.
1º BARAZKI MENESTRA EDO HARAGI TXIKIKO FIDEO ZOPA		↳ H.Carbono 77 Gr.
2º TXAHAL RAGOUTA		(Azúcares) 24 Gr.
		Proteínas 41 Gr.
		Sal 2 Gr.

En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 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 ZAI O MAHAIKIDEARI OSAGAI GISA

ASTELEHENA / LUNES 17**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 2º HUEVOS VILLARROY Y EMPANADILLAS DE BONITO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
 2º BILARROI ARRAUTZAK ETA HEGALUZE ENPANADILLAK ENTSALADAREKIN

Calorías	884	Kcal.
Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	137	Gr.
(Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	18	Gr.
Sal	3	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 18**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º LEKA SUEZTITUAK
 2º UDABERRIKO SALTSAKO ZERKOR HANBURGESA

Calorías	672	Kcal.
Lípidos	40	Gr.
(Saturados)	12	Gr.
H.Carbono	63	Gr.
(Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	25	Gr.
Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 19**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ESPIRALES CARBONARA
 2º PALOMETA CON TOMATE
 PAN Y POSTRE
 1º ESPAGETIAK KARBONARA ERARA
 2º PALOMETA TOMATEAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	835	Kcal.
Lípidos	29	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	99	Gr.
(Azúcares)	27	Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 20**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
 2º ESCALOPE MILANESA CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN
 2º ESKALOPEA MILANGO ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	937	Kcal.
Lípidos	47	Gr.
(Saturados)	13	Gr.
H.Carbono	81	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	39	Gr.
Sal	3	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 21**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE PUERROS
 2º POLLO ASADO CON PATATAS
 PAN Y POSTRE
 1º PORRU KREMA
 2º OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	741	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	62	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	39	Gr.
Sal	1	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 EKARPENA EGUNEKOAREN GUTXI GORA BEHERA %35 IZAN BEHAR DA

ASTELEHENA / LUNES 24**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º LENTEJAS CON ARROZ
 2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º DILISTAK ARROZAREKIN
 2º LEGATZA ORLY ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	874	Kcal.
Lípidos	35	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	87	Gr.
(Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	46	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 25**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º MACARRONES GRATINADOS
 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º MAKARROI GAINERREAK
 2º TERNERAZKO ALBONDIGAK JARDINERA SALTSAN

Calorías	830	Kcal.
Lípidos	33	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	98	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 26**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º SOPA DE COCIDO
 2º CARNE ASADA CON ARROZ PILAFF
 PAN Y POSTRE
 1º ELTZEKO ZOPA
 2º HARAGI ERREA PILAFF ARROZAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	821	Kcal.
Lípidos	34	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	83	Gr.
(Azúcares)	17	Gr.
Proteínas	42	Gr.
Sal	1	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 27**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE CALABAZA
 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º KALABAZA KREMA
 2º URDAIAZPIKO TORTILLA ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	758	Kcal.
Lípidos	38	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
H.Carbono	72	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 28**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º PATATAS GUIADAS
 2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º PATATAK PRESTATUAK
 2º OILASKO NUGGETAK ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	766	Kcal.
Lípidos	39	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
H.Carbono	75	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	3	Gr.

IRAILA

SEPTIEMBRE - 2018



COLEGIO

SAGRADO CORAZÓN

Paseo Fray Francisco, 1
 01007 - Vitoria - GASTEIZ
 Telf: 945 15 17 09 - Fax: 945 15 02 66
www.corazonistas.com/vitoria



www.gastronomic.es

