

ASTELEHENA / LUNES 03		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías	740	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA	Lípidos (Saturados)	39	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	81	Gr.
1º ZOPA FIDEOEKIN	Proteínas	26	Gr.
2º TXAHAL HANBURGESA EHIZTARI SALTSAN	Sal	3	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	825	Kcal.
2º POLLO PLANCHA CON PURÉ PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	28	Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	H.Carbono (Azúcares)	86	Gr.
2º OILASKO PLANTXAN PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	48	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 17		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PATATAS CON VERDURAS	Calorías	650	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	26	Gr.
1º PATATA BARZKIEKIN	H.Carbono (Azúcares)	73	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	27	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías	636	Kcal.
2º REVUELTO DE PATATA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	33	Gr.
1º KALABAZA KREMA	H.Carbono (Azúcares)	59	Gr.
2º PATATA ETA ENTSALADAREKIN	Proteínas	21	Gr.
	Sal	1	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES NAPOLITANA	Calorías	757	Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	28	Gr.
1º ESPAGETIAK NAPOLITANA ERARA	H.Carbono (Azúcares)	86	Gr.
2º BAKAILAOA OILAR ARRAUTZAZTATUA ENTSALADA	Proteínas	35	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 18		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS	Calorías	670	Kcal.
2º HAMBURGUESA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	29	Gr.
1º PORRU ETA ZIAZERBA KREMA	H.Carbono (Azúcares)	75	Gr.
2º HANBURGESA PLANTXA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	31	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ CON POLLO	Calorías	666	Kcal.
2º MERLUZA CON TOMATE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	20	Gr.
1º ARROZA OILASKOAREKIN	H.Carbono (Azúcares)	86	Gr.
2º LEGATZA TOMATEAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	34	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías	751	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	33	Gr.
1º BARAZKI KREMA	H.Carbono (Azúcares)	91	Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	17	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 19		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ AL HORNO	Calorías	747	Kcal.
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	24	Gr.
1º ARROZA LABEAN	H.Carbono (Azúcares)	83	Gr.
2º BAKALOIA LABEAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	34	Gr.
	Sal	3	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 06

**DÍA FESTIVO
JAI EGUNA**

OSTEGUNA / JUEVES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	720	Kcal.
2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	27	Gr.
1º LEKAK TOMATEAREKIN	H.Carbono (Azúcares)	75	Gr.
2º OILASKO ERREA ARROZA ZURIA OGIA ETA POSTREA	Proteínas	40	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 20		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías	801	Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	32	Gr.
1º DILISTAK BARAZKIEKIN	H.Carbono (Azúcares)	77	Gr.
2º OILASKO BULARKIAK SALTSAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	44	Gr.
	Sal	3	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 07

**DÍA NO LECTIVO
ESKOLARIK GABEKO EGUNA**

OSTIRALA / VIERNES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS	Calorías	791	Kcal.
2º TERNERA GUISADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	34	Gr.
1º ZOPA GARBANTZUEKIN	H.Carbono (Azúcares)	73	Gr.
2º ZEKORRA GISATUA OGIA ETA POSTREA	Proteínas	45	Gr.
	Sal	4	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 21		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE AVE	Calorías	744	Kcal.
2º MAGRO GUISADO PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	31	Gr.
1º HEGAZTI ZOPA	H.Carbono (Azúcares)	81	Gr.
2º GIHARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA	Proteínas	24	Gr.
	Sal	1	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	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verdura u hortaliza cruda o cocinada
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

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

www.cuidateycomesano.com

NUESTRO
MAGAZINE
ONLINE DE SALUD
Y NUTRICIÓN



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



OSASUNGARRI JATEKO PLATERA

OILIO OSASUN GARRIAK
Olio osasungarriak erabili (oiliba eta koltza oiloa esate baterako) janaria prestatzeko, entsaladan eta mahaian. Gurina murriztu eta trans-koipea saihestu.

BARAZKIAK
Zenbat eta barazki gehiago-eta zenbat eta desberdinagoak-hobeto. Patata eta patata frijituak izan ezik.

OSOKO ZEREALAK
Ura, tea edo kafea edan (azukre gutxiz edo azukrerik gabe). Murriztu esnea eta esnekiak (1-2 errazio/egun) eta zukua (edatontzi txiki bat/egun). Azukredun edariak saihestu.

FRUTA
Kolorre guztietako fruta ugari jan.

PROTEINA OSASUNGARRIAK
Hautatu arrai, oilategi-hegaziak, babak eta fruitu lehorrak; haragi gorria eta gazta mugatu; urdaia, hestebeak eta beste haragi prozesatuak saihestu.

URA

MUGI ZAITEZ!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

DICIEMBRE ABENDUA - 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

MENÚ NO CERDO TXERRIKIRIK GABEKO MENUA



www.gastronomic.es

