

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	816	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	30	Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	H.Carbono (Azúcares)	88	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	40	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)	4	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	73	Gr.
	Sal	19	Gr.
	Proteínas	27	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías	655	Kcal.
2º POLLO EN SU JUGO CON PATATAS PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	31	Gr.
1º KALABAZA KREMA	H.Carbono (Azúcares)	58	Gr.
2º OILASKOA BERE SALTSAN PATATEKIN	Proteínas	16	Gr.
	Proteínas	32	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES NAPOLITANA	Calorías	644	Kcal.
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	18	Gr.
1º ESPAGETIAK NAPOLITANA ERARA	H.Carbono (Azúcares)	2	Gr.
2º BAKALOIA LABEAN ENTSALADAREKIN	H.Carbono (Azúcares)	82	Gr.
	Proteínas	14	Gr.
	Proteínas	34	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)	10	Gr.
2º HANBURGESA PLANTXA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	75	Gr.
	Proteínas	23	Gr.
	Proteínas	31	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ CON POLLO	Calorías	825	Kcal.
2º MAGRO CON TOMATE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	29	Gr.
1º ARROZA OILASKOAREKIN	H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
2º GIHARRA TOMATEREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	101	Gr.
	Proteínas	13	Gr.
	Proteínas	37	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías	668	Kcal.
2º TERNERA EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	28	Gr.
1º BARAZKI KREMA	H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
2º ZEKORRA BERE SALTZAN ENTXALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	70	Gr.
	Proteínas	23	Gr.
	Proteínas	29	Gr.
	Sal	2	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)	3	Gr.
2º BAKALOIA LABEAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	83	Gr.
	Proteínas	12	Gr.
	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)	5	Gr.
2º OILASKO ERREA ARROZA ZURIA OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	75	Gr.
	Proteínas	23	Gr.
	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)	6	Gr.
2º OILASKO BULARKIAK SALTSAN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	77	Gr.
	Proteínas	28	Gr.
	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	833	Kcal.
2º MORCILLO GUISADO PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	41	Gr.
1º LAPIKO ZOPA GARBANTZUEKIN	H.Carbono (Azúcares)	12	Gr.
2º ZANKARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	66	Gr.
	Proteínas	15	Gr.
	Proteínas	45	Gr.
	Sal	3	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)	6	Gr.
2º GIHARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	81	Gr.
	Proteínas	24	Gr.
	Proteínas	30	Gr.
	Sal	1	Gr.

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

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.

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.

URA
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.

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

OSOKO ZEREALAK
Osoko zereal desberdinak jan (gari osoko ogia esate baterako, osoko pasta, eta osoko arroza). Ale birfinduak gutxitu (arroza txuria eta ogi txuria adibidez).

FRUTA
Kolorre guztietako fruta ugari jan.

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

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



www.gastronomic.es

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 BAJO EN COLESTEROL
KOLESTEROL BAI GABEKO MENUA

