

ASTELEHENA / LUNES 03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías 699 Kcal.
2º TERNERA EN SALSA CAZADORA	Lípidos 28 Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados) 9 Gr.
1º ZOPA FIDEOEKIN	H.Carbono 74 Gr.
2º TXAHAL EHIZTARI SALTSAN	(Azúcares) 21 Gr.
	Proteínas 34 Gr.
	Sal 2 Gr.

ASTELEHENA / LUNES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías 704 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ	Lípidos 30 Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados) 9 Gr.
1º EGAZTI ZOPA FIDEOPASTEKIN	H.Carbono 78 Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PUREAREKIN	(Azúcares) 21 Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas 28 Gr.
	Sal 2 Gr.

ASTELEHENA / LUNES 17	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PATATAS RIOJANA	Calorías 823 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE	Lípidos 35 Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados) 8 Gr.
1º PATATATK ERRIOXAR ERARA	H.Carbono 84 Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN	(Azúcares) 20 Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas 37 Gr.
	Sal 3 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 636 Kcal.
2º REVUELTO DE PATATA CON ENSALADA	Lípidos 33 Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados) 6 Gr.
1º KALABAZA KREMA	H.Carbono 59 Gr.
2º PATATA ETA ENTSALADAREKIN	(Azúcares) 17 Gr.
	Proteínas 21 Gr.
	Sal 1 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES ITALIANA	Calorías 849 Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA	Lípidos 34 Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados) 4 Gr.
1º ESPAGETIAK ITALIAR ERARA	H.Carbono 89 Gr.
2º BAKAILAOA OILAR ARRAUTZAZTATUA	(Azúcares) 13 Gr.
ENTSALADA	Proteínas 42 Gr.
	Sal 2 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS	Calorías 636 Kcal.
2º TERNERA EN SALSA	Lípidos 20 Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados) 4 Gr.
1º PORRU ETA ZIAZERBA KREMA	H.Carbono 69 Gr.
2º ZEKORRA SALTSAN	(Azúcares) 22 Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas 37 Gr.
	Sal 2 Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 05	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ CON POLLO	Calorías 901 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON TOMATE	Lípidos 41 Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados) 8 Gr.
1º ARROZA OILASKOAREKIN	H.Carbono 100 Gr.
2º SAN JAKOBOA TOMATEAREKIN	(Azúcares) 16 Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas 31 Gr.
	Sal 2 Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 12	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías 751 Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	Lípidos 33 Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados) 5 Gr.
1º BARAZKI KREMA	H.Carbono 91 Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN	(Azúcares) 25 Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas 17 Gr.
	Sal 3 Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 19	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías 888 Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON ENSALADA	Lípidos 45 Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados) 13 Gr.
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA	H.Carbono 87 Gr.
2º TXULETA PLANTXAN ENTSALADAREKIN	(Azúcares) 12 Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas 32 Gr.
	Sal 2 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	Lípidos 27 Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados) 5 Gr.
1º LEKAK TOMATEAREKIN	H.Carbono 75 Gr.
2º OILASKO ERREA ARROZA ZURIA	(Azúcares) 23 Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas 40 Gr.
	Sal 2 Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PURÉ DE VERDURAS	Calorías 738 Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA	Lípidos 34 Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados) 6 Gr.
1º BARAZKI PUREA	H.Carbono 68 Gr.
2º OILASKO BULARKIAK SALTSAN	(Azúcares) 29 Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas 35 Gr.
	Sal 3 Gr.

OSTIRALA / VIERNES 07

DÍA NO LECTIVO
ESKOLARIK GABEKO EGUNA

OSTIRALA / VIERNES 14	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías 833 Kcal.
2º MORCILLO GUISADO	Lípidos 41 Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados) 12 Gr.
1º EGAZTI ZOPA FIDEOPASTEKIN	H.Carbono 66 Gr.
2º ZANKARRA ERREGOSIA	(Azúcares) 15 Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas 45 Gr.
	Sal 3 Gr.

OSTIRALA / VIERNES 21	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE	Calorías 744 Kcal.
2º MAGRO GUISADO	Lípidos 31 Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados) 6 Gr.
1º HEGAZTI ZOPA	H.Carbono 81 Gr.
2º GIHARRA ERREGOSIA	(Azúcares) 24 Gr.
OGIA ETA POSTREA	Proteínas 30 Gr.
	Sal 1 Gr.

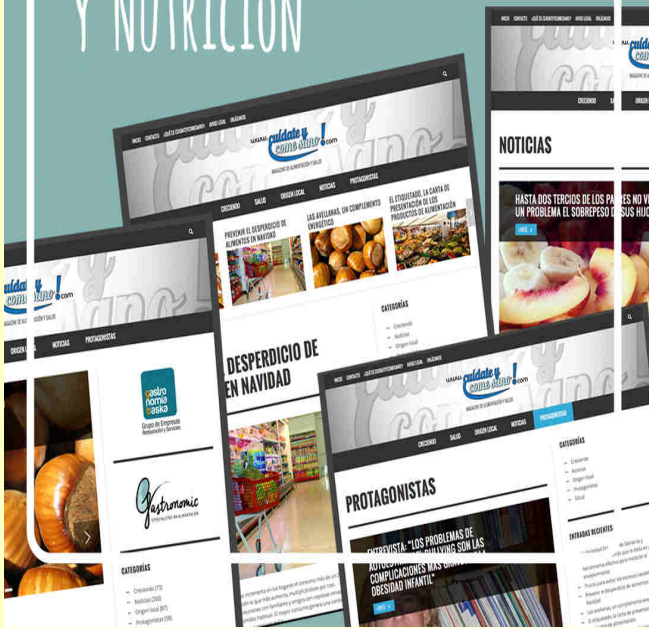
En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

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

OLIO 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



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

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 NO LEGUMBRE (SÍ VAINAS Y ALUBIAS BLANCAS)
Y FRUTOS SECOS
LEKALERIK FRUITU LEHORRIK GABEKO MENUA**

