

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	22	Gr.
2º TXAHAL HANBURGESA EHIZTARI SALTSAN	Proteínas	26	Gr.
	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)	10	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	88	Gr.
	Proteínas	22	Gr.
	Proteínas	40	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 17		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PATATAS RIOJANA	Calorías	823	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	35	Gr.
1º PATATATK ERRIOXAR ERARA	H.Carbono (Azúcares)	8	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	84	Gr.
	Proteínas	20	Gr.
	Proteínas	37	Gr.
	Sal	3	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)	6	Gr.
2º PATATA ETA ENTSALADAREKIN	H.Carbono (Azúcares)	59	Gr.
	Proteínas	17	Gr.
	Proteínas	21	Gr.
	Sal	1	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES ITALIANA	Calorías	849	Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	34	Gr.
1º ESPAGETIAK ITALIAR ERARA	H.Carbono (Azúcares)	4	Gr.
2º BAKAILAOA OILAR ARRAUTZAZTATUA ENTSALADA	H.Carbono (Azúcares)	89	Gr.
	Proteínas	13	Gr.
	Proteínas	42	Gr.
	Sal	2	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	901	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON TOMATE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	41	Gr.
1º ARROZA OILASKOAREKIN	H.Carbono (Azúcares)	8	Gr.
2º SAN JAKOBOA TOMATEAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	100	Gr.
	Proteínas	16	Gr.
	Proteínas	31	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)	5	Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	91	Gr.
	Proteínas	25	Gr.
	Proteínas	17	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 19		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	888	Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	45	Gr.
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA	H.Carbono (Azúcares)	13	Gr.
2º TXULETA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	87	Gr.
	Proteínas	12	Gr.
	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 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 COCIDO 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

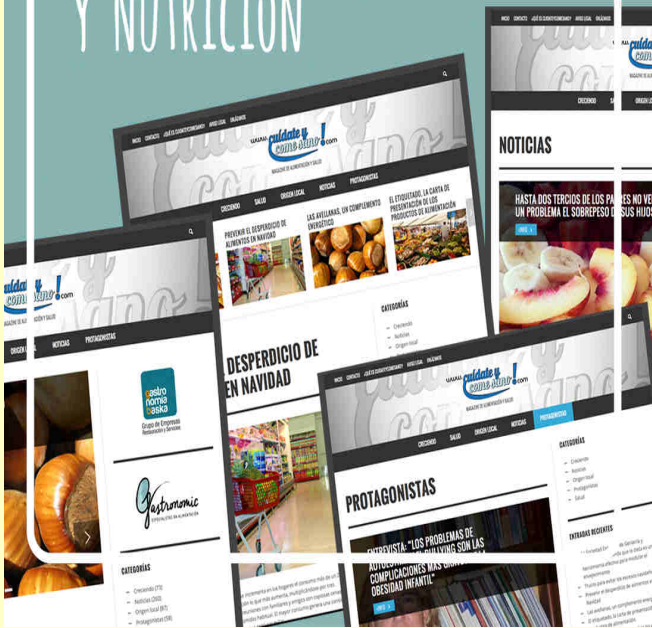
- Verdura u hortaliza cruda o cocinada
- Arroz, pasta o patata
- Pescados o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

En cumplimiento del Reglamento (UE) 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.

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 arraia, 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 FRUTOS SECOS Y SÉSAMO
FRUITU LEHORRIK GABEKO MENUA**

