

ASTELEHENA / LUNES 03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías 740 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA	Lípidos 39 Gr. (Saturados) 15 Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
1º ZOPA FIDEOEKIN	Proteínas 26 Gr.
2º TXAHAL HANBURGESA EHIZTARI SALTSAN	Sal 3 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 04	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías 655 Kcal.
2º POLLO EN SU JUGO CON PATATAS	Lípidos 31 Gr. (Saturados) 5 Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono 58 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
1º KALABAZA KREMA	Proteínas 32 Gr.
2º OILASKOA BERE SALTSAN PATATEKIN	Sal 2 Gr.

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

OSTEGUNA / JUEVES 06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
<b>DÍA FESTIVO JAI EGUNA</b>	

OSTIRALA / VIERNES 07	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
<b>DÍA NO LECTIVO ESKOLARIK GABEKO EGUNA</b>	

ASTELEHENA / LUNES 10	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías 816 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ	Lípidos 30 Gr. (Saturados) 10 Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono 88 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	Proteínas 40 Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal 2 Gr.

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

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

OSTEGUNA / JUEVES 13	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías 720 Kcal.
2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO	Lípidos 27 Gr. (Saturados) 5 Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono 75 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
1º LEKAK TOMATEAREKIN	Proteínas 40 Gr.
2º OILASKO ERREA ARROZA ZURIA OGIA ETA POSTREA	Sal 2 Gr.

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

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

ASTEARTEA / MARTES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS	Calorías 670 Kcal.
2º HAMBURGUESA PLANCHA CON ENSALADA	Lípidos 29 Gr. (Saturados) 10 Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono 75 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
1º PORRU ETA ZIAZERBA KREMA	Proteínas 31 Gr.
2º HANBURGESA PLANTXA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal 2 Gr.

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

OSTEGUNA / JUEVES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 801 Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA	Lípidos 32 Gr. (Saturados) 6 Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono 77 Gr. (Azúcares) 28 Gr.
1º DILISTAK BARAZKIEKIN	Proteínas 44 Gr.
2º OILASKO BULARKIAK SALTSAN OGIA ETA POSTREA	Sal 3 Gr.

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

Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

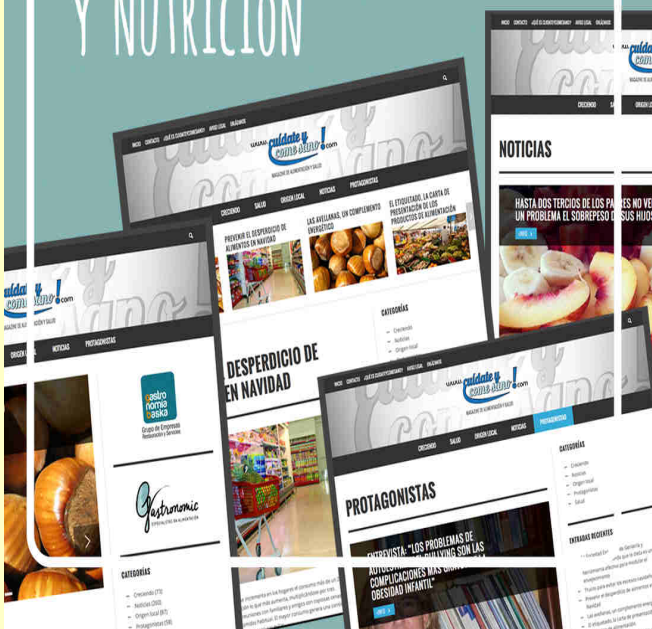
#### SUGERENCIA PARA LA CENA

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

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

**URA**  
Hautatu arraia, oilategi-hegaziak, babak eta fruitu lehorrak; haragi gorria eta gazta mugatu; urdaia, hestebeetak 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](http://www.corazonistas.com/vitoria)

### MENÚ NO HUEVO CRUDO ARRAUTZARIK GABEKO MENUA

