

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.

ASTEARTEA / MARTES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías	655	Kcal.
2º POLLO EN SU JUGO CON PATATAS	Lípidos (Saturados)	31	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	58	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	825	Kcal.
2º MAGRO CON TOMATE	Lípidos (Saturados)	29	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
1º ARROZA OILASKOAREKIN	Proteínas	101	Gr.
2º GIHARRA TOMATEREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal	13	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 06

DÍA FESTIVO JAI EGUNA

OSTIRALA / VIERNES 07

DÍA NO LECTIVO ESKOLARIK GABEKO EGUNA

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	Proteínas	88	Gr.
	Sal	22	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES ITALIANA	Calorías	728	Kcal.
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA	Lípidos (Saturados)	26	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
1º ESPAGETIAK ITALIAR ERARA	Proteínas	81	Gr.
2º BAKALOA LABEAN ENTSALADAREKIN	Sal	14	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías	668	Kcal.
2º TERNERA EN SU JUGO CON ENSALADA	Lípidos (Saturados)	28	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
1º BARAZKI KREMA	Proteínas	70	Gr.
2º ZEKORRA BERE SALTZAN ENTALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal	23	Gr.

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

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

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

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

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

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

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

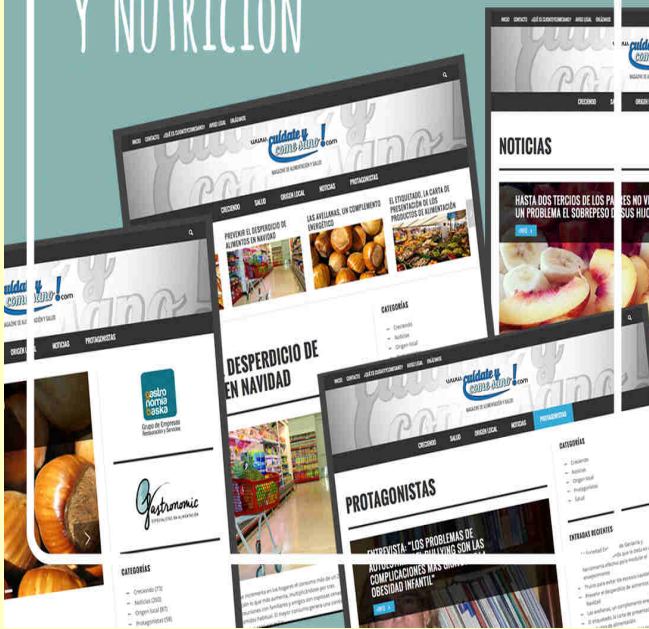
En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

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 arrosa). Ale birfinduak gutxitu (arrosa 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, hestebeatak 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 NO HUEVO
ARRAUTZARIK GABEKO MENUA**

