

ASTELEHENA / LUNES 03		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías	740	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA	Lípidos	39	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados)	15	Gr.
1º ZOPA FIDEOEKIN	H.Carbono	81	Gr.
2º TXAHAL HANBURGESA EHIZTARI SALTSAN	(Azúcares)	22	Gr.
	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	30	Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	(Saturados)	10	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	88	Gr.
	(Azúcares)	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	35	Gr.
1º PATATATK ERRIOXAR ERARA	(Saturados)	8	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	84	Gr.
	(Azúcares)	20	Gr.
	Proteínas	37	Gr.
	Sal	3	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	31	Gr.
1º KALABAZA KREMA	(Saturados)	5	Gr.
2º OILASKOA BERE SALTSAN PATATEKIN	H.Carbono	58	Gr.
	(Azúcares)	16	Gr.
	Proteínas	32	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES ITALIANA	Calorías	728	Kcal.
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos	26	Gr.
1º ESPAGETIAK ITALIAR ERARA	(Saturados)	3	Gr.
2º BAKALOA LABEAN ENTSALADAREKIN	H.Carbono	81	Gr.
	(Azúcares)	14	Gr.
	Proteínas	38	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	29	Gr.
1º PORRU ETA ZIAZERBA KREMA	(Saturados)	10	Gr.
2º HANBURGESA PLANTXA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	75	Gr.
	(Azúcares)	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	29	Gr.
1º ARROZA OILASKOAREKIN	(Saturados)	6	Gr.
2º GIHARRA TOMATEREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	101	Gr.
	(Azúcares)	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	28	Gr.
1º BARAZKI KREMA	(Saturados)	6	Gr.
2º ZEKORRA BERE SALTZAN ENTALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	70	Gr.
	(Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	29	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 19		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	888	Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos	45	Gr.
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA	(Saturados)	13	Gr.
2º TXULETA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	87	Gr.
	(Azúcares)	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	27	Gr.
1º LEKAK TOMATEAREKIN	(Saturados)	5	Gr.
2º OILASKO ERREA ARROZA ZURIA OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	75	Gr.
	(Azúcares)	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	32	Gr.
1º DILISTAK BARAZKIEKIN	(Saturados)	6	Gr.
2º OILASKO BULARKIAK SALTSAN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	77	Gr.
	(Azúcares)	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	41	Gr.
1º LAPIKO ZOPA GARBANTZUEKIN	(Saturados)	12	Gr.
2º ZANKARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	66	Gr.
	(Azúcares)	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	31	Gr.
1º HEGAZTI ZOPA	(Saturados)	6	Gr.
2º GIHARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	81	Gr.
	(Azúcares)	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**

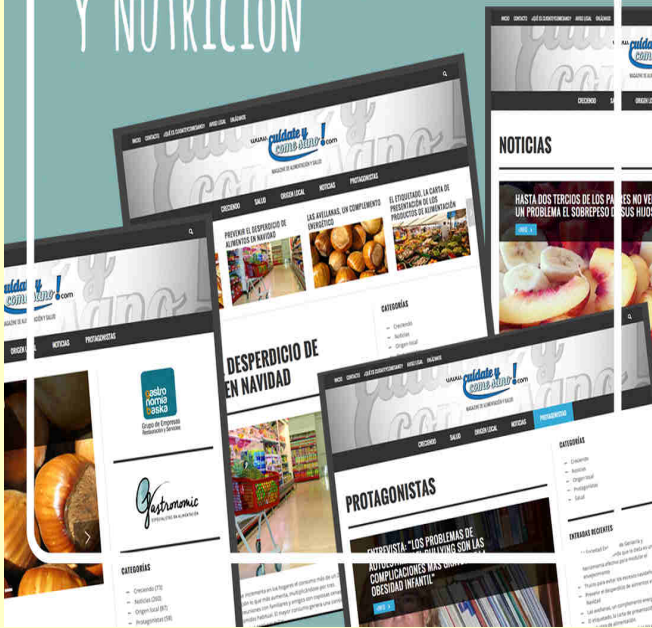
- Verdura u hortaliza cruda o cocinada
- Arroz, pasta o patata
- Pescados o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

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, hestebetek 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 FRUTOS SECOS Y HUEVO  
FRUITU LEHORRIK ARRAUTZARIK GABEKO MENUA**

