

ASTELEHENA / LUNES 03	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE FIDEOS	Calorías 699 Kcal.
2º TERNERA EN SALSA CAZADORA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos 28 Gr. (Saturados) 9 Gr.
1º ZOPA FIDEOEKIN	H.Carbono 74 Gr. (Azúcares) 21 Gr.
2º TXAHAL EHIZTARI SALTSAN	Proteínas 34 Gr. Sal 2 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. (Saturados) 5 Gr.
1º KALABAZA KREMA	H.Carbono 58 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º OILASKOA BERE SALTSAN PATATEKIN	Proteínas 32 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 41 Gr. (Saturados) 8 Gr.
1º ARROZA OILASKOAREKIN	H.Carbono 100 Gr. (Azúcares) 16 Gr.
2º SAN JAKOBOA TOMATEAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 31 Gr. Sal 2 Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 06	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
DÍA FESTIVO JAI EGUNA	

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

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

ASTEARTEA / MARTES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES ITALIANA	Calorías 849 Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos 34 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º ESPAGETIAK ITALIAR ERARA	H.Carbono 89 Gr. (Azúcares) 13 Gr.
2º BAKAILAOA OILAR ARRAUTZAZTATUA ENTSALADA	Proteínas 42 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. (Saturados) 6 Gr.
1º BARAZKI KREMA	H.Carbono 70 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º ZEKORRA BERE SALTSAN ENTXALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 29 Gr. Sal 2 Gr.

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. (Saturados) 5 Gr.
1º LEKAK TOMATEAREKIN	H.Carbono 75 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º OILASKO ERREA ARROZA ZURIA OGIA ETA POSTREA	Proteínas 40 Gr. Sal 2 Gr.

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

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

ASTEARTEA / MARTES 18	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS	Calorías 636 Kcal.
2º TERNERA EN SALSA PAN Y POSTRE	Lípidos 20 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º PORRU ETA ZIAZERBA KREMA	H.Carbono 69 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º ZEKORRA SALTSAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 37 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. (Saturados) 13 Gr.
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA	H.Carbono 87 Gr. (Azúcares) 12 Gr.
2º TXULETA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 32 Gr. Sal 2 Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 20	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º PURÉ DE VERDURAS	Calorías 738 Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA PAN Y POSTRE	Lípidos 34 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º BARAZKI PUREA	H.Carbono 68 Gr. (Azúcares) 29 Gr.
2º OILASKO BULARKIAK SALTSAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 35 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. (Saturados) 6 Gr.
1º HEGAZTI ZOPA	H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 24 Gr.
2º GIHARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA	Proteínas 30 Gr. Sal 1 Gr.

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 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

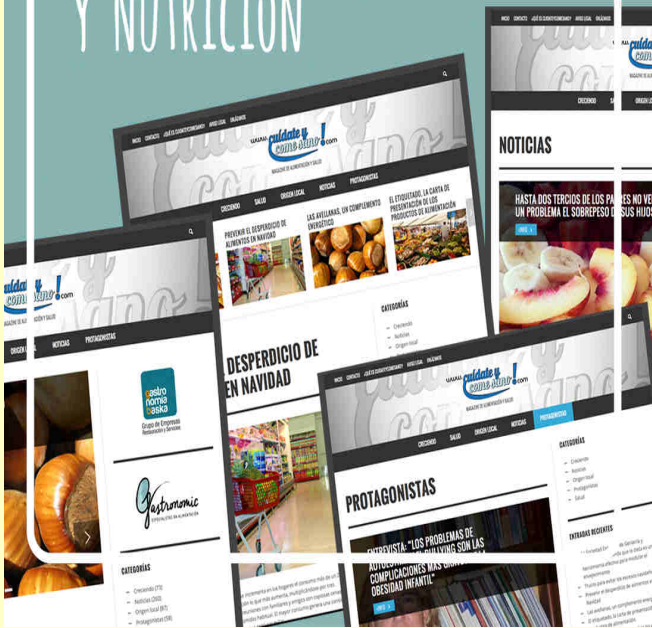
SUGERENCIA PARA LA CENA

- 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 GARRIAR
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



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, FRUTOS SECOS, CACAHUETE Y GUIANTE (SI JUDÍAS VERDES Y HUEVO COCIDO Y REBOZADO)

