

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 636 Kcal.
2º REVUELTO DE PATATA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos 33 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º KALABAZA KREMA	H.Carbono 59 Gr. (Azúcares) 17 Gr.
2º PATATA ETA ENTSALADAREKIN	Proteínas 21 Gr. Sal 1 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

**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 30 Gr. (Saturados) 10 Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	H.Carbono 88 Gr. (Azúcares) 22 Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 40 Gr. Sal 2 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 11	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES ITALIANA	Calorías 718 Kcal.
2º POLLO EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos 25 Gr. (Saturados) 4 Gr.
1º ESPAGETIAK ITALIAR ERARA	H.Carbono 82 Gr. (Azúcares) 14 Gr.
2º OILASKOA BERE SALTSAN ENTSALADAREKIN	Proteínas 36 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 33 Gr. (Saturados) 5 Gr.
1º BARAZKI KREMA	H.Carbono 91 Gr. (Azúcares) 25 Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 17 Gr. Sal 3 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 COCIDO CON GARBANZOS	Calorías 833 Kcal.
2º MORCILLO GUISADO PAN Y POSTRE	Lípidos 41 Gr. (Saturados) 12 Gr.
1º LAPIKO ZOPA GARBANTZUEKIN	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 825 Kcal.
2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos 40 Gr. (Saturados) 10 Gr.
1º PATATATK ERRIOXAR ERARA	H.Carbono 81 Gr. (Azúcares) 20 Gr.
2º TORTILA FRANTZESA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 30 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. (Saturados) 10 Gr.
1º PORRU ETA ZIAZERBA KREMA	H.Carbono 75 Gr. (Azúcares) 23 Gr.
2º HANBURGESA PLANTXA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 31 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 LENTEJAS HORTELANAS	Calorías 801 Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA PAN Y POSTRE	Lípidos 32 Gr. (Saturados) 6 Gr.
1º DILISTAK BARAZKIEKIN	H.Carbono 77 Gr. (Azúcares) 28 Gr.
2º OILASKO BULARKIAK SALTSAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas 44 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) 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

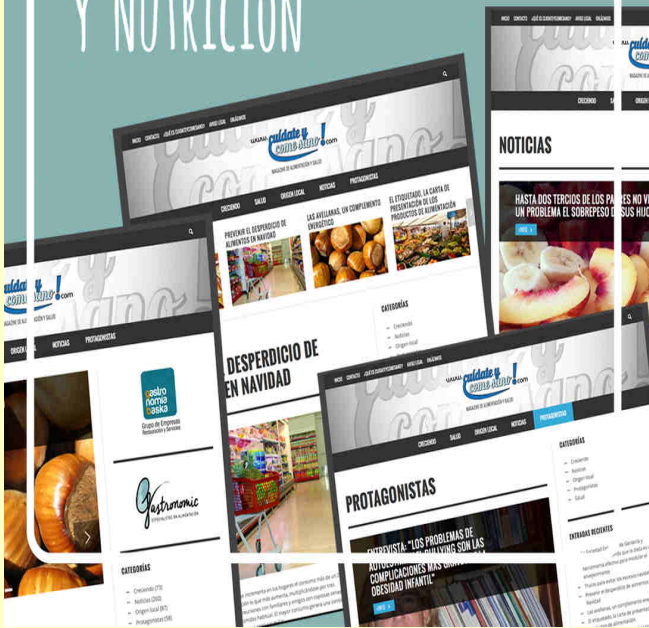
SUGERENCIA PARA LA CENA

- 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.

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, hestebeak 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 PESCADO
ARRINIKETA FRUITU LEHORRIK GABEKO MENUA

