

ASTELEHENA / LUNES 03		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º GUI SANTES REHOGADOS O 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 SUEZTITUTAKO ILARRAK EDO HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN	Proteínas	26 Gr.
2º TXAHAL HANBURGESA EHIZTARI SALTSAN	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.
	(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.

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 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES	Calorías	866 Kcal.
2º REVUELTO DE PATATA Y MORCILLA CON ENSALADA	Lípidos	51 Gr.
	(Saturados)	12 Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	74 Gr.
	(Azúcares)	17 Gr.
1º KALABAZA KREMA OGI TXIGORTUAREKIN	Proteínas	24 Gr.
2º PATATA ETA ODOLKI NAHASKIA ENTSALADAREKIN	Sal	2 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º ESPIRALES ITALIANA	Calorías	849 Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA Y MAHONESA	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 ARRAUTZAZATATUA ENTSALADA ETA MAHONESAREKIN	Sal	2 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 18		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS	Calorías	721 Kcal.
2º CANELONES DE CARNE PAN Y POSTRE	Lípidos	28 Gr.
	(Saturados)	8 Gr.
1º PORRU ETA ZIAZERBA KREMA	H.Carbono	90 Gr.
	(Azúcares)	30 Gr.
2º OKELAZKO KANELOIAK OGIA ETA POSTREA	Proteínas	22 Gr.
	Sal	3 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.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	799 Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON CHISTORRA PAN Y POSTRE	Lípidos	37 Gr.
	(Saturados)	7 Gr.
1º BARAZKI KREMA OGI TXINGORTUAREKIN	H.Carbono	87 Gr.
	(Azúcares)	24 Gr.
2º PATATA TORTILA TXISTORRA OGIA ETA POSTREA	Proteínas	25 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 06	
<b>DÍA FESTIVO JAI EGUNA</b>	

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.

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

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

OSTIRALA / VIERNES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS	Calorías	833 Kcal.
2º MORCILLO GUI SADO 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.

OSTIRALA / VIERNES 21		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1º SOPA DE AVE CON ESTRELLAS	Calorías	825 Kcal.
2º FRITURA VARIADA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos	33 Gr.
	(Saturados)	4 Gr.
1º HEGAZTI ZOPA IZARREKIN	H.Carbono	104 Gr.
	(Azúcares)	21 Gr.
2º FRUITUAK ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	23 Gr.
	Sal	2 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

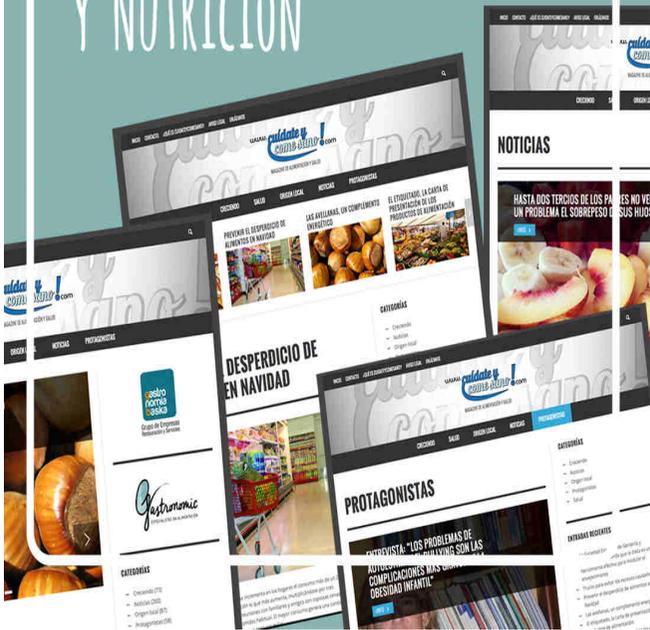
Verdura u hortaliza cruda o cocinada  
Arroz, pasta o patata  
Pescados o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteo o fruta  
Fruta

TODOS LOS DÍAS QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

EGUNEROKO MENUAK EZ BADARAMA ENTSALADARIK GUARNIZIO BEZALA, BESTE ENTSALADA BAT JARRIKO ZAI O MAHAIKIDEARI OSAGAI GISA

www.cuidateycomesano.com

NUESTRO  
MAGAZINE  
ONLINE DE SALUD  
Y NUTRICIÓN

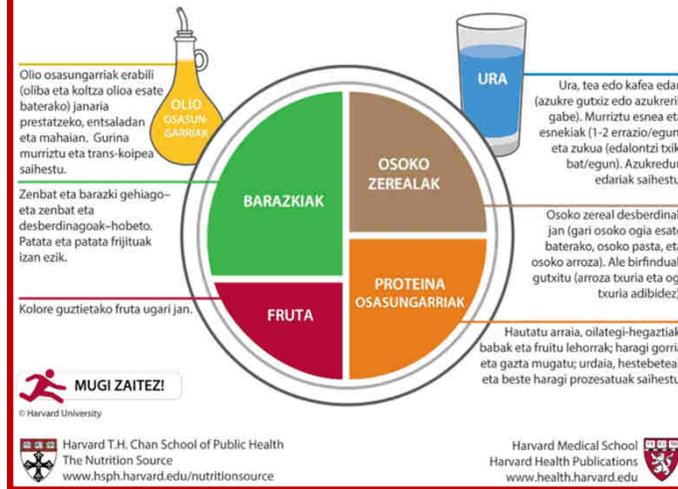


INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

KALORIA KANTITATEA 10-12 URTEKO UMEENTZAKO GOMENDATUTAKOAREN ARABERA KALKULATU DA. BAZKALORDUKO KALORIA EKARPEN EGUNEKOAREN GUTXI GORA BEHERA %35 IZAN BEHAR DA



### OSASUNGARRI JATEKO PLATERA



# 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



www.gastronomic.es

