

OSASUNGARRI JATEKO PLATERA

OLIO OSASUNGARRIAK
Olio osasungarriak erabili (oliba eta koltza olio esate baterako) janaria prestatzeko, entsaladan eta mahaian. Gurina murriztu eta trans-kolpea saihestu.

URA
Ura, tea edo kafea edan (azukre gutxiz edo azukrerik gabe). Murriztu esnea eta esnekiak (1-2 errazio/egun) eta zukua (edalontzi txiki bat/egun). Azukredun edariak saihestu.

BARAZKIAK
Zenbat eta barazki gehiago-eta zenbat eta desberdinagoak-hobeto. Patata eta patata frijitua 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
Kolore guztietako fruta ugari jan.

PROTEINA OSASUNGARRIAK
Hautatu arrai, oilategi-hegaziak, babak eta fruitu lehorrak; haragi gorria eta gaeta 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



ASTELEHENA / LUNES 07

- 1º FUSILLIS ITALIANA
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º ITALIAR FUSILLIAK
- 2º LEGATZA LABEAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	761 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	27 Gr. 3 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	90 Gr. 21 Gr.
Proteínas	36 Gr.
Sal	2 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 08

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS Y ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
- 1º KALABAZIN KREMA
- 2º PATATA TORTILA PIPERREKIN ETA ENTSALADAREKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	734 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	35 Gr. 8 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	84 Gr. 24 Gr.
Proteínas	16 Gr.
Sal	3 Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 09

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º JAMÓN ASADO CON PATATAS PAN Y POSTRE
- 1º DILISTAK BARAZKIEKIN
- 2º URDAIAZPIKOA LABAN EGINDA PATATAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	787 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	33 Gr. 3 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	76 Gr. 23 Gr.
Proteínas	39 Gr.
Sal	1 Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 10

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
- 2º BAKALOIA LABEAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	687 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	16 Gr. 2 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	104 Gr. 20 Gr.
Proteínas	30 Gr.
Sal	2 Gr.

OSTIRALA / VIERNES 11

- 1º SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
- 2º MORCILLO ESTOFADO CON VERDURAS PAN Y POSTRE
- 1º LAPIKO ZOPA GARBANTZUEKIN
- 2º ZANKARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	874 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	39 Gr. 11 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	76 Gr. 17 Gr.
Proteínas	47 Gr.
Sal	3 Gr.

ASTELEHENA / LUNES 14

- 1º CREMA DE CALABAZA
- 2º TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
- 1º KALABAZA KREMA
- 2º TORTILLA URDAIAZPIKO EGOSIA ETA GAZTAIAREKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	745 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	39 Gr. 10 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	68 Gr. 15 Gr.
Proteínas	26 Gr.
Sal	2 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 15

- 1º MACARRONES BOLOÑESA
- 2º BACALAO ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º BOLOGNEZA MAKARROIAK
- 2º BAKAILAOA ERROMATAR ERARA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	827 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	31 Gr. 5 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	94 Gr. 22 Gr.
Proteínas	39 Gr.
Sal	3 Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 16

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE BERENJENA PAN Y POSTRE
- 1º INDABA ZURIAK GISATUAK
- 2º OILASKO ERREA ALBERJINIEKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	802 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	31 Gr. 6 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	72 Gr. 23 Gr.
Proteínas	49 Gr.
Sal	1 Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 17

- 1º ARROZ CON VERDURAS
- 2º ATÚN CON TOMATE PAN Y POSTRE
- 1º ARROZA BARAZKIEKIN
- 2º ATUN TOMATEAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	744 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	24 Gr. 5 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	102 Gr. 22 Gr.
Proteínas	27 Gr.
Sal	1 Gr.

OSTIRALA / VIERNES 18

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
- 1º LEKA SUEZTITUAK
- 2º UDABERRIKO SALTSAKO ZERKOR HANBURGESA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	728 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	43 Gr. 13 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	67 Gr. 26 Gr.
Proteínas	26 Gr.
Sal	3 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

ASTELEHENA / LUNES 21

- 1º PAELLA MIXTA
 2º MERLUZA EN SALSA VERDE
 PAN Y POSTRE
 1º PAELLA MIXTOA
 2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	729	Kcal.
Lípidos	24	Gr.
	(Saturados)	4 Gr.
H.Carbono	89	Gr.
(Azúcares)	15	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 22

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y PATATAS
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º DILISTA ERREGOSIAK
 2º ARRAUTZA NAHASIAK URDAIAZPIKO ETA ENTSALADAREKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	704	Kcal.
Lípidos	25	Gr.
	(Saturados)	6 Gr.
H.Carbono	74	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 23

- 1º CODITOS NAPOLITANA
 2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º NAPOLIAR KODITOA
 2º OILASKO ESKALOPEA ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	855	Kcal.
Lípidos	31	Gr.
	(Saturados)	5 Gr.
H.Carbono	100	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 24

- 1º SOPA DE PICADILLO
 2º CARNE ASADA CON PURÉ
 PAN Y POSTRE
 1º HARAGI TXIKITUTAKO ZOPA
 2º HARAGI ERREA PATATA PUREAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	714	Kcal.
Lípidos	31	Gr.
	(Saturados)	3 Gr.
H.Carbono	68	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	38	Gr.
Sal	1	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 25

- 1º CREMA DE PUERROS
 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
 PAN Y POSTRE
 1º PORRU KREMA
 2º TERNERAZKO ALBONDIGAK JARDINERA
 SALTZAN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	707	Kcal.
Lípidos	30	Gr.
	(Saturados)	6 Gr.
H.Carbono	80	Gr.
(Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	24	Gr.
Sal	2	Gr.

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 EKARPEÑA EGUNEKOAREN GUTXI GORA BEHERA %35 IZAN BEHAR DA

ASTELEHENA / LUNES 28

- 1º PASTA CON POLLO
 2º TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º PASTA OILASKO
 2º PATATA ETA KALABAZIN TORTILA ENTSALADAREKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	849	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
	(Saturados)	6 Gr.
H.Carbono	101	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	3	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 29

- 1º GARBANZOS ESTOFADOS
 2º LOMO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA
 PAN Y POSTRE
 1º GARBANTZU ERREGOSIAK
 2º SOLOMOA SALTZAN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	874	Kcal.
Lípidos	42	Gr.
	(Saturados)	12 Gr.
H.Carbono	76	Gr.
(Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	40	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30

- 1º PATATAS GUIADAS
 2º BACALAO EMPANADO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º PATATAK PRESTATUAK
 2º BAKAILAOA LAINOTUA ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	705	Kcal.
Lípidos	30	Gr.
	(Saturados)	4 Gr.
H.Carbono	74	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 31

- 1º MENESTRA DE VERDURAS
 2º POLLO CON TOMATE
 PAN Y POSTRE
 1º BARAZKI MENESTRA
 2º OILASKO TOMATEAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	767	Kcal.
Lípidos	37	Gr.
	(Saturados)	6 Gr.
H.Carbono	68	Gr.
(Azúcares)	27	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	3	Gr.



Gastronomic
 ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



www.gastronomic.es

ENERO URTARRILA - 2019



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 CELIACO ZELIAKOA MENUA



Gastronomic
 ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN