

OSASUNGARRI JATEKO PLATERA

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

Zenbat eta barazki gehiago eta zenbat eta desberdinagoak hobeto. Patata eta patata frijitua izan ezik.

Kolore guztietako fruta ugari jan.

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.

Osoko zereal desberdinak jan (gari osoko ogia esate baterako, osoko pasta, eta osoko arrosa). Ale birfinduak gutxitu (arrosa txuria eta ogi txuria adibidez).

Hautatu arrai, oilategi-hegaziak, babak eta fruitu lehorrak; haragi gorria eta gaiza 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 CON TOMATE
- 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º FUSILLIS TOMATEAREKIN
- 2º LEGATZA LABEAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	677 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	19 Gr. 3 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	91 Gr. 22 Gr.
Proteínas	31 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 POLLO PLANCHA CON PATATAS PAN Y POSTRE
- 1º DILISTAK BARAZKIEKIN
- 2º OILASKOA PLANTXAN PATATEKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	746 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	29 Gr. 5 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	73 Gr. 21 Gr.
Proteínas	41 Gr.
Sal	2 Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 10

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
- 2º BAKALAO 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 FIDEOS 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 QUESO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
- 1º KALABAZA KREMA
- 2º TORTILLA EGOSIA ETA GAZTAIAREKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	699 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	39 Gr. 12 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	56 Gr. 15 Gr.
Proteínas	27 Gr.
Sal	3 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
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ AL HORNO	Calorías	679	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	14 2	Gr.
1º ARROZA LABEAN	H.Carbono (Azúcares)	107 13	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	28 2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 22
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	774	Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	33 6	Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	H.Carbono (Azúcares)	78 21	Gr.
2º ARRAUTZA NAHASIAK PATATEKIN	Proteínas Sal	32 2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 23
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías	855	Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	31 5	Gr.
1º NAPOLIAR KODITOA	H.Carbono (Azúcares)	100 22	Gr.
2º OILASKO ESKALOPEA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	38 2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 24
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE FIDEOS	Calorías	668	Kcal.
2º TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	37 8	Gr.
1º EGAZTI ZOPA FIDEOPASTEKIN	H.Carbono (Azúcares)	51 20	Gr.
2º TORTILA FRANTZESA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	31 2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 25
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	707	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	30 6	Gr.
1º PORRU KREMA	H.Carbono (Azúcares)	80 24	Gr.
2º TERNERAZKO ALBONDIGAK JARDINERA SALTZAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	24 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
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FIDEUA DE VERDURAS	Calorías	730	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	24 4	Gr.
1º FIDEUA BARAZKI	H.Carbono (Azúcares)	89 21	Gr.
2º PATATA ETA KALABAZIN TORTILA ENTSALADAREKIN	Proteínas Sal	35 2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 29
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º GARBANZOS ESTOFADOS	Calorías	819	Kcal.
2º POLLO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	34 7	Gr.
1º GARBANTZU ERREGOSIAK	H.Carbono (Azúcares)	76 20	Gr.
2º OILASKO SALTZAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	45 3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PATATAS GUIADAS	Calorías	705	Kcal.
2º BACALAO EMPANADO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	30 4	Gr.
1º PATATAK PRESTATUAK	H.Carbono (Azúcares)	74 22	Gr.
2º BAKAILAOA LAINOTUA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	30 2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 31
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MENESTRA DE VERDURAS	Calorías	767	Kcal.
2º POLLO CON TOMATE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	37 6	Gr.
1º BARAZKI MENESTRA	H.Carbono (Azúcares)	68 27	Gr.
2º OILASKO TOMATEAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	36 3	Gr.



www.gastronomic.es

ENERO URTARRILA - 2019



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Paseo Fray Francisco, 1

01007 - Vitoria - GASTEIZ

Tel: 945 15 17 09 - Fax: 945 15 02 66

www.corazonistas.com/vitoria

MENÚ NO CERDO TXERRIKIRIK GABEKO MENUA

