

# 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 gaita 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 POLLO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
- 1º KALABAZIN KREMA
- 2º OILASKO PLANTXAN ENTSALADAREKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	684 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	32 Gr. 8 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	63 Gr. 22 Gr.
Proteínas	32 Gr.
Sal	2 Gr.

## ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 09

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	698 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	23 Gr. 1 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 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 POLLO EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
- 1º KALABAZA KREMA
- 2º OILASKOA BERE SALTSAN ENTSALADAREKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	655 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	32 Gr. 8 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	55 Gr. 14 Gr.
Proteínas	33 Gr.
Sal	3 Gr.

## ASTEARTEA / MARTES 15

- 1º MACARRONES BOLOÑESA
- 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º BOLOGNEZA MAKARROIAK
- 2º BAKALOIA LABEAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	714 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	21 Gr. 4 Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	90 Gr. 22 Gr.
Proteínas	37 Gr.
Sal	3 Gr.

## ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 16

- 1º ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- 2º POLLO ASADO CON 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  
 2º MERLUZA EN SALSA VERDE  
 PAN Y POSTRE  
 1º ARROZA LABEAN  
 2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	679	Kcal.
Lípidos	14	Gr.
(Saturados)	2	Gr.
H.Carbono	107	Gr.
(Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEARTEA / MARTES 22**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS  
 2º LOMO PLANCHA CON PATATA VAPOR  
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA  
 1º DILISTA ERREGOSIAK  
 2º SOLOMOA PLANTXAN PATATEKIN

Calorías	759	Kcal.
Lípidos	29	Gr.
(Saturados)	9	Gr.
H.Carbono	77	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	39	Gr.
Sal	1	Gr.

**ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 23**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CODITOS NAPOLITANA  
 2º POLLO PLANCHA CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º NAPOLIAR KODITOA  
 2º OILASKO PLANTXAN ENTSALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	749	Kcal.
Lípidos	25	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	91	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	2	Gr.

**OSTEGUNA / JUEVES 24**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

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

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**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE PUERROS  
 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
 JARDINERA  
 PAN Y POSTRE  
 1º PORRU KREMA  
 2º TERNERAZKO HANBURGESA JARDINERA  
 SALTZAN

Calorías	641	Kcal.
Lípidos	33	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
H.Carbono	71	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	22	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**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º FIDEUA DE VERDURAS  
 2º POLLO EN SU JUGO CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA  
 1º FIDEUA BARAZKI  
 2º OILASKOA BERE SALTZAN  
 ENTSALADAREKIN

Calorías	730	Kcal.
Lípidos	24	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	89	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEARTEA / MARTES 29**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

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

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**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º PATATAS GUIADAS  
 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º PATATAK PRESTATUAK  
 2º BAKALOIA LABEAN ENTSALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	633	Kcal.
Lípidos	21	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	69	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	3	Gr.

**OSTEGUNA / JUEVES 31**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

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

Calorías	767	Kcal.
Lípidos	37	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	68	Gr.
(Azúcares)	27	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	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](http://www.corazonistas.com/vitoria)

**MENÚ BAJO EN COLESTEROL  
KOLESTEROL BAI GABEKO MENUA**

