

# 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, hestebetek 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 BAKALAOIA 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**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º PAELLA MIXTA	Calorías	729	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	24 4	Gr.
1º PAELLA MIXTOA	H.Carbono	89	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares) Proteínas Sal	15 36 2	Gr. Gr. Gr.

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

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	848	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PATATAS PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	39 11	Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	H.Carbono	77	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PATATEKIN	(Azúcares) Proteínas Sal	21 39 1	Gr. Gr. 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 KODITOKAK	H.Carbono	100	Gr.
2º OILASKO ESKALOPEA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares) Proteínas Sal	22 38 2	Gr. Gr. Gr.

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

1º SOPA DE PICADILLO	Calorías	714	Kcal.
2º CARNE ASADA CON PURÉ PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	31 3	Gr.
1º HARAGI TXIKITUTAKO ZOPA	H.Carbono	68	Gr.
2º HARAGI ERREA PATATA PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares) Proteínas Sal	22 38 1	Gr. Gr. 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	80	Gr.
2º TERNERAZKO ALBONDIGAK JARDINERA SALTZAN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares) Proteínas Sal	24 24 2	Gr. Gr. 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 MIXTA	Calorías	870	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	36 6	Gr.
1º FIDEUA MIXTOA	H.Carbono	101	Gr.
2º PATATA ETA KALABAZIN TORTILA ENTSALADAREKIN	(Azúcares) Proteínas Sal	23 30 3	Gr. Gr. Gr.

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

1º GARBANZOS ESTOFADOS	Calorías	874	Kcal.
2º LOMO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	42 12	Gr.
1º GARBANTZU ERREGOSIAK	H.Carbono	76	Gr.
2º SOLOMOA SALTZAN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares) Proteínas Sal	20 40 2	Gr. Gr. 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	74	Gr.
2º BAKAILAOA LAINOTUA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares) Proteínas Sal	22 30 2	Gr. Gr. 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	68	Gr.
2º OILASKO TOMATEAREKIN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares) Proteínas Sal	27 36 3	Gr. Gr. 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](http://www.corazonistas.com/vitoria)

**MENÚ NO HUEVO CRUDO  
ARRAUTZARIK GABEKO MENUA**



**Gastronomic**  
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN