

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.

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
Hautatu arrai, oilategi-hegaziak, babak eta fruitu lehorrak; haragi gorria eta gaita mugatu; urdaia, hestebeteak eta beste haragi prozesatuak saihestu.

PROTEINA OSASUNGARRIAK
Kolore guztietako fruta ugari jan.

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 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 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 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 PAELLA MIXTA	Calorías	729	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	24 4	Gr.
1º PAELLA MIXTOA	H.Carbono (Azúcares)	89 15	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	36 2	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 (Azúcares)	77 21	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PATATEKIN	Proteínas Sal	39 1	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 23
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías	749	Kcal.
2º POLLO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	25 4	Gr.
1º NAPOLIAR KODITOA	H.Carbono (Azúcares)	91 22	Gr.
2º OILASKO PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	36 2	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 (Azúcares)	68 22	Gr.
2º HARAGI ERREA PATATA PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	38 1	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 MIXTA	Calorías	730	Kcal.
2º POLLO EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	24 4	Gr.
1º FIDEUA MIXTOA	H.Carbono (Azúcares)	89 21	Gr.
2º OILASKOA BERE SALTZAN ENTSALADAREKIN	Proteínas Sal	35 2	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 (Azúcares)	76 20	Gr.
2º SOLOMOA SALTZAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	40 2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PATATAS GUIADAS	Calorías	633	Kcal.
2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	21 3	Gr.
1º PATATAK PRESTATUAK	H.Carbono (Azúcares)	69 22	Gr.
2º BAKALOA LABEAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas Sal	37 3	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

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

www.corazonistas.com/vitoria

**MENÚ NO FRUTOS SECOS Y HUEVO
FRUITU LEHORRIK ARRAUTZARIK GABEKO MENUA**

