

# 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 frijitutak 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).

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

**FRUTA**  
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 PASTA AL AJILLO
- 2º JAMÓN ASADO CON PATATAS PAN Y POSTRE
- 1º DILISTAK BARAZKIEKIN
- 2º BARATXURIRAKO PASTA OGIA ETA POSTREA

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL |               |
|-------------------------|---------------|
| Calorías                | 848 Kcal.     |
| ↳ Lípidos (Saturados)   | 35 Gr. 3 Gr.  |
| ↳ H.Carbono (Azúcares)  | 95 Gr. 23 Gr. |
| Proteínas               | 34 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
- 2º MORCILLO ESTOFADO CON VERDURAS PAN Y POSTRE
- 1º EGAZTI ZOPA FIDEOPASTEKIN
- 2º ZANKARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL |               |
|-------------------------|---------------|
| Calorías                | 661 Kcal.     |
| ↳ Lípidos (Saturados)   | 31 Gr. 8 Gr.  |
| ↳ H.Carbono (Azúcares)  | 61 Gr. 16 Gr. |
| Proteínas               | 32 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 OILASKO 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 ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º BOLOGNEA 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 PURÉ DE VERDURAS
- 2º POLLO ASADO CON DELICIAS DE BERENJENA PAN Y POSTRE
- 1º BARAZKI PUREA
- 2º OILASKO ERREA ALBERJINIEKIN OGIA ETA POSTREA

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL |               |
|-------------------------|---------------|
| Calorías                | 741 Kcal.     |
| ↳ Lípidos (Saturados)   | 33 Gr. 7 Gr.  |
| ↳ H.Carbono (Azúcares)  | 66 Gr. 24 Gr. |
| Proteínas               | 40 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 TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
- 1º LEKA SUEZTITUAK
- 2º UDABERRIKO SALTSAKO ZERKOR

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL |               |
|-------------------------|---------------|
| Calorías                | 687 Kcal.     |
| ↳ Lípidos (Saturados)   | 32 Gr. 6 Gr.  |
| ↳ H.Carbono (Azúcares)  | 61 Gr. 24 Gr. |
| Proteínas               | 34 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<br>PAN Y POSTRE      | Lípidos<br>(Saturados)         | 24<br>4       | Gr.               |
| 1º PAELLA MIXTOA                               | H.Carbono                      | 89            | Gr.               |
| 2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN<br>OGIA ETA POSTREA | (Azúcares)<br>Proteínas<br>Sal | 15<br>36<br>2 | Gr.<br>Gr.<br>Gr. |

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

|  |                                |               |                   |
|--|--------------------------------|---------------|-------------------|
| 1º PURÉ DE VERDURAS  | Calorías                       | 738           | Kcal.             |
| 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS<br>PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA | Lípidos<br>(Saturados)         | 39<br>10      | Gr.               |
| 1º BARAZKI PUREA   | H.Carbono                      | 65            | Gr.               |
| 2º SOLOMOA PLANTXAN PATATEKIN                                  | (Azúcares)<br>Proteínas<br>Sal | 22<br>27<br>1 | Gr.<br>Gr.<br>Gr. |

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

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

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

|   |                                |               |                   |
|---|--------------------------------|---------------|-------------------|
| 1º SOPA DE PICADILLO                                  | Calorías                       | 714           | Kcal.             |
| 2º CARNE ASADA CON PURÉ<br>PAN Y POSTRE               | Lípidos<br>(Saturados)         | 31<br>3       | Gr.               |
| 1º HARAGI TXIKITUTAKO ZOPA                            | H.Carbono                      | 68            | Gr.               |
| 2º HARAGI ERREA PATATA PUREAREKIN<br>OGIA ETA POSTREA | (Azúcares)<br>Proteínas<br>Sal | 22<br>38<br>1 | Gr.<br>Gr.<br>Gr. |

**OSTIRALA / VIERNES 25**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|   |                                |               |                   |
|---|--------------------------------|---------------|-------------------|
| 1º CREMA DE PUERROS                                 | Calorías                       | 623           | Kcal.             |
| 2º TERNERA A LA JARDINERA<br>PAN Y POSTRE           | Lípidos<br>(Saturados)         | 24<br>5       | Gr.               |
| 1º PORRU KREMA                                      | H.Carbono                      | 67            | Gr.               |
| 2º TERNERAZKO JARDINERA SALTZAN<br>OGIA ETA POSTREA | (Azúcares)<br>Proteínas<br>Sal | 22<br>29<br>2 | Gr.<br>Gr.<br>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 POLLO EN SU JUGO CON ENSALADA<br>PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA | Lípidos<br>(Saturados)         | 36<br>6       | Gr.               |
| 1º FIDEUA MIXTOA  | H.Carbono                      | 101           | Gr.               |
| 2º OILASKOA BERE SALTZAN<br>ENTSALADAREKIN                          | (Azúcares)<br>Proteínas<br>Sal | 23<br>30<br>3 | Gr.<br>Gr.<br>Gr. |

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

|  |                                |               |                   |
|--|--------------------------------|---------------|-------------------|
| 1º ARROZ AL HORNO  | Calorías                       | 869           | Kcal.             |
| 2º LOMO EN SALSA CON PATATA Y<br>ZANAHORIA<br>PAN Y POSTRE | Lípidos<br>(Saturados)         | 32<br>9       | Gr.               |
| 1º ARROZA LABEAN   | H.Carbono                      | 113           | Gr.               |
| 2º SOLOMOA SALTZAN<br>OGIA ETA POSTREA                     | (Azúcares)<br>Proteínas<br>Sal | 18<br>30<br>1 | Gr.<br>Gr.<br>Gr. |

**ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

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

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

|   |                                |               |                   |
|---|--------------------------------|---------------|-------------------|
| 1º PURÉ DE VERDURAS                         | Calorías                       | 752           | Kcal.             |
| 2º POLLO CON TOMATE<br>PAN Y POSTRE         | Lípidos<br>(Saturados)         | 36<br>7       | Gr.               |
| 1º BARAZKI PUREA                            | H.Carbono                      | 69            | Gr.               |
| 2º OILASKO TOMATEAREKIN<br>OGIA ETA POSTREA | (Azúcares)<br>Proteínas<br>Sal | 25<br>32<br>2 | Gr.<br>Gr.<br>Gr. |



**Gastronomic**  
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

[www.gastronomic.es](http://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 NO LEGUMBRE, FRUTOS SECOS, CACAHUETE Y GUISANTE (SI JUDÍAS VERDES Y HUEVO COCIDO Y REBOZADO)**



**Gastronomic**  
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN