

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-hegaztiak, 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 ITALIANA
- 2º TERNERA EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º ITALIAR FUSILLIAK
- 2º ZEKORRA BERE SALTZAN ENTXALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	716 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	23 Gr. 5 Gr.
H.Carbono (Azúcares)	91 Gr. 22 Gr.
Proteínas	32 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 ENTXALADAREKIN

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 POLLO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
- 2º OILASKO PLANTXAN ENTXALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	761 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	23 Gr. 4 Gr.
H.Carbono (Azúcares)	103 Gr. 20 Gr.
Proteínas	32 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 LOMO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º BOLOGNEZA MAKARROIAK
- 2º SOLOMOA PLANTXAN ENTXALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	843 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	36 Gr. 10 Gr.
H.Carbono (Azúcares)	90 Gr. 22 Gr.
Proteínas	35 Gr.
Sal	2 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 MAGRO CON TOMATE PAN Y POSTRE
- 1º ARROZA BARAZKIEKIN
- 2º GIHARRA TOMATEREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	834 Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	29 Gr. 6 Gr.
H.Carbono (Azúcares)	104 Gr. 20 Gr.
Proteínas	36 Gr.
Sal	2 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	734	Kcal.
2º TERNERA EN SALSA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	26 / 6	Gr.
1º PAELLA MIXTOA	H.Carbono (Azúcares)	85 / 14	Gr.
2º ZEKORRA SALTZAN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	37	Gr.
	Sal	1	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 22
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	704	Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y PATATAS PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	25 / 6	Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	H.Carbono (Azúcares)	74 / 22	Gr.
2º ARRAUTZA NAHASIAK URDAIAZPIKO ETA ENTSALADAREKIN	Proteínas	38	Gr.
	Sal	3	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	38	Gr.
	Sal	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	38	Gr.
	Sal	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	24	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 PASTA CON POLLO	Calorías	849	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	36 / 6	Gr.
1º PASTA OILASKO	H.Carbono (Azúcares)	101 / 23	Gr.
2º PATATA ETA KALABAZIN TORTILA ENTSALADAREKIN	Proteínas	26	Gr.
	Sal	3	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	40	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 30
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PATATAS GUIADAS	Calorías	679	Kcal.
2º TERNERA EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	27 / 6	Gr.
1º PATATAK PRESTATUAK	H.Carbono (Azúcares)	68 / 22	Gr.
2º ZEKORRA BERE SALTZAN ENTXALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	36	Gr.
	Sal	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	36	Gr.
	Sal	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 PESCADO
ARRINIKETA FRUITU LEHORRIK GABEKO MENUA

