

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 (edaldontzi 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 gaiza 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 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

- 1º PAELLA MIXTA
 2º TERNERA EN SALSA
 PAN Y POSTRE
 1º PAELLA MIXTOA
 2º ZEKORRA SALTZAN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Calorías	734	Kcal.	
Lípidos	26	Gr.	
	(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	85	Gr.	
(Azúcares)	14	Gr.	
Proteínas	37	Gr.	
Sal	1	Gr.	

ASTEARTEA / MARTES 22

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y
 PATATAS
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º DILISTA ERREGOSIAK
 2º ARRAUTZA NAHASIAK URDAIAZPIKO ETA
 ENTSALADAREKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Calorías	704	Kcal.	
Lípidos	25	Gr.	
	(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	74	Gr.	
(Azúcares)	22	Gr.	
Proteínas	38	Gr.	
Sal	3	Gr.	

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 23

- 1º CODITOS NAPOLITANA
 2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º NAPOLIAR KODITOA
 2º OILASKO ESKALOPEA ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Calorías	855	Kcal.	
Lípidos	31	Gr.	
	(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	100	Gr.	
(Azúcares)	22	Gr.	
Proteínas	38	Gr.	
Sal	2	Gr.	

OSTEGUNA / JUEVES 24

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
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

- 1º CREMA DE PUERROS
 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
 PAN Y POSTRE
 1º PORRU KREMA
 2º TERNERAZKO ALBONDIGAK JARDINERA
 SALTZAN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Calorías	707	Kcal.	
Lípidos	30	Gr.	
	(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	80	Gr.	
(Azúcares)	24	Gr.	
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

- 1º PASTA CON POLLO
 2º TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON
 ENSALADA
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º PASTA OILASKO
 2º PATATA ETA KALABAZIN TORTILA
 ENTSALADAREKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Calorías	849	Kcal.	
Lípidos	36	Gr.	
	(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	101	Gr.	
(Azúcares)	23	Gr.	
Proteínas	26	Gr.	
Sal	3	Gr.	

ASTEARTEA / MARTES 29

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
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

- 1º PATATAS GUIADAS
 2º TERNERA EN SU JUGO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º PATATAK PRESTATUAK
 2º ZEKORRA BERE SALTZAN ENTXALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Calorías	679	Kcal.	
Lípidos	27	Gr.	
	(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	68	Gr.	
(Azúcares)	22	Gr.	
Proteínas	36	Gr.	
Sal	2	Gr.	

OSTEGUNA / JUEVES 31

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
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

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

www.corazonistas.com/vitoria

**MENÚ NO PESCADO Y FRUTOS SECOS
ARRINIKETA FRUITU LEHORRIK GABEKO MENUA**

