

OSASUNGARRI JATEKO PLATERA

OLIO OSASUN GARRIAK

Olio osasungarriak erabili (oliba eta koliza olio esate baterako) janaria prestatzeko, entsaladan eta mahaian. Gurina murriztu eta trans-koipea saihestu.

Zenbat eta barazki gehiago eta zenbat eta desberdinduagoak hobeto. Patata eta patata frijituak izan ezik.

Kolore guztietako fruta ugari jan.

URA

Ura, tea edo kafea edan (azukre gutxiz edo azukrerik gabe). Murriztu esnea eta esnekiak (1-2 errazio/egun) eta zukua (edalonzi txiki bat/egun). Azukredun edariak saihestu.

Osoko zereal desberdinak jan (gari osoko ogia esate baterako, osoko pasta, eta osoko arroza). Ale birfinduak gutxitu (arroza txuria eta ogi txuria adibidez).

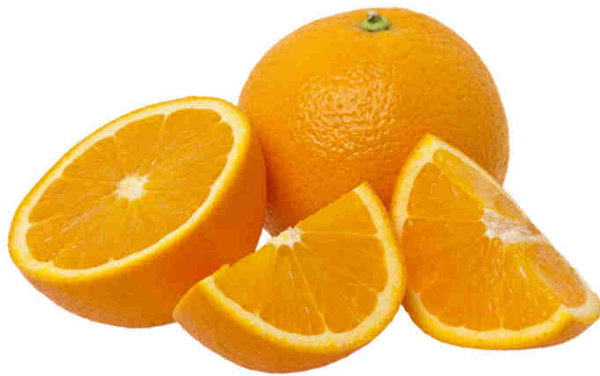
Hautatu arrai, oilategi-hegaziak, babak eta fruitu lehorrak; haragi gorria eta gazta mugatu; urdaiak, heste-beteak eta beste haragi prozesatuak saihestu.

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



OSTIRALA / VIERNES 01

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º MERLUZA AL HORNO
PAN Y POSTRE
- 1º DILISTA ERREGOSIAK
- 2º LEGATZA LABEAN
OGIA ETA POSTREA

Calorías	835	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	39	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	72	Gr.
Proteínas	42	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 04

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º MACARRONES GRATINADOS
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
PAN Y POSTRE
- 1º MAKARROI GAINERREAK
- 2º TXAHAL HANBURGESA SALTSAN
OGIA ETA POSTREA

Calorías	795	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	36	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	11	Gr.
Proteínas	97	Gr.
Sal	22	Gr.
	28	Gr.
	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 05

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
PAN Y POSTRE
- 1º KALABAZIN KREMA
- 2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN
OGIA ETA POSTREA

Calorías	751	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	37	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	8	Gr.
Proteínas	82	Gr.
Sal	15	Gr.
	17	Gr.
	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 06

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ CON VERDURAS
- 2º BACALAO A LA MEUNIERE
PAN Y POSTRE
- 1º ARROZA BARAZKIEKIN
- 2º BAKAILO MEUNIERE
OGIA ETA POSTREA

Calorías	730	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	23	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	4	Gr.
Proteínas	95	Gr.
Sal	12	Gr.
	32	Gr.
	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS
PAN Y POSTRE
- 1º ZOPA MARABILA PASTAREKIN
- 2º OILASKO ERREA PATATA FRUITUEKIN
OGIA ETA POSTREA

Calorías	827	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	36	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
Proteínas	80	Gr.
Sal	22	Gr.
	42	Gr.
	1	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS PINTAS GUIADASAS
- 2º SAN JACOBO CASERO CON TOMATE
PAN Y POSTRE
- 1º INDABA PINTAK EGOSIAK
- 2º SAN JAKOBOA TOMATEAREKIN
OGIA ETA POSTREA

Calorías	879	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	41	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
Proteínas	82	Gr.
Sal	27	Gr.
	37	Gr.
	2	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- 2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS
PANADERA
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
- 1º LEKA SUEZTITUAK
- 2º TXULETA PLANTXAN PATATA
PANADEREKIN

Calorías	747	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	45	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	53	Gr.
Sal	22	Gr.
	29	Gr.
	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 12

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º FUSILLIS CARBONARA
- 2º PALOMETA EN SALSA
PAN Y POSTRE
- 1º FUSILLIS KARBONARA SALTSAN
- 2º PALOMETA SALTZAN
OGIA ETA POSTREA

Calorías	863	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	31	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
Proteínas	93	Gr.
Sal	23	Gr.
	48	Gr.
	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 13

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º LENTEJAS HORTELANAS
- 2º REVUELTO DE CALABACÍN CON
ENSALADA
PAN Y POSTRE
- 1º DILISTAK BARAZKIEKIN
- 2º KALABAZIN NAHASIA ENTSALADAREKIN
OGIA ETA POSTREA

Calorías	783	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	33	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
Proteínas	81	Gr.
Sal	21	Gr.
	32	Gr.
	3	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CREMA DE VERDURAS
- 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PAN Y POSTRE
- 1º BARAZKI KREMA
- 2º OILASKO IZERTXOAK SALTSAN
OGIA ETA POSTREA

Calorías	809	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	46	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	10	Gr.
Proteínas	62	Gr.
Sal	16	Gr.
	34	Gr.
	1	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º MERLUZA AL HORNO
PAN Y POSTRE
- 1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
- 2º LEGATZA LABEAN
OGIA ETA POSTREA

Calorías	714	Kcal.
↳ Lípidos (Saturados)	17	Gr.
↳ H.Carbono (Azúcares)	3	Gr.
Proteínas	109	Gr.
Sal	28	Gr.
	19	Gr.
	1	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

TODOS LOS DÍAS QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

EGUNEROKO MENUAK EZ BADARAMA ENTSALADARIK GUARNIZIO BEZALA, BESTE ENTSALADA BAT JARRIKO ZAIO MAHAIKIDEARI OSAGAI GISA

ASTELEHENA / LUNES 18

- 1º CODITOS NAPOLITANA
 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA
 PAN Y POSTRE
 1º NAPOLIAR KODITOA
 2º ALBONDIGAK EHIZTARI SALTAN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	819	Kcal.
Lípidos	32	Gr.
	(Saturados)	6 Gr.
H.Carbono	99	Gr.
(Azúcares)	17	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 19

- 1º CREMA DE CALABAZA
 2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º KALABAZA KREMA
 2º TXORIZO TORTILA ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	756	Kcal.
Lípidos	40	Gr.
	(Saturados)	11 Gr.
H.Carbono	68	Gr.
(Azúcares)	18	Gr.
Proteínas	25	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 20

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
 2º ATÚN CON TOMATE
 PAN Y POSTRE
 1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA
 2º ATUN TOMATEAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	825	Kcal.
Lípidos	31	Gr.
	(Saturados)	7 Gr.
H.Carbono	103	Gr.
(Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	1	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 21

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	803	Kcal.
Lípidos	30	Gr.
	(Saturados)	3 Gr.
H.Carbono	90	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	40	Gr.
Sal	1	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 22

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
 2º ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º DILISTA ERREGOSIAK
 2º OILASKO ESKALOPEA ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	822	Kcal.
Lípidos	33	Gr.
	(Saturados)	4 Gr.
H.Carbono	78	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	45	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 25

- 1º ESPIRALES CON TOMATE
 2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA Y MAHONESA
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º ESPAGETIAK TOMATEAREKIN
 2º LEGATZ XERRA ENTSALADA ETA MAHONESAREKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	771	Kcal.
Lípidos	27	Gr.
	(Saturados)	3 Gr.
H.Carbono	95	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 26

- 1º GUISANTES PRINCESA
 2º ESTOFADO DE PAVO
 PAN Y POSTRE
 1º ILARREKIN
 2º INDIOLAR ERREGOSIA
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	755	Kcal.
Lípidos	34	Gr.
	(Saturados)	5 Gr.
H.Carbono	73	Gr.
(Azúcares)	31	Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	1	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 27

- 1º GARBANZOS GUIADOS
 2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º GARBANTZU GISATUAK
 2º HEGALUZE TORTILA ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	789	Kcal.
Lípidos	32	Gr.
	(Saturados)	5 Gr.
H.Carbono	83	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 28

- 1º CREMA DE PUERROS
 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON PATATAS
 PAN Y POSTRE
 1º PORRU KREMA
 2º OILASKO XERRA PLANTXAN PATATEKIN
 OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Calorías	751	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
	(Saturados)	6 Gr.
H.Carbono	69	Gr.
(Azúcares)	15	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	2	Gr.



Gastronomic
 ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



www.gastronomic.es

FEBRERO OTSAILA - 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

