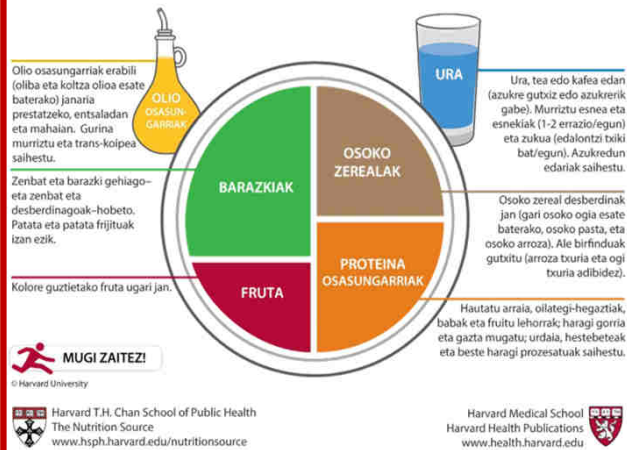


## OSASUNGARRI JATEKO PLATERA



### ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 01

## FIESTA DEL TRABAJO LAN JAIA

### OSTEGUNA / JUEVES 02

## DÍA FESTIVO JAI EGUNAK

### OSTIRALA / VIERNES 03

## DÍA NO LECTIVO ESKOLARIK GABEKO EGUNAK

### ASTELEHENA / LUNES 06

- 1º MACARRONES NAPOLITANA
- 2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- 1º MAKARROI NAPOLIAR
- 2º UDABERRIKO SALTSAKO ZERKOR HANBURGESA OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	750 Kcal.
Lípidos (Saturados)	25 Gr. 5 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	93 Gr. 22 Gr.
Proteínas	33 Gr.
Sal	2 Gr.

### ASTEARTEA / MARTES 07

- 1º JUDÍAS PINTAS CON VERDURA
- 2º MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º INDABA PINTAK BARAZKIEKIN
- 2º LEGATZA PLANTXAN ERARA ENTSALADA OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	612 Kcal.
Lípidos (Saturados)	15 Gr. 2 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	71 Gr. 21 Gr.
Proteínas	38 Gr.
Sal	2 Gr.

### ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 08

- 1º CREMA DE CALABACÍN
- 2º LOMO EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º KALABAZIN KREMA
- 2º SOLOMOA BERE SALTSAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	674 Kcal.
Lípidos (Saturados)	37 Gr. 12 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	56 Gr. 16 Gr.
Proteínas	27 Gr.
Sal	2 Gr.

### OSTEGUNA / JUEVES 09

- 1º ARROZ CON VERDURAS
- 2º FILET DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º ARROZA BARAZKIEKIN
- 2º OILASKO XERRA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	704 Kcal.
Lípidos (Saturados)	21 Gr. 4 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	93 Gr. 19 Gr.
Proteínas	33 Gr.
Sal	3 Gr.

### OSTIRALA / VIERNES 10

- 1º COLIFLOR CON PATATAS
- 2º MAGRO CON TOMATE PAN Y POSTRE
- 1º AZALOREA PATATEKIN
- 2º GIHARRA TOMATEREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	668 Kcal.
Lípidos (Saturados)	29 Gr. 6 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	63 Gr. 21 Gr.
Proteínas	35 Gr.
Sal	3 Gr.

### ASTELEHENA / LUNES 13

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS
- 2º POLLO PLANCHA CON PIMIENTOS PAN Y POSTRE
- 1º DILISTA ERREGOSIAK
- 2º OILASKOA PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	666 Kcal.
Lípidos (Saturados)	24 Gr. 5 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	63 Gr. 12 Gr.
Proteínas	43 Gr.
Sal	2 Gr.

### ASTEARTEA / MARTES 14

- 1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
- 2º ZAPATERO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
- 2º ZAPATERO PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	650 Kcal.
Lípidos (Saturados)	15 Gr. 2 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	96 Gr. 14 Gr.
Proteínas	29 Gr.
Sal	2 Gr.

### ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 15

- 1º SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS
- 2º MORCILLO GUISADO PAN Y POSTRE
- 1º FIDEO ZOPA GARBANTZUEKIN
- 2º ZANKARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	716 Kcal.
Lípidos (Saturados)	21 Gr. 4 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	90 Gr. 19 Gr.
Proteínas	37 Gr.
Sal	1 Gr.

### OSTEGUNA / JUEVES 16

- 1º ESPIRALES NAPOLITANA
- 2º MERLUZA EN SALSA PAN Y POSTRE
- 1º ESPAGETIAK NAPOLITAR
- 2º LEGATZA SALTZAN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	705 Kcal.
Lípidos (Saturados)	20 Gr. 3 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	91 Gr. 19 Gr.
Proteínas	36 Gr.
Sal	1 Gr.

### OSTIRALA / VIERNES 17

- 1º CREMA VICHY
- 2º POLLO ASADO CON PATATA VAPOR PAN Y POSTRE
- 1º VICHY KREMA
- 2º OILASKO ERREA LURRUNEAN EGINDAKO PATATEKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	739 Kcal.
Lípidos (Saturados)	37 Gr. 8 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	59 Gr. 16 Gr.
Proteínas	39 Gr.
Sal	1 Gr.

#### 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 cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 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.

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 20**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ARROZ CON VERDURAS  
 2º LOMO PLANCHA CON PISTO  
 PAN Y POSTRE  
 1º ARROZA BARAZKIEKIN  
 2º SOLOMOA PLANTXAN PISTOAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	683	Kcal.
Lípidos	30	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	67	Gr.
(Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEARTEA / MARTES 21**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º GARBANZOS GUIRADOS  
 2º ESTOFADO DE AVE  
 PAN Y POSTRE  
 1º GARBANTZU GISATUAK  
 2º HEGAZTI OKELA ERREGOSIA  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	667	Kcal.
Lípidos	25	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	70	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 22**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CODITOS CON TOMATE  
 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º KODITOK TOMATEAREKIN  
 2º BAKALAO LABEAN ENTSALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	670	Kcal.
Lípidos	17	Gr.
(Saturados)	2	Gr.
H.Carbono	90	Gr.
(Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	3	Gr.

**OSTEGUNA / JUEVES 23**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
 2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON  
 CHAMPIÑONES  
 PAN Y POSTRE  
 1º LEKAK PATATEKIN  
 2º OILASKO XERRA PLANTXAN  
 TXAMPINOEKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	653	Kcal.
Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	61	Gr.
(Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	4	Gr.

**OSTIRALA / VIERNES 24**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º LENTEJAS HORTELANAS  
 2º ESTOFADO DE TERNERA  
 PAN Y POSTRE  
 1º DILISTAK BARAZKIEKIN  
 2º TXAHAL OKELA ERREGOSIA  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	697	Kcal.
Lípidos	19	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	80	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	44	Gr.
Sal	3	Gr.

**ASTELEHENA / LUNES 27**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º FUSILLIS NAPOLITANA  
 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º FUSILLIS NAPOLITAR  
 2º LEGATZA LABEAN ENTSALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	677	Kcal.
Lípidos	19	Gr.
(Saturados)	3	Gr.
H.Carbono	91	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEARTEA / MARTES 28**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE VERDURAS  
 2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
 CAZADORA  
 PAN Y POSTRE  
 1º BARAZKI KREMA  
 2º TXAHAL HANBURGESA EHIZTARI SALTSAN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	666	Kcal.
Lípidos	35	Gr.
(Saturados)	14	Gr.
H.Carbono	73	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	23	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 29**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS  
 2º BACALAO CON TOMATE  
 PAN Y POSTRE  
 1º INDABA ZURIAK ERREGOSIAK  
 2º BAKAILAOA TOMATEAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	692	Kcal.
Lípidos	22	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	70	Gr.
(Azúcares)	19	Gr.
Proteínas	43	Gr.
Sal	2	Gr.

**OSTEGUNA / JUEVES 30**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS  
 2º MAGRO EN SU JUGO CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º EGAZTI ZOPA FIDEOPASTEKIN  
 2º GIHARRA BERE SALTSAN ENTSALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	718	Kcal.
Lípidos	25	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	83	Gr.
(Azúcares)	18	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	2	Gr.

**OSTIRALA / VIERNES 31**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ARROZ HORTELANO  
 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
 PAN Y POSTRE  
 1º ARROZA BARAZKITXOEKIN  
 2º OILASKO IZTARTXOAK SALTZAN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	694	Kcal.
Lípidos	22	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	95	Gr.
(Azúcares)	18	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	1	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 EKARPENEA EGUNEKOAREN GUTXI GORA BEHERA %35 IZAN BEHAR DA



www.gastronomic.es

# MAYO / MAIATZA 2019

**MENÚ BAJO EN COLESTEROL  
 KOLESTEROL BAI GABEKO MENUA**



**CORAZONISTAS  
 VITORIA - GASTEIZ**

## COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Paseo Fray Francisco, 1  
 01007 - Vitoria - GASTEIZ  
 Telf: 945 15 17 09 - Fax: 945 15 02 66  
[www.corazonistas.com/vitoria](http://www.corazonistas.com/vitoria)

