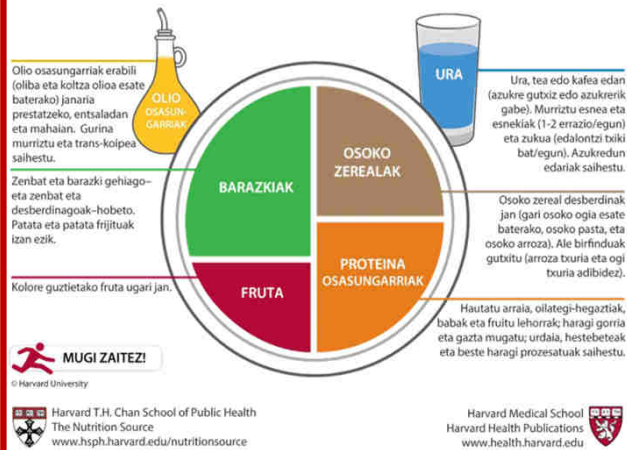


OSASUNGARRI JATEKO PLATERA



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

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

ASTEARTEA / MARTES 07

- JUDÍAS PINTAS CON VERDURA
- POLLO EN SU JUGO CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- INDABA PINTAK BARAZKIEKIN
- OILASKOA BERE SALTSAN ENTSALADAREKIN
- OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	685	Kcal.
Lípidos (Saturados)	21 / 4	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	71 / 21	Gr.
Proteínas	42	Gr.
Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 08

- CREMA DE CALABACÍN
- TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- KALABAZIN KREMA
- TXORIZO TORTILA ENTSALADAREKIN
- OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	748	Kcal.
Lípidos (Saturados)	40 / 11	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	67 / 17	Gr.
Proteínas	26	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 09

- ARROZ TRES DELICIAS
- FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- HIRU GUTIZIAKO ARROZA
- OILASKO XERRA PLANTXAN ENTSALADAREKIN
- OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	780	Kcal.
Lípidos (Saturados)	28 / 6	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	94 / 19	Gr.
Proteínas	36	Gr.
Sal	3	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 10

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

ASTELEHENA / LUNES 13

- LENTEJAS ESTOFADAS
- TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS PAN Y POSTRE
- DILISTA ERREGOSIAK
- PATATA TORTILA PIPERREKIN
- OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	764	Kcal.
Lípidos (Saturados)	30 / 6	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	80 / 13	Gr.
Proteínas	34	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 14

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- POLLO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
- OILASKOA PLANTXAN ENTSALADAREKIN
- OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	733	Kcal.
Lípidos (Saturados)	22 / 4	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	97 / 14	Gr.
Proteínas	33	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 15

- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
- MORCILLO GUISADO
- PAN Y POSTRE
- LAPIKO ZOPA GARBANTZUEKIN
- ZANKARRA ERREGOSIA
- OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

OSTEGUNA / JUEVES 16

- ESPIRALES GRATINADOS
- LOMO EN SALSA
- PAN Y POSTRE
- ESPAGETIAK GAINERREAK
- SOLOMOA SALTZAN
- OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	763	Kcal.
Lípidos (Saturados)	30 / 9	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	89 / 18	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	1	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 17

- CREMA VICHY
- POLLO ASADO CON PATATAS
- PAN Y POSTRE
- VICHY KREMA
- OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN
- OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	683	Kcal.
Lípidos (Saturados)	18 / 3	Gr.
H. Carbono (Azúcares)	100 / 14	Gr.
Proteínas	27	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 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 HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º GARBANTZU GISATUAK
 2º ARRAUTZA NAHASIAK ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	639	Kcal.
↳ Lípidos	27	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
↳ H.Carbono	64	Gr.
(Azúcares)	14	Gr.
Proteínas	29	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 22
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º CODITOS ITALIANA
 2º MAGRO EN SU JUGO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º KODITOK ITALIAR
 2º GIHARRA BERE SALTSAN ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	830	Kcal.
↳ Lípidos	27	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
↳ H.Carbono	105	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 23
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	712	Kcal.
↳ Lípidos	32	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
↳ H.Carbono	66	Gr.
(Azúcares)	19	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	3	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 AURORA
 2º LOMO PLANCHA CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º FUSILLIS AURORA
 2º SOLOMOA PLANTXAN ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	804	Kcal.
↳ Lípidos	33	Gr.
(Saturados)	9	Gr.
↳ H.Carbono	91	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	31	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 28
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	732	Kcal.
↳ Lípidos	32	Gr.
(Saturados)	9	Gr.
↳ H.Carbono	82	Gr.
(Azúcares)	23	Gr.
Proteínas	25	Gr.
Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 29
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	798	Kcal.
↳ Lípidos	34	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
↳ H.Carbono	66	Gr.
(Azúcares)	17	Gr.
Proteínas	48	Gr.
Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 30
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE AVE CON FIDEOS
 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º EGAZTI ZOPA FIDEOPASTEKIN
 2º SAN JAKOBOA ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	785	Kcal.
↳ Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
↳ H.Carbono	83	Gr.
(Azúcares)	20	Gr.
Proteínas	28	Gr.
Sal	3	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 31
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

Calorías	770	Kcal.
↳ Lípidos	28	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
↳ H.Carbono	95	Gr.
(Azúcares)	17	Gr.
Proteínas	31	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 NO PESCADO Y FRUTOS SECOS
ARRINIKETA FRUITU LEHORRIK 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

