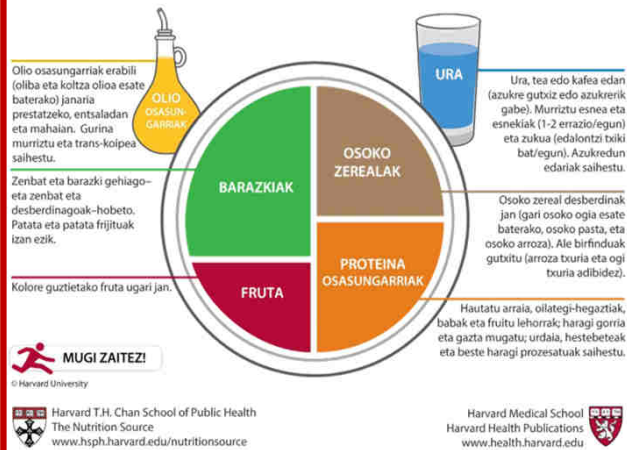


OSASUNGARRI JATEKO PLATERA



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 TRES DELICIAS
- 2º FILET DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA
- 2º OILASKO XERRA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	780 Kcal.
Lípidos (Saturados)	28 Gr. 6 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	94 Gr. 19 Gr.
Proteínas	36 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 COCIDO CON GARBANZOS
- 2º MORCILLO GUISADO PAN Y POSTRE
- 1º LAPIKO 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 GRATINADOS
- 2º MERLUZA EN SALSA PAN Y POSTRE
- 1º ESPAGETIAK GAINERREKIN
- 2º LEGATZA SALTZAN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	828 Kcal.
Lípidos (Saturados)	47 Gr. 9 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	59 Gr. 16 Gr.
Proteínas	39 Gr.
Sal	1 Gr.

OSTIRALA / VIERNES 17

- 1º CREMA VICHY
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y POSTRE
- 1º VICHY KREMA
- 2º OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	683 Kcal.
Lípidos (Saturados)	18 Gr. 3 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	100 Gr. 14 Gr.
Proteínas	27 Gr.
Sal	3 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 ITALIANA
 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º KODITOK ITALIAR
 2º BAKALAOA LABEAN ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	754	Kcal.
↳ Lípidos	25	Gr.
↳ (Saturados)	3	Gr.
↳ H.Carbono	89	Gr.
↳ (Azúcares)	19	Gr.
Proteínas	38	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 AURORA
 2º MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE
 1º FUSILLIS AURORA
 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 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 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 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 HUEVO
ARRAUTZARIK 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

