

## OSASUNGARRI JATEKO PLATERA

**OLIO OSASUNGARRIAK**  
Olio osasungarriak erabili (oilba eta koltza olio esate baterako) janaria prestatzeko, entsaladan eta mahaietan. Gurina murriztu eta trans-kolipea saihestu.

**URA**  
Ura, tea edo kafea edan (azukre gutxi edo azukerik gabek). Murriztu esnea eta esnekiak (1-2 errazio/egun) eta zukua (edalontzi txiki bat/egun). Azukredun edariak saihestu.

**BARAZKIAK**  
Zenbat eta barazki gehiago eta zenbat eta desberdinagoak hobeto. Patata eta patata frijitutak 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 arraiak, oilategi-hegaztiak, babak eta fruitu lehorrak; haragi gorria eta gazta mugatu; urdaia, hestebeetak eta beste haragi prozesatuak saihestu.

**MUGI ZAITEZI!**  
© 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

### 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 |  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |           |
|-----------------------|--|-------------------------|-----------|
| 1º                    | MACARRONES NAPOLITANA                                  | Calorías                | 750 Kcal. |
| 2º                    | HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL             | Lípidos (Saturados)     | 25 Gr.    |
|                       |  | H. Carbono (Azúcares)   | 5 Gr.     |
| 1º                    | MAKARROI NAPOLIAR                                      |                         | 93 Gr.    |
| 2º                    | UDABERRIKO SALTSAKO ZERKOR HANBURGESA OGIA ETA POSTREA | Proteínas               | 22 Gr.    |
|                       |  | Sal                     | 33 Gr.    |
|                       |  |                         | 2 Gr.     |

| ASTEARTEA / MARTES 07 |  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |           |
|-----------------------|--|-------------------------|-----------|
| 1º                    | JUDÍAS PINTAS CON VERDURA                          | Calorías                | 707 Kcal. |
| 2º                    | MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE           | Lípidos (Saturados)     | 23 Gr.    |
|                       |  | H. Carbono (Azúcares)   | 3 Gr.     |
| 1º                    | INDABA PINTAK BARAZKIEKIN                          |                         | 75 Gr.    |
| 2º                    | LEGATZA ERROMATAR ERARA ENTSALADA OGIA ETA POSTREA | Proteínas               | 21 Gr.    |
|                       |  | Sal                     | 39 Gr.    |
|                       |  |                         | 2 Gr.     |

| ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 08 |   | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |           |
|---------------------------|---|-------------------------|-----------|
| 1º                        | CREMA DE CALABACÍN                              | Calorías                | 748 Kcal. |
| 2º                        | TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA PAN Y POSTRE   | Lípidos (Saturados)     | 40 Gr.    |
|                           |   | H. Carbono (Azúcares)   | 11 Gr.    |
| 1º                        | KALABAZIN KREMA                                 |                         | 67 Gr.    |
| 2º                        | TXORIZO TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA | Proteínas               | 17 Gr.    |
|                           |   | Sal                     | 26 Gr.    |
|                           |   |                         | 2 Gr.     |

| OSTEGUNA / JUEVES 09 |  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |           |
|----------------------|--|-------------------------|-----------|
| 1º                   | ARROZ TRES DELICIAS                                    | Calorías                | 780 Kcal. |
| 2º                   | FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE      | Lípidos (Saturados)     | 28 Gr.    |
|                      |  | H. Carbono (Azúcares)   | 6 Gr.     |
| 1º                   | HIRU GUTIZIAKO ARROZA                                  |                         | 94 Gr.    |
| 2º                   | OILASKO XERRA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA | Proteínas               | 19 Gr.    |
|                      |  | Sal                     | 36 Gr.    |
|                      |  |                         | 3 Gr.     |

| OSTIRALA / VIERNES 10 |                                      | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |           |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------|-----------|
| 1º                    | COLIFLOR CON PATATAS                 | Calorías                | 668 Kcal. |
| 2º                    | MAGRO CON TOMATE PAN Y POSTRE        | Lípidos (Saturados)     | 29 Gr.    |
|                       |                                      | H. Carbono (Azúcares)   | 6 Gr.     |
| 1º                    | AZALOREA PATATEKIN                   |                         | 63 Gr.    |
| 2º                    | GIHARRA TOMATEREKIN OGIA ETA POSTREA | Proteínas               | 21 Gr.    |
|                       |                                      | Sal                     | 35 Gr.    |
|                       |                                      |                         | 3 Gr.     |

| ASTELEHENA / LUNES 13 |   | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |           |
|-----------------------|---|-------------------------|-----------|
| 1º                    | LENTEJAS ESTOFADAS                            | Calorías                | 764 Kcal. |
| 2º                    | TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS PAN Y POSTRE | Lípidos (Saturados)     | 30 Gr.    |
|                       |   | H. Carbono (Azúcares)   | 6 Gr.     |
| 1º                    | DILISTA ERREGOSIAK                            |                         | 80 Gr.    |
| 2º                    | PATATA TORTILA PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA    | Proteínas               | 13 Gr.    |
|                       |   | Sal                     | 34 Gr.    |
|                       |   |                         | 2 Gr.     |

| ASTEARTEA / MARTES 14 |  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |           |
|-----------------------|--|-------------------------|-----------|
| 1º                    | ARROZ BLANCO CON TOMATE                            | Calorías                | 724 Kcal. |
| 2º                    | ZAPATERO EMPANADO CON ENSALADA PAN Y POSTRE        | Lípidos (Saturados)     | 23 Gr.    |
|                       |  | H. Carbono (Azúcares)   | 3 Gr.     |
| 1º                    | ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN                          |                         | 102 Gr.   |
| 2º                    | ZAPATERO ENPANATUA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA | Proteínas               | 14 Gr.    |
|                       |  | Sal                     | 24 Gr.    |
|                       |  |                         | 1 Gr.     |

| ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 15 |                                     | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |           |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-----------|
| 1º                        | SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS        | Calorías                | 716 Kcal. |
| 2º                        | MORCILLO GUISADO PAN Y POSTRE       | Lípidos (Saturados)     | 21 Gr.    |
|                           |                                     | H. Carbono (Azúcares)   | 4 Gr.     |
| 1º                        | LAPIKO ZOPA GARBANTZUEKIN           |                         | 90 Gr.    |
| 2º                        | ZANKARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA | Proteínas               | 19 Gr.    |
|                           |                                     | Sal                     | 37 Gr.    |
|                           |                                     |                         | 1 Gr.     |

| OSTEGUNA / JUEVES 16 |                                  | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |           |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------|-----------|
| 1º                   | ESPIRALES GRATINADOS             | Calorías                | 828 Kcal. |
| 2º                   | MERLUZA EN SALSA PAN Y POSTRE    | Lípidos (Saturados)     | 47 Gr.    |
|                      |                                  | H. Carbono (Azúcares)   | 9 Gr.     |
| 1º                   | ESPAGETIAK GAINERREAK            |                         | 59 Gr.    |
| 2º                   | LEGATZA SALTZAN OGIA ETA POSTREA | Proteínas               | 16 Gr.    |
|                      |                                  | Sal                     | 39 Gr.    |
|                      |                                  |                         | 1 Gr.     |

| OSTIRALA / VIERNES 17 |   | INFORMACIÓN NUTRICIONAL |           |
|-----------------------|---|-------------------------|-----------|
| 1º                    | CREMA VICHY                                       | Calorías                | 683 Kcal. |
| 2º                    | POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y POSTRE              | Lípidos (Saturados)     | 18 Gr.    |
|                       |   | H. Carbono (Azúcares)   | 3 Gr.     |
| 1º                    | VICHY KREMA                                       |                         | 100 Gr.   |
| 2º                    | OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN OGIA ETA POSTREA | Proteínas               | 14 Gr.    |
|                       |   | Sal                     | 27 Gr.    |
|                       |   |                         | 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.

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 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 MORCILLA  
 PAN Y POSTRE  
 1º GARBANTZU GISATUAK  
 2º ARRAUTZA NAHASIAK ODOLKI  
 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.   |

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

- 1º CODITOS ITALIANA  
 2º BACALAO AL HORNO CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º KODITOK ITALIAR  
 2º BAKALAO 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 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 MERLUZA ROMANA CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º FUSILLIS AURORA  
 2º LEGATZA ERROMATAR ENTSALADA  
 OGIA ETA POSTREA

|               |     |       |
|---------------|-----|-------|
| Calorías      | 749 | Kcal. |
| ↳ Lípidos     | 25  | Gr.   |
| ↳ (Saturados) | 5   | Gr.   |
| ↳ H.Carbono   | 94  | Gr.   |
| ↳ (Azúcares)  | 23  | Gr.   |
| Proteínas     | 33  | 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 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 AL CURRY  
 PAN Y POSTRE  
 1º ARROZA MILANESA ERARA  
 2º OILASKO IZTARTXOAK CURRY-REKIN  
 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



**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)

