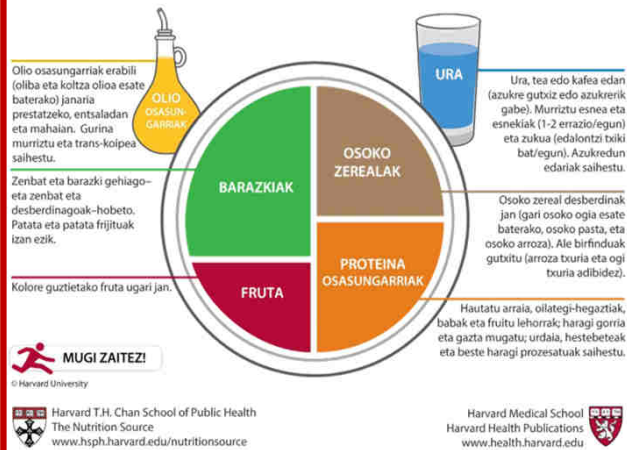


OSASUNGARRI JATEKO PLATERA



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 HANBURGUESA 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 ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE
- 1º INDABA PINTAK BARAZKIEKIN
- 2º LEGATZA ERROMATAR ERARA ENTSALADA OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	707 Kcal.
Lípidos (Saturados)	23 Gr. 3 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	75 Gr. 21 Gr.
Proteínas	39 Gr.
Sal	2 Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 08

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

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

OSTEGUNA / JUEVES 09

- 1º ARROZ TRES DELICIAS
- 2º FILETE 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 TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS PAN Y POSTRE
- 1º DILISTA ERREGOSIAK
- 2º PATATA TORTILA PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA

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

ASTEARTEA / MARTES 14

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	724 Kcal.
Lípidos (Saturados)	23 Gr. 3 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	102 Gr. 14 Gr.
Proteínas	24 Gr.
Sal	1 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 GAINERREAK
- 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 PURÉ DE VERDURAS
- 2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y POSTRE
- 1º BARAZKI PUREA
- 2º OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN OGIA ETA POSTREA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías	727 Kcal.
Lípidos (Saturados)	37 Gr. 7 Gr.
H. Carbono (Azúcares)	56 Gr. 14 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) 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.

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 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 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
SALTZAN
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 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 ZANAHORIA AZENARIO 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

