

ASTELEHENA / LUNES 03		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS GUIADAS	Calorías	876	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE	Lípidos	37	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados)	5	Gr.
1º DILISTA PRESTATUAK	H.Carbono	88	Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADA ETA ZAKOTE XERRA	(Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	39	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 04		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías	738	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA	Lípidos	34	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados)	10	Gr.
1º MAKARROIAK NAPOLITA	H.Carbono	88	Gr.
2º TERNERAZKO HANBURGESA JARDINERA ERARA	(Azúcares)	14	Gr.
	Proteínas	27	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GAZPACHO O SOPA DE PICADILLO	Calorías	865	Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS	Lípidos	37	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	10	Gr.
1º GAZPATXOA EDO OKELA TXIKITUZKO ZOPA	H.Carbono	83	Gr.
2º OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares)	22	Gr.
	Proteínas	45	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ RIOJANO	Calorías	764	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE	Lípidos	25	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	2	Gr.
1º ERRIOXAR ARROZA	H.Carbono	99	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares)	19	Gr.
	Proteínas	33	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MENESTRA DE VERDURAS	Calorías	748	Kcal.
2º SALCHICHAS FRESCAS CON SALSA DE TOMATE	Lípidos	43	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	13	Gr.
1º BARAZKI MENESTRA	H.Carbono	57	Gr.
2º SALTXITXA FRESKOAK TOMATEAREKIN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares)	20	Gr.
	Proteínas	27	Gr.
	Sal	7	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 10		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MARMITAKO	Calorías	870	Kcal.
2º MAGRO GUIASADO CON CALABAZA Y GUIANTES	Lípidos	37	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados)	7	Gr.
1º MARMITAKO	H.Carbono	83	Gr.
2º GIHARRA ERREGOSIA KALABAZA ETA ILARREKIN	(Azúcares)	20	Gr.
	Proteínas	45	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 11		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PAELLA MIXTA	Calorías	859	Kcal.
2º BIENMESABE CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos	35	Gr.
1º PAELLA MIXTOA	(Saturados)	6	Gr.
2º ARRAIN MARINATUA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	91	Gr.
	(Azúcares)	17	Gr.
	Proteínas	41	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º GARBANZOS GUIADOS	Calorías	801	Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON BACON Y PIMIENTO ROJO	Lípidos	39	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	10	Gr.
1º GARBANTZU GISATUAK	H.Carbono	74	Gr.
2º ARRAUTZA NAHASIAK HIRUGIHARRA ETA PIPER GORRIAREKIN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	31	Gr.
	Sal	3	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE VERDURAS	Calorías	780	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON SALSA DE TOMATE	Lípidos	43	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	(Saturados)	8	Gr.
1º BARAZKI KREMA	H.Carbono	71	Gr.
2º ETXEAN EGINDAKO SAN JAKOBOA TOMATE SALTZAREKIN	(Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	24	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CODITOS CARBONARA	Calorías	714	Kcal.
2º BACALAO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS	Lípidos	24	Gr.
PAN Y POSTRE	(Saturados)	6	Gr.
1º KODITOAK KARBONARA	H.Carbono	83	Gr.
2º BAKAILAOA LABAN EGINDA BARAZKI SALTZATUEKIN OGIA ETA POSTREA	(Azúcares)	15	Gr.
	Proteínas	38	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 17		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	723	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA CAZADORA PAN Y POSTRE	Lípidos	36	Gr.
1º LEKA SUEZTITUAK	(Saturados)	9	Gr.
2º TXAHAL OKEL ALBONDIGAK EHIZTARI SALTZAN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	68	Gr.
	(Azúcares)	16	Gr.
	Proteínas	27	Gr.
	Sal	4	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 18		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	778	Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos	25	Gr.
1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN	(Saturados)	3	Gr.
2º LEGATZA ERROMATAR ERARA ENTSALADA OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	107	Gr.
	(Azúcares)	18	Gr.
	Proteínas	30	Gr.
	Sal	1	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 19		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS CON VERDURAS	Calorías	775	Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos	28	Gr.
1º DILISTAK BARAZKIEKIN	(Saturados)	5	Gr.
2º OILASKO XERRA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	79	Gr.
	(Azúcares)	22	Gr.
	Proteínas	43	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 20		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE CALABAZA	Calorías	899	Kcal.
2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos	38	Gr.
1º KALABAZA KREMA	(Saturados)	14	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	112	Gr.
	(Azúcares)	19	Gr.
	Proteínas	22	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 21		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ESPIRALES GRATINADOS	Calorías	771	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ DE PATATA PAN Y POSTRE	Lípidos	21	Gr.
1º KIRIBIL GAINERREAK	(Saturados)	4	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	108	Gr.
	(Azúcares)	15	Gr.
	Proteínas	33	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

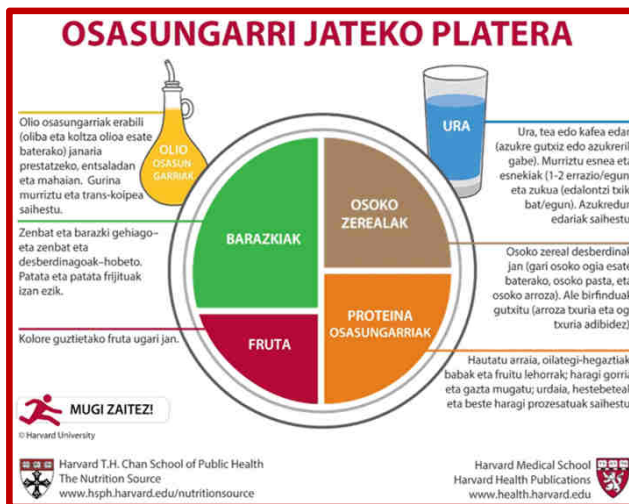
SUGERENCIA PARA LA CENA

Verdura u hortaliza cruda o cocinada
 Arroz, pasta o patata
 Pescados o huevo
 Carne o huevo
 Pescado o carne
 Lácteo o fruta
 Fruta

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

FELIZ VERANO



JUNIO / EKAINA 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

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



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN
www.gastronomic.es

