



ASTEARTEA / MARTES 01

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	858	Kcal.
2º MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Proteínas	38	Gr.
1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN	H. Carbono	79	Gr.
2º LEGATZ ARRAUTZETATUA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	42	Gr.
	Hierro	5	Mg.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 02

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA	Calorías	827	Kcal.
2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA PAN Y LÁCTEO	Proteínas	33	Gr.
1º PURRU ETA AZENARIO PUREA	H. Carbono	70	Gr.
2º HARAGI ERREA PANADERA PATATEKIN OGIA ETA ESNEA	Lípidos	42	Gr.
	Hierro	8	Mg.

OSTEGUNA / JUEVES 03

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FUSILLIS AL AJILLO	Calorías	845	Kcal.
2º POLLO ASADO CON CALABACÍN EMPANADO PAN Y POSTRE	Proteínas	46	Gr.
1º PASTA BARATXURIEKIN	H. Carbono	90	Gr.
2º OILASKO ERREA KALABAZINA OGIA ETA POSTREA	Lípidos	32	Gr.
	Hierro	3	Mg.

OSTIRALA / VIERNES 04

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º GARBANZOS GUISADOS	Calorías	886	Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS / TOMATE Y PATATA DADO PAN Y POSTRE	Proteínas	45	Gr.
1º GARBANTZU GISATUAK	H. Carbono	73	Gr.
2º ARRAUTZAK NAHASKIA TOMATEAREKIN PATATEKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	45	Gr.
	Hierro	5	Mg.

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 MENUAN ENTSALADA EZ BADAGO GARNIZIO ENTSALADA HARTZEKO AUKERA DUZUE OSAGAI GISA

ASTELEHENA / LUNES 07

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	786	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PIMIENTOS PAN Y POSTRE	Proteínas	36	Gr.
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA	H. Carbono	72	Gr.
2º SOLOMO PLANTXAN PIPERREKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	39	Gr.
	Hierro	4	Mg.

ASTEARTEA / MARTES 08

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	786	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PAN Y POSTRE	Proteínas	36	Gr.
1º TOMATEAREKIN LEKA	H. Carbono	72	Gr.
2º ALBONDIGAK JARDINERA SALTSAN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	39	Gr.
	Hierro	4	Mg.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 09

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	Calorías	776	Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON PISTO PAN Y LÁCTEO	Proteínas	33	Gr.
1º BABARRUNAK GISATUA	H. Carbono	106	Gr.
2º URDAIAZPIKO TORTILLA OGIA ETA ESNEA	Lípidos	23	Gr.
	Hierro	3	Mg.

OSTEGUNA / JUEVES 10

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	754	Kcal.
2º ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS PAN Y POSTRE	Proteínas	33	Gr.
1º BARAZKI NATURALEN KREMA	H. Carbono	65	Gr.
2º OILASKO ESKALOPEA PATATEKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	39	Gr.
	Hierro	5	Mg.

OSTIRALA / VIERNES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS A LA CREMA CON CHAMPIÑÓN	Calorías	763	Kcal.
2º LIMANDA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Proteínas	24	Gr.
1º KODITOK KREMA ETA CHAMPIÑÓN	H. Carbono	77	Gr.
2º LIMANDA ERROMATAR ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	31	Gr.
	Hierro	9	Mg.

LA CANTIDAD DE CALORÍAS HA SIDO CALCULADA SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESTABLECIDAS PARA UN NIÑO DE 10-12 AÑOS, CUYO APORTE CALÓRICO PARA LA COMIDA DEBE SER ALREDEDOR DEL 35% DEL TOTAL DIARIO.

10 ETA 12 URTEKO UMEENTZAKO KALORIEN KANTITATEA EZARRITAKO GOMENDIO DIETETIKOEN ARABERA NEURTUA IZAN DA. BAZKARIAREN KALORIEN KOPURUAK EGUNEROKOAREN %35 INGURU IZAN BEHAR DU

ASTELEHENA / LUNES 14

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	827	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA / ENSALADA Y MORCILLA PAN Y POSTRE	Proteínas	42	Gr.
1º PURRU ETA KREMA	H. Carbono	101	Gr.
2º PATATA TORTILLA ENTSALADAREKIN ODOLKIAREKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	27	Gr.
	Hierro	6	Mg.

ASTEARTEA / MARTES 15

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MENESTRA DE VERDURAS O SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS	Calorías	786	Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ PILAFF PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Proteínas	29	Gr.
1º BARAZKI MENESTRA HARAGI XEHE ZOPA FIDEOEKIN	H. Carbono	76	Gr.
2º OILASKO IZERTXOAK PEPITORIA ARROZA	Lípidos	38	Gr.
	Hierro	5	Mg.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 16

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PATATAS GUISADAS	Calorías	886	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO	Proteínas	45	Gr.
1º PATATA GISATUAK	H. Carbono	83	Gr.
2º ETXEKO DONE JAKUE ENTSALADAREKIN OGIA ETA ESNEA	Lípidos	40	Gr.
	Hierro	4	Mg.

OSTEGUNA / JUEVES 17

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS NAPOLITANA	Calorías	864	Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA PAN Y POSTRE	Proteínas	41	Gr.
1º NAPOLIAR SPAGUETTI	H. Carbono	94	Gr.
2º RAGOUT TXAHALKI OGIA ETA POSTREA	Lípidos	34	Gr.
	Hierro	5	Mg.

OSTIRALA / VIERNES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías	864	Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Proteínas	31	Gr.
1º BARAZKI GISATUAK DILISTA	H. Carbono	85	Gr.
2º ARRAUTZETATUA BAKALOA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	41	Gr.
	Hierro	8	Mg.

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC.)

ERA ASKOTAKO POSTREA IZANGO DUGU: GARAICO FRUTA, MUXIKA ALMIBARREZTATUAK, ESNEKIAK, ETABAR

ASTELEHENA / LUNES 21

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
 2º PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON
 PIMIENTOS
 PAN Y POSTRE

Calorías	806	Kcal.
Proteínas	38	Gr.
H. Carbono	72	Gr.
Lípidos	36	Gr.
Hierro	8	Mg.

- 1º COCIDO ZOPA GARBANTZU
 2º VILLARROY OILASKO-XERRA PIPERREKIN
 OGIA ETA POSTREA

ASTEARTEA / MARTES 22

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º PAELLA MIXTA
 2º MEDALLÓN DE MERLUZA EN SALSA
 PAN Y POSTRE

Calorías	811	Kcal.
Proteínas	38	Gr.
H. Carbono	82	Gr.
Lípidos	35	Gr.
Hierro	5	Mg.

- 1º PAELLA MIXTOA
 2º MEDAILOI LEGATZA SALTSAN
 OGIA ETA POSTREA

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS
 2º PIZZA DE JAMÓN Y BACON CON ENSALADA
 PAN Y LÁCTEO

Calorías	755	Kcal.
Proteínas	26	Gr.
H. Carbono	69	Gr.
Lípidos	39	Gr.
Hierro	5	Mg.

- 1º LEKA OLIOTZATUAK PATATEKIN
 2º PIZZA URDAIAZPIKOA ETA HIRUGIHARRA
 ENTSALADAREKIN
 OGIA ETA ESNEA

SEMANA SANTA
ASTE SANTUA



**"PARA CUALQUIER ACLARACIÓN O DUDA
 REFERENTE A LOS ALÉRGICOS PRESENTES EN
 LOS MENÚS QUE LES SERVIMOS SE PUEDEN
 DIRIGIR AL RESPONSABLE DE LA COCINA"
 MENUETAN DAUDEN ALARGENEI BURUZKO
 ZALANTZAK ARGITZEKO SUKALDEKO
 ARDURADUNARENGANA JO DEZAKEZUE**

Gastronomic
 ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



C/ Del Arte, 15 Local - 28033 Madrid
 Tel: 91 302 02 20 - Fax: 91 766 85 10
 E-mail: gastronomic@gastronomic.es
www.gastronomic.es



MARZO 2016
MARTXOA



COLEGIO
SAGRADO CORAZÓN

Avda. Félix Arano, 12
 31800 - Alsasua - NAVARRA
 Telf: 948 56 20 35