

ASTELEHENA / LUNES 02 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS	Calorías	843	Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON PATATAS FRITAS PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Proteínas	31	Gr.
1º BROKOLI SUEZTITUA EDO HARAGI XEHE ZOPA FIDEOEKIN	H. Carbono	92	Gr.
2º CHOP PLANTXAN PATATA FRIJITUEKIN	Lípidos	37	Gr.
	Hierro	5	Mg.

ASTEARTEA / MARTES 03 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA MIXTA	Calorías	843	Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Proteínas	31	Gr.
1º PAELLA MIXTOA	H. Carbono	92	Gr.
2º LEGATZA ERROMATAR ERARA ENTZALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	37	Gr.
	Hierro	5	Mg.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 04 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	788	Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON PIMIENTO ROJO PAN Y LÁCTEO	Proteínas	45	Gr.
1º BARAZKI NATURAL EN KREMA	H. Carbono	59	Gr.
2º BILARROI OILASKO-XERRA PIPERREKIN OGIA ETA ESNEA	Lípidos	38	Gr.
	Hierro	8	Mg.

OSTEGUNA / JUEVES 05 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías	830	Kcal.
2º BISTEC DE TERNERA CON PATATAS PAN Y POSTRE	Proteínas	36	Gr.
1º MAKARROI GAINERREAK	H. Carbono	84	Gr.
2º TXAHAL XERRA PATATEKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	38	Gr.
	Hierro	4	Mg.

OSTIRALA / VIERNES 06 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS CON CHORIZO	Calorías	847	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Proteínas	21	Gr.
1º DILISTAK TXORIZO EKIN	H. Carbono	106	Gr.
2º PATATA TORTILA ENTZALADA OGIA ETA POSTREA	Lípidos	31	Gr.
	Hierro	4	Mg.

ASTELEHENA / LUNES 09 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	919	Kcal.
2º FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Proteínas	30	Gr.
1º ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN	H. Carbono	104	Gr.
2º LIMANDA XERRA ENTZALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	41	Gr.
	Hierro	5	Mg.

ASTEARTEA / MARTES 10 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON BACON	Calorías	843	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y POSTRE	Proteínas	31	Gr.
1º LEKA BACON	H. Carbono	92	Gr.
2º TXAHAL HANBURGESA PRIMABERA SALTSAN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	37	Gr.
	Hierro	5	Mg.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 11 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º GARBANZOS GUIRADOS	Calorías	788	Kcal.
2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO	Proteínas	45	Gr.
1º GARBANTZU GISATUAK	H. Carbono	59	Gr.
2º HEGALUZE TORTILA ENTZALADAREKIN OGIA ETA ESNEA	Lípidos	38	Gr.
	Hierro	8	Mg.

OSTEGUNA / JUEVES 12 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS NAPOLITANA	Calorías	830	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Proteínas	36	Gr.
1º NAPOLIAR KODITOA K	H. Carbono	84	Gr.
2º SANJAKOBO ETXEKOA ENTZALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	38	Gr.
	Hierro	4	Mg.

OSTIRALA / VIERNES 13 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías	847	Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y POSTRE	Proteínas	21	Gr.
1º KALABAZINA KREMA	H. Carbono	106	Gr.
2º OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	31	Gr.
	Hierro	4	Mg.

ASTELEHENA / LUNES 16 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS	Calorías	843	Kcal.
2º SALCHICHAS CON TOMATE PAN Y POSTRE	Proteínas	31	Gr.
1º BABARRUN ZURIAK GISATUAK	H. Carbono	92	Gr.
2º SALTIXTAK TOMATEAREKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	37	Gr.
	Hierro	5	Mg.

ASTEARTEA / MARTES 17 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	843	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS CASERAS PAN Y POSTRE	Proteínas	31	Gr.
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA	H. Carbono	92	Gr.
2º ETXEKO ALBONDIGAK OGIA ETA POSTREA	Lípidos	37	Gr.
	Hierro	5	Mg.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 18 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PATATAS CON CHORIZO	Calorías	788	Kcal.
2º BACALAO FRITO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO	Proteínas	45	Gr.
1º PATATAK TXORIZO EKIN	H. Carbono	59	Gr.
2º BAKAILAO FRIJITU ENTZALADAREKIN OGIA ETA ESNEA	Lípidos	38	Gr.
	Hierro	8	Mg.

OSTEGUNA / JUEVES 19 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FUSILLIS ITALIANA	Calorías	830	Kcal.
2º FILETE DE POLLO CON PATATAS PAN Y POSTRE	Proteínas	36	Gr.
1º ITALIAR FUSILLIAK	H. Carbono	84	Gr.
2º OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN OGIA ETA POSTREA	Lípidos	38	Gr.
	Hierro	4	Mg.

OSTIRALA / VIERNES 20 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º GUISANTES CON JAMÓN O SOPA DE PICADILLO CON PASTA MARAVILLA	Calorías	847	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON MORCILLA Y ENSALADA - PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Proteínas	21	Gr.
1º ILARRAK URDIAZPIKOAREKIN EDO HARAGI XEHE ZOPA MARABILA PASTAREKIN	H. Carbono	106	Gr.
2º PATATA TORTILLA ODOLSTE ETA ENTZALADAREKIN	Lípidos	31	Gr.
	Hierro	4	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 MENUAK EZ BADARAMA ENTZALADARIK GUARNIZIO BEZALA, BESTE ENTZALADA BAT JARRIKO ZAIO MAHAIKIDEARI OSAGAI GISA

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.

KALORIA KANTITATEA 10-12 URTEKO UMEENTZAKO GOMENDATUTAKOAREN ARABERA KALKULATU DA. BAZKALORDUKO KALORIA EKARPEN EGUNEKOAREN GUTXI GORA BEHERA %35 IZAN BEHAR DA.

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

POSTREA ERA ASKOTAKOIA IZANGO DA (SASOIKO FRUTA, MUXIKA URAZUKRETAN, ESNEKIAK, ETAB.)

ASTELEHENA / LUNES 23 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	919 Kcal.
2º FILETE RUSO CON PATATA CUADRO PAN Y POSTRE	Proteínas	30 Gr.
	H. Carbono	104 Gr.
1º ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN	Lípidos	41 Gr.
2º PATATEKIN RUSSIAN STEAK OGIA ETA POSTREA	Hierro	5 Mg.

ASTELEHENA / LUNES 30 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	Calorías	919 Kcal.
2º ALBÓNDIGAS EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y POSTRE	Proteínas	30 Gr.
	H. Carbono	104 Gr.
1º BARAZKI KREMA OGI TXINGORTUAREKIN	Lípidos	41 Gr.
2º BEHIKI ALBONDIGAK PRIMABERA SALTSAN OGIA ETA POSTREA	Hierro	5 Mg.

ASTEARTEA / MARTES 24 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS CARBONARA	Calorías	843 Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE PAN Y POSTRE	Proteínas	31 Gr.
	H. Carbono	92 Gr.
1º ESPAGETIAK CARBONARA	Lípidos	37 Gr.
2º LEGATZA SALTSAN OGIA ETA POSTREA	Hierro	5 Mg.

ASTEARTEA / MARTES 31 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES NAPOLITANA	Calorías	843 Kcal.
2º MEDALLONES DE SOLOMILLO PLANCHA CON PATATAS PAN Y POSTRE	Proteínas	31 Gr.
	H. Carbono	92 Gr.
1º NAPOLIAR MACARROIAK	Lípidos	37 Gr.
2º MEDAILOI PLANTXAN PATATEKIN OGIA ETA POSTREA	Hierro	5 Mg.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 25 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS	Calorías	788 Kcal.
2º PIZZA ITALIANA CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO	Proteínas	45 Gr.
	H. Carbono	59 Gr.
1º LEKA SUEZTITUAK PATATEKIN	Lípidos	38 Gr.
2º ITALIAR PIZZA ENTSALADAREKIN OGIA ETA ESNEA	Hierro	8 Mg.

OSTEGUNA / JUEVES 26 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	830 Kcal.
2º HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA PAN Y POSTRE	Proteínas	36 Gr.
	H. Carbono	84 Gr.
1º DILISTAK ERREGOSIAK	Lípidos	38 Gr.
2º ARRAUTZAK BEXAMELA ETA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Hierro	4 Mg.

OSTIRALA / VIERNES 27 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ENSALADA CAMPERA O SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías	847 Kcal.
2º ESTOFADO DE POLLO PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Proteínas	21 Gr.
	H. Carbono	106 Gr.
1º BASERRIKO ENTSALADA EDO HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN	Lípidos	31 Gr.
2º OILASKO SUEZTITUA	Hierro	4 Mg.

"PARA CUALQUIER ACLARACIÓN O DUDA REFERENTE A LOS ALÉRGENOS PRESENTES EN LOS MENÚS QUE LES SERVICIOS SE PUEDEN DIRIGIR AL RESPONSABLE DE LA COCINA" MENUETAN DAUDEN ALERGENOEI BURUZKO ZALANTZAK ARGITZEKO SUKALDEKO

MULTIPLICATION TABLE

1 1×1=1 1×2=2 1×3=3 1×4=4 1×5=5 1×6=6 1×7=7 1×8=8 1×9=9 1×10=10	2 2×1=2 2×2=4 2×3=6 2×4=8 2×5=10 2×6=12 2×7=14 2×8=16 2×9=18 2×10=20	3 3×1=3 3×2=6 3×3=9 3×4=12 3×5=15 3×6=18 3×7=21 3×8=24 3×9=27 3×10=30	4 4×1=4 4×2=8 4×3=12 4×4=16 4×5=20 4×6=24 4×7=28 4×8=32 4×9=36 4×10=40	5 5×1=5 5×2=10 5×3=15 5×4=20 5×5=25 5×6=30 5×7=35 5×8=40 5×9=45 5×10=50
6 6×1=6 6×2=12 6×3=18 6×4=24 6×5=30 6×6=36 6×7=42 6×8=48 6×9=54 6×10=60	7 7×1=7 7×2=14 7×3=21 7×4=28 7×5=35 7×6=42 7×7=49 7×8=56 7×9=63 7×10=70	8 8×1=8 8×2=16 8×3=24 8×4=32 8×5=40 8×6=48 8×7=56 8×8=64 8×9=72 8×10=80	9 9×1=9 9×2=18 9×3=27 9×4=36 9×5=45 9×6=54 9×7=63 9×8=72 9×9=81 9×10=90	10 10×1=10 10×2=20 10×3=30 10×4=40 10×5=50 10×6=60 10×7=70 10×8=80 10×9=90 10×10=100



MAYO 2016 MAIATZA



**COLEGIO
SAGRADO CORAZÓN**

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

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