



“PARA CUALQUIER ACLARACIÓN O DUDA REFERENTE A LOS ALÉRGICOS PRESENTES EN LOS MENÚS QUE LES SERVICIOS SE PUEDEN DIRIGIR AL RESPONSABLE DE LA COCINA”
MENUETAN DAUDEN ALERGENOEI BURUZKO ZALANTZAK ARGITZEKO SUKALDEKO ARDURADUNARENGANA JO DEZAKEZUE

ASTELEHENA / LUNES 09 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	791	Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	30	5 Gr.
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA	H.Carbono (Azúcares)	94	15 Gr.
2º LEGATZA ERROMATAR ERARA ENTSALADA OGIA ETA POSTREA	Proteínas	33	3 Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 10 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	812	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON MORCILLA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	34	8 Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	H.Carbono (Azúcares)	84	13 Gr.
2º PATATA TORTILA ODOLKI	Proteínas	36	2 Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 11 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías	804	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS EN SALSA PAN Y LÁCTEO / OGIA ETA ESNEA	Lípidos (Saturados)	39	9 Gr.
1º KALABAZIN KREMA	H.Carbono (Azúcares)	89	7 Gr.
2º ZEKORRAZKO ALBONDIGAK ETXEKO SALTSAKIN	Proteínas	29	2 Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 12 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías	793	Kcal.
2º FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	30	7 Gr.
1º MAKARROI GAINERREAK	H.Carbono (Azúcares)	89	19 Gr.
2º OILASKO XERRA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	38	2 Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 13 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º MENESTRA DE VERDURAS O SOPA DE AVE CON LETRAS	Calorías	775	Kcal.
2º CARNE ASADA CON ARROZ BLANCO PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	26	2 Gr.
1º BARAZKIE TAKO MENESTRA EDO HEGAZTI HISKI SOPA	H.Carbono (Azúcares)	97	23 Gr.
2º HARAGI EGOSIA ARROZ ZURIAKIN	Proteínas	34	1 Gr.
	Sal	1	Gr.

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 16 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º PAELLA MIXTA	Calorías	765	Kcal.
2º BACALAO AJOARRIERO PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	22	4 Gr.
1º PAELLA MIXTOA	H.Carbono (Azúcares)	99	24 Gr.
2º BAKAULO AJOARRIEROA OGIA ETA POSTREA	Proteínas	39	2 Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 17 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES	Calorías	824	Kcal.
2º ESTOFADO DE TERNERA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	35	6 Gr.
1º PORRU KREMA OGI TXIGORTUAREKIN	H.Carbono (Azúcares)	87	23 Gr.
2º TXAHAH OKELA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA	Proteínas	34	2 Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 18 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURA	Calorías	824	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO	Lípidos (Saturados)	38	7 Gr.
1º BABARRUN GISATUAK BARAZKIEKIN	H.Carbono (Azúcares)	81	21 Gr.
2º SAN JAKOBOA ENTSALADAREKIN OGIA ETA ESNEA	Proteínas	33	3 Gr.
	Sal	3	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 19 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	792	Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	41	7 Gr.
1º LEKA SUEZITUAK	H.Carbono (Azúcares)	67	5 Gr.
2º OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN OGIA ETA POSTREA	Proteínas	43	2 Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 20 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS CARBONARA	Calorías	848	Kcal.
2º HUEVOS COCIDOS CON TOMATE PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	40	10 Gr.
1º ESPAGETIAK KARBONARA ERARA	H.Carbono (Azúcares)	87	17 Gr.
2º ARRAUTZAK EGOSIAK TOMATEAREKIN ETA ENTSALADAREKIN	Proteínas	30	2 Gr.
	Sal	2	Gr.

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC.)
 POSTREA ERA ASKOTAKOA IZANGO DA (SASOIKO FRUTA, MUXIKA URUZUKRETAN, ESNEKIAK, ETAB.)

ASTELEHENA / LUNES 23 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE PICADILLO O BRÓCOLI GRATINADO	Calorías	788	Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO VILLARROY CON ENSALADA	Lípidos	31	Gr.
	(Saturados)	7	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	84	Gr.
	(Azúcares)	24	Gr.
1º HARAGI TXIKITUTAKO ZOPA EDO	Proteínas	38	Gr.
GAINERRETAKO BROKOLIA	Sal	2	Gr.
2º VILLARROY OILASKO BULARKIAK ENTSALADAREKIN			

ASTEARTEA / MARTES 24 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías	801	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PIMIENTOS	Lípidos	21	Gr.
	(Saturados)	4	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono	123	Gr.
	(Azúcares)	22	Gr.
1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN	Proteínas	27	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PIPERREKIN	Sal	3	Gr.
OGIA ETA POSTREA			

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 25 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ALUBIAS PINTAS ALAVESAS	Calorías	815	Kcal.
2º TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA	Lípidos	35	Gr.
	(Saturados)	6	Gr.
PAN Y LÁCTEO	H.Carbono	72	Gr.
	(Azúcares)	18	Gr.
1º INDABA NABAR ARABARRAK	Proteínas	42	Gr.
2º HEGALUZE TORTILA ENTSALADAREKIN	Sal	2	Gr.
OGIA ETA ESNEA			

OSTEGUNA / JUEVES 26 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	820	Kcal.
2º HAMBURGUESA AMERICANA	Lípidos	36	Gr.
	(Saturados)	10	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono	85	Gr.
	(Azúcares)	17	Gr.
1º BARAZKI NATURALEN KREMA	Proteínas	37	Gr.
2º AMERIKAR HANBURGESA	Sal	1	Gr.
OGIA ETA POSTREA			

OSTIRALA / VIERNES 27 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CODITOS GRATINADOS	Calorías	794	Kcal.
2º LIMANDA EMPANADA CON ENSALADA	Lípidos	34	Gr.
	(Saturados)	8	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono	77	Gr.
	(Azúcares)	17	Gr.
1º KODITO GAINERREAK	Proteínas	40	Gr.
2º LIMANDA LAINOTUA ENTSALADAREKIN	Sal	2	Gr.
OGIA ETA POSTREA			

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 EKARPENA EGUNEKOAREN GUTXI GORA BEHERA %35 IZAN BEHAR DA.

ASTELEHENA / LUNES 30

1º PATATAS RIOJANA	Calorías	841	Kcal.
2º HUEVOS REVUELTOS CON BACON Y ENSALADA	Lípidos	47	Gr.
	(Saturados)	15	Gr.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	H.Carbono	68	Gr.
	(Azúcares)	15	Gr.
1º PATATATK ERRIOXAR ERARA	Proteínas	33	Gr.
2º ARRAUTZA NAHASIAK HIRUGIARRAREKIN	Sal	3	Gr.
ETA ENTSALADAREKIN			

ASTEARTEA / MARTES 31 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPIRALES NAPOLITANA	Calorías	817	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS	Lípidos	31	Gr.
	(Saturados)	6	Gr.
PAN Y POSTRE	H.Carbono	101	Gr.
	(Azúcares)	18	Gr.
1º ESPAGETIAK NAPOLITANA ERARA	Proteínas	29	Gr.
2º ZEKORRAZKO ALBONDIGAK SALTSAREKIN	Sal	2	Gr.
OGIA ETA POSTREA			



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



**ENERO / URTARRILA
2017**



**COLEGIO
SAGRADO CORAZÓN**

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