

ASTELEHENA / LUNES 03
**DÍA FESTIVO
JAI EGUNA**
ASTEARTEA / MARTES 04
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE CALABAZA	Calorías	866	Kcal.
2º REVUELTO DE PATATA Y MORCILLA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	51	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	74	Gr.
1º KALABAZA KREMA	Proteínas	17	Gr.
2º PATATA ETA ODOLKI NAHASKIA ENTSALADAREKIN	Sal	24	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 05
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ CON POLLO	Calorías	901	Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON CALABACÍN SALTEADO PAN Y LÁCTEO / OGIA ETA ESNEA	Lípidos (Saturados)	41	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	8	Gr.
1º ARROZA OILASKOAREKIN	Proteínas	100	Gr.
2º ETXEKO SAN JAKOBOA KALABAZIN SALTETATUAREKIN	Sal	16	Gr.
	Sal	31	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 06
**DÍA FESTIVO
JAI EGUNA**
OSTIRALA / VIERNES 07
**DÍA NO LECTIVO
ESKOLARIK GABEKO EGUNA**
ASTELEHENA / LUNES 10
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS ESTOFADAS	Calorías	816	Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON PURÉ PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	30	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	10	Gr.
1º DILISTA ERREGOSIAK	Proteínas	88	Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN PUREAREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal	22	Gr.
	Sal	40	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 11
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ESPAGUETIS ITALIANA	Calorías	849	Kcal.
2º BACALAO REBOZADO CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	34	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	4	Gr.
1º ESPAGETIAK ITALIAR ERARA	Proteínas	89	Gr.
2º BAKAILAOA OILAR ARRAUTZAZTATUA ENTSALADA	Sal	13	Gr.
	Sal	42	Gr.
	Sal	2	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 12
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS	Calorías	799	Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO	Lípidos (Saturados)	37	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	7	Gr.
1º BARAZKI KREMA	Proteínas	87	Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA ESNEA	Sal	24	Gr.
	Sal	25	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 13
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES CON TOMATE	Calorías	720	Kcal.
2º POLLO ASADO CON ARROZ BLANCO PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	27	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	5	Gr.
1º LEKAK TOMATEAREKIN	Proteínas	75	Gr.
2º OILASKO ERREA ARROZA ZURIA OGIA ETA POSTREA	Sal	23	Gr.
	Sal	40	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 14
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS	Calorías	833	Kcal.
2º MORCILLO GUISADO PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	41	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	12	Gr.
1º LAPIKO ZOPA GARBANTZUEKIN	Proteínas	66	Gr.
2º ZANKARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA	Sal	15	Gr.
	Sal	45	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTELEHENA / LUNES 17
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FUSILLIS NAPOLITANA	Calorías	823	Kcal.
2º MERLUZA EN SALSA VERDE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	35	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	8	Gr.
1º FUSILLIS NAPOLITANA ERARA	Proteínas	84	Gr.
2º LEGATZA SALTZAN BERDEAN OGIA ETA POSTREA	Sal	20	Gr.
	Sal	37	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEARTEA / MARTES 18
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías	721	Kcal.
2º CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos (Saturados)	28	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	9	Gr.
1º DILISTAK BARAZKIEKIN	Proteínas	80	Gr.
2º KROKETAK ENPANADILLAS ENTSALADAREKIN	Sal	30	Gr.
	Sal	22	Gr.
	Sal	3	Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 19
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	888	Kcal.
2º CHULETA PLANCHA CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO	Lípidos (Saturados)	45	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	13	Gr.
1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA	Proteínas	87	Gr.
2º TXULETA PLANTXAN ENTSALADAREKIN OGIA ETA ESNEA	Sal	12	Gr.
	Sal	32	Gr.
	Sal	2	Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 20
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º SOPA DE AVE CON ESTRELLAS	Calorías	801	Kcal.
2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA NAVIDEÑA PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	32	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	6	Gr.
1º HEGAZTI ZOPA IZARREKIN	Proteínas	77	Gr.
2º OILASKO BULARKIAK GABONETAKO SALTZAN OGIA ETA POSTREA	Sal	28	Gr.
	Sal	44	Gr.
	Sal	3	Gr.

OSTIRALA / VIERNES 21
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	825	Kcal.
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE PAN Y POSTRE	Lípidos (Saturados)	33	Gr.
	H.Carbono (Azúcares)	4	Gr.
1º PORRU KREMA	Proteínas	104	Gr.
2º TXAHAL ALBONDIGAK TOMATEAREKIN OGIA ETA POSTREA	Sal	21	Gr.
	Sal	23	Gr.
	Sal	2	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

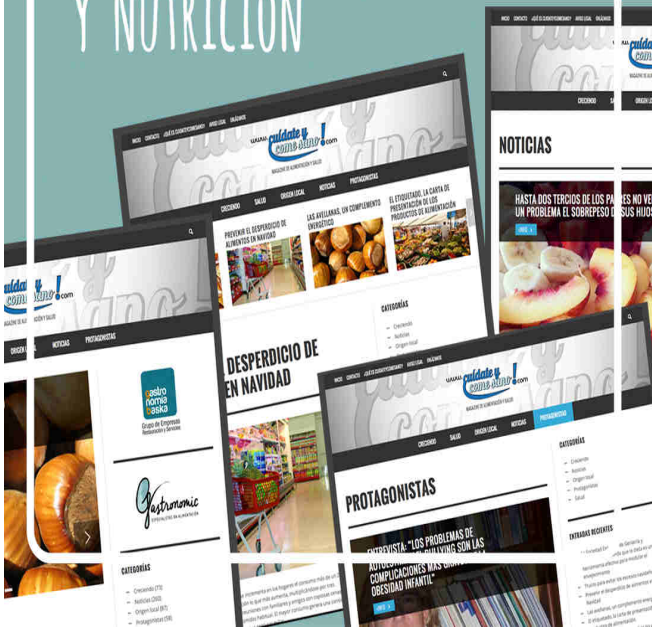
En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

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

www.cuidateycomesano.com

NUESTRO
MAGAZINE
ONLINE DE SALUD
Y NUTRICIÓN

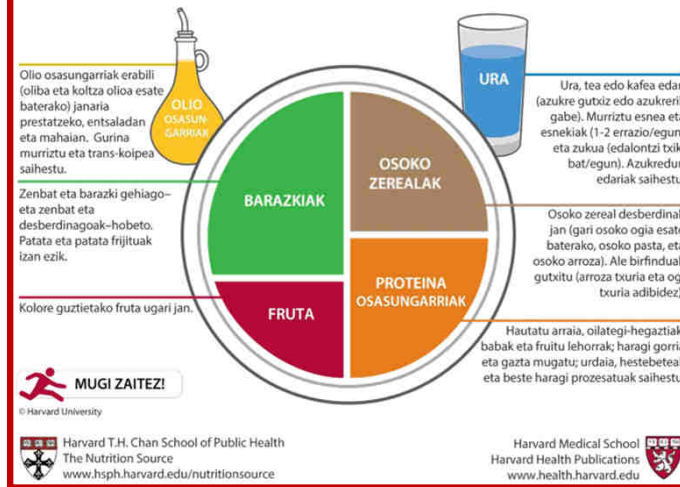


INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

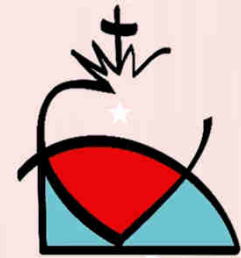
KALORIA KANTITATEA 10-12 URTEKO UMEENTZAKO GOMENDATUTAKOAREN ARABERA KALKULATU DA. BAZKALORDUKO KALORIA EKARPEN EGUNEKOAREN GUTXI GORA BEHERA %35 IZAN BEHAR DA



OSASUNGARRI JATEKO PLATERA



DICIEMBRE ABENDUA - 2018



Altsasuko Korazonistak
Corazonistas Alsasua

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

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

Gastronomic
INSTRUMENTOS Y SUMINISTROS



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

www.gastronomic.es

