

ASTELEHENA / LUNES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º LENTEJAS GUIADAS		Calorías	830 Kcal.
2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN Y POSTRE		Lípidos (Saturados)	33 Gr. 3 Gr.
1º DILISTA GISATUAK		H. Carbono (Azúcares)	93 Gr. 24 Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA		Proteínas	31 Gr.
		Sal	3 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MACARRONES CARBONARA		Calorías	724 Kcal.
2º FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PAN Y POSTRE		Lípidos (Saturados)	21 Gr. 5 Gr.
1º DILISTA GISATUAK		H. Carbono (Azúcares)	92 Gr. 23 Gr.
2º PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA		Proteínas	36 Gr.
		Sal	2 Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS		Calorías	830 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA PAN Y LÁCTEO		Lípidos (Saturados)	34 Gr. 11 Gr.
1º LEKA SUEZTITUAK		H. Carbono (Azúcares)	105 Gr. 22 Gr.
2º OILASKO IZTERTXOAK PEPITORIA OGIA ETA ESNEA		Proteínas	22 Gr.
		Sal	3 Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS		Calorías	833 Kcal.
2º MORCILLO ESTOFADO PAN Y POSTRE		Lípidos (Saturados)	41 Gr. 12 Gr.
1º LAPIKO ZOPA GARBANTZUEKIN		H. Carbono (Azúcares)	66 Gr. 15 Gr.
2º ZANKARRA ERREGOSIA OGIA ETA POSTREA		Proteínas	45 Gr.
		Sal	3 Gr.

OSTIRALA / VIERNES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ARROZ BLANCO CON TOMATE		Calorías	890 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN Y POSTRE		Lípidos (Saturados)	38 Gr. 7 Gr.
1º ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN		H. Carbono (Azúcares)	99 Gr. 16 Gr.
2º SAN JAKOBOA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA		Proteínas	34 Gr.
		Sal	1 Gr.

ASTELEHENA / LUNES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º CREMA DE PUERRO Y ESPINACAS		Calorías	733 Kcal.
2º ABADEJO ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE		Lípidos (Saturados)	32 Gr. 4 Gr.
1º PORRU ZIAZERBAK KREMA		H. Carbono (Azúcares)	76 Gr. 22 Gr.
2º ABADIRA ERROMATAR ERARA ENTSALADA OGIA ETA POSTREA		Proteínas	31 Gr.
		Sal	3 Gr.

ASTEARTEA / MARTES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º FUSILLIS NAPOLITANA		Calorías	798 Kcal.
2º LOMO PLANCHA CON CALABAZA PAN Y POSTRE		Lípidos (Saturados)	36 Gr. 9 Gr.
1º FUSILLIS NAPOLITANA		H. Carbono (Azúcares)	83 Gr. 11 Gr.
2º SOLOMOA PLANTXAN KALABAZA OGIA ETA POSTREA		Proteínas	33 Gr.
		Sal	3 Gr.

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS		Calorías	836 Kcal.
2º NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA PAN Y LÁCTEO		Lípidos (Saturados)	40 Gr. 7 Gr.
1º INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN		H. Carbono (Azúcares)	83 Gr. 22 Gr.
2º OILASKO NUGGETAK ENTSALADAREKIN OGIA ETA ESNEA		Proteínas	27 Gr.
		Sal	3 Gr.

OSTEGUNA / JUEVES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º PAELLA MIXTA		Calorías	837 Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PAN Y POSTRE		Lípidos (Saturados)	41 Gr. 12 Gr.
1º PAELLA MIXTOA		H. Carbono (Azúcares)	94 Gr. 17 Gr.
2º UDABERRIKO SALTSAKO ZERKOR OGIA ETA POSTREA		Proteínas	32 Gr.
		Sal	2 Gr.

OSTIRALA / VIERNES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
1º MENESTRA DE VERDURAS O SOPA DE PICADILLO CON PASTA MARAVILLA		Calorías	819 Kcal.
2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA PAN Y POSTRE		Lípidos (Saturados)	40 Gr. 9 Gr.
1º BARAZKI MENESTRA EDO HARAGI TXIKIKO		H. Carbono (Azúcares)	83 Gr. 22 Gr.
2º URDAIAZPIKO TORTILLA ENTSALADAREKIN OGIA ETA POSTREA		Proteínas	28 Gr.
		Sal	3 Gr.

## OSTEGUNA / JUEVES 01

**DÍA FESTIVO  
JAI EGUNA**

## OSTIRALA / VIERNES 02

**DÍA NO LECTIVO  
ESKOLARIK GABEKO EGUNA**

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verdura u hortaliza cruda o cocinada
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	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

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.

**ASTELEHENA / LUNES 19**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CODITOS ITALIANA  
 2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA  
 PAN Y POSTRE  
 1º KODITOK ITALIAR ERARA  
 2º TERNERAZKO ALBONDIGAK JARDINERA  
 SALTSAN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	854	Kcal.
Lípidos	37	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	90	Gr.
(Azúcares)	16	Gr.
Proteínas	35	Gr.
Sal	3	Gr.

**ASTEARTEA / MARTES 20**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º GARBANZOS GUIRADOS  
 2º HUEVOS VILLARROY CON CROQUETAS Y  
 ENSALADA  
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA  
 1º GARBANTZU GISATUAK  
 2º VILLARROY ERARA EGINDAKO ARRAUTZAK  
 KROKETA ETA ENTSALADAREKIN

Calorías	940	Kcal.
Lípidos	38	Gr.
(Saturados)	8	Gr.
H.Carbono	113	Gr.
(Azúcares)	31	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 21**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ARROZ TRES DELICIAS  
 2º PALOMETA CON TOMATE  
 PAN Y LÁCTEO  
 1º HIRU GUTIZIAKO ARROZA  
 2º PALOMETA TOMATEAREKIN  
 OGIA ETA ESNEA

Calorías	782	Kcal.
Lípidos	25	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	99	Gr.
(Azúcares)	19	Gr.
Proteínas	37	Gr.
Sal	2	Gr.

**OSTEGUNA / JUEVES 22**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
 2º FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º LEKAK PATATEKIN  
 2º SAJONIA XERRA ENTSALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	701	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	10	Gr.
H.Carbono	59	Gr.
(Azúcares)	21	Gr.
Proteínas	30	Gr.
Sal	3	Gr.

**OSTIRALA / VIERNES 23**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º BRÓCOLI GRATINADO O  
 SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS  
 2º POLLO ASADO CON PATATAS  
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA  
 1º BROKOLI GAINERREA EDO HEGAZTI  
 ZOPA FIDEOEKIN  
 2º OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN

Calorías	716	Kcal.
Lípidos	36	Gr.
(Saturados)	7	Gr.
H.Carbono	57	Gr.
(Azúcares)	10	Gr.
Proteínas	39	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTELEHENA / LUNES 26**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º CREMA DE VERDURAS  
 2º TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA  
 PAN Y POSTRE  
 1º BARAZKI KREMA  
 2º TXORIZO TORTILA ENTSALADAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	830	Kcal.
Lípidos	41	Gr.
(Saturados)	9	Gr.
H.Carbono	82	Gr.
(Azúcares)	24	Gr.
Proteínas	27	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEARTEA / MARTES 27**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º SOPA DE COCIDO  
 2º ESTOFADO DE TERNERA  
 PAN Y POSTRE  
 1º ELTZEKO ZOPA  
 2º TXAHAL OKELA ERREGOSIA  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	772	Kcal.
Lípidos	31	Gr.
(Saturados)	4	Gr.
H.Carbono	75	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	2	Gr.

**ASTEAZKENA / MIÉRCOLES 28**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º MACARRONES GRATINADOS  
 2º BACALAO A LA VASCA  
 PAN Y LÁCTEO  
 1º MAKARROI GAINERREAK  
 2º BAKAILAOA EUSKAL ERARA  
 OGIA ETA ESNEA

Calorías	742	Kcal.
Lípidos	20	Gr.
(Saturados)	5	Gr.
H.Carbono	95	Gr.
(Azúcares)	22	Gr.
Proteínas	41	Gr.
Sal	3	Gr.

**OSTEGUNA / JUEVES 29**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º LENTEJAS ESTOFADAS  
 2º FILETE DE POLLO EMPANADO CON  
 ENSALADA  
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA  
 1º DILISTA ERREGOSIAK  
 2º OILASKO XERRA EMPANATUA  
 ENTSALADAREKIN

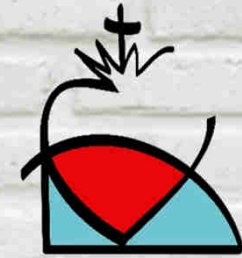
Calorías	776	Kcal.
Lípidos	30	Gr.
(Saturados)	6	Gr.
H.Carbono	74	Gr.
(Azúcares)	13	Gr.
Proteínas	46	Gr.
Sal	2	Gr.

**OSTIRALA / VIERNES 30**
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- 1º ARROZ CON VERDURAS  
 2º CARNE ASADA CON PURÉ DE MANZANA  
 PAN Y POSTRE  
 1º ARROZA BARAZKIEKIN  
 2º LABAN EGINDAKO OKELA SAGAR  
 PUREAREKIN  
 OGIA ETA POSTREA

Calorías	7752	Kcal.
Lípidos	3	Gr.
(Saturados)	2	Gr.
H.Carbono	106	Gr.
(Azúcares)	18	Gr.
Proteínas	32	Gr.
Sal	1	Gr.

# NOVIEMBRE AZAROA - 2018



Altsasuko Korazonistak  
Corazonistas Alsasua

## COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

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



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.

NUTRITIONAL INFORMATION ARE BASED ON ESTABLISHED CRITERIA FOR CHILDREN BETWEEN 10 AND 12 YEARS. THE CALORIE INTAKE SHOULD BE APPROXIMATELY 35 % OF THE TOTAL RECOMMENDED DAILY INTAKE.



**Gastronomic**  
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

[www.gastronomic.es](http://www.gastronomic.es)

