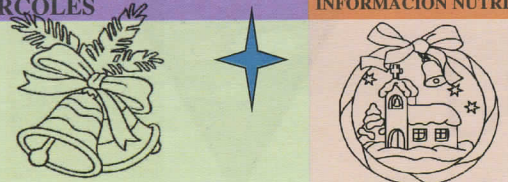


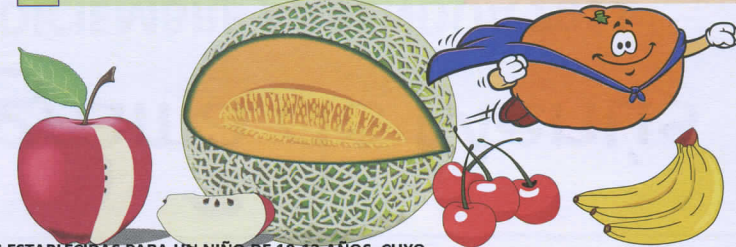
LUNES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

MARTES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

MIÉRCOLES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		


JUEVES 01		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º PAELLA MIXTA	Calorías 906 kcal
	2º DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Hierro 3 mg
	1º PAELLA MIXTO	Lípidos 37 gr
	2º LEGATZ GOZAMEN ETA ENTSALADA	Proteínas 28 gr
		H.Carbono 115 gr


VIERNES 02		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías 812 kcal
	2º POLLO ASADO CON PATATAS PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Hierro 5 mg
	1º HARAGI TXIKITU-ZOPA	Lípidos 29 gr
	2º OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN	Proteínas 47 gr
		H.Carbono 93 gr




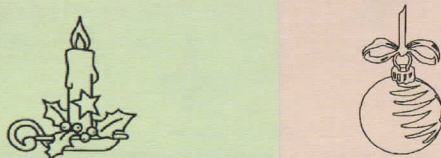
LA CANTIDAD DE CALORÍAS HA SIDO CALCULADA SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESTABLECIDAS PARA UN NIÑO DE 10-12 AÑOS, CUYO APOORTE CALÓRICO PARA LA COMIDA DEBE SER ALREDEDOR DEL 35% DEL TOTAL DIARIO / 10 ETA 12 URTEKO UMEENTZAKO KALORIEN KANTITATEA EZARRITAKO GOMENDIO DIETETIKOEN ARABERA NEURTUA IZAN DA. BAZKARIAREN KALORIEN KOPURUAK EGUNEROKOAREN %35 INGURU IZAN BEHAR DU

LUNES 05		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º CREMA DE CALABACÍN	Calorías 784 Kcal
	2º LOMO DE SAJONIA PLANCHA CON PATATAS PAN Y LÁCTEO / OGIA ETA ESNEA	Hierro 5 Mg
	1º KALABAZINA-KREMA	Lípidos 40 Gr
	2º SOLOMO PLANTXAN PATATEKIN	Proteínas 29 Gr
		H.Carbono 80 Gr

JUEVES 08		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		
	DÍA FESTIVO	

MARTES 06		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		
	DÍA FESTIVO	

VIERNES 09		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		
	DÍA NO LECTIVO	

MIÉRCOLES 07		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		



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 AGUNEROKO MENUAN ENTSALADA EZ BADAGO GOARNIZIO ENTSALADA HARTZEKO AUKERA DUZUE ASAGAI GISA

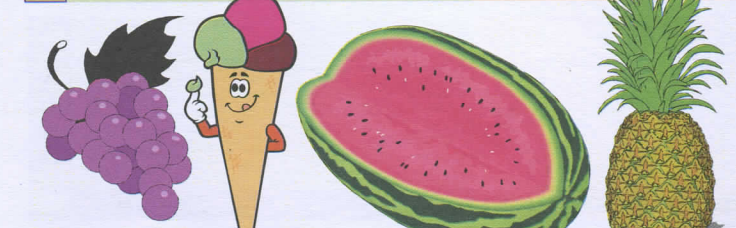
LUNES 12		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º MACARRONES GRATINADOS	Calorías 947 Kcal
	2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Hierro 3 Mg
	1º MAKARROIAK GAINERREAK	Lípidos 37 Gr
	2º ALBONDIGAK JARDINERA ERARA	Proteínas 33 Gr
		H.Carbono 122 Gr

JUEVES 15		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º MENESTRA DE VERDURAS O SOPA DE AVE	Calorías 791 Kcal
	2º JAMONCITOS DE POLLO EN Salsa PEPITORIA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Hierro 6 Mg
	1º BARAZKI MENESTRA LAPIKO-ZOPA	Lípidos 29 Gr
	2º OLASKO IZTERTXOAK PEPITORIA SALTSAN	Proteínas 46 Gr
		H.Carbono 87 Gr

MARTES 13		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º GARBANZOS GUIADOS	Calorías 918 Kcal
	2º HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA Y PATATAS PAN Y LÁCTEO / OGIA ETA ESNEA	Hierro 9 Mg
	1º GARBANTZUAK	Lípidos 43 Gr
	2º ARRAUTZAK FRIJITUAK TXISTORRA PATATEKIN	Proteínas 31 Gr
		H.Carbono 104 Gr

VIERNES 16		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º ARROZ BLANCO CON TOMATE	Calorías 820 Kcal
	2º FILETE DE PLATJA CON ENSALADA PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Hierro 3 Mg
	1º ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN	Lípidos 27 Gr
	2º PLATJA ENTSALADA	Proteínas 21 Gr
		H.Carbono 123 Gr

MIÉRCOLES 14		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		



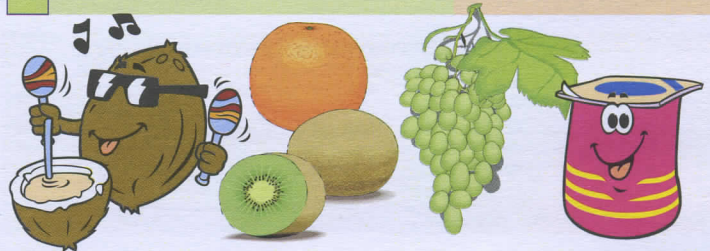
LUNES 19		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES	Calorías 840 Kcal
	2º TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA Y LONCHA DE FIAMBRE PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Hierro 7 Mg
	1º BARAZKI-KREMA OGI-PUSKETA FRUITUAREKIN	Lípidos 38 Gr
	2º PATATA TORTILLA ENTSALADA FIAMBRE XERRAREKIN	Proteínas 22 Gr
		H.Carbono 105 Gr

MARTES 20		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú	1º TALLARINES CON BACON	
	2º PECHUGA DE POLLO EN SALSA NAVIDEÑA	
	POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS	

MIÉRCOLES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

JUEVES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

VIERNES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		



EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC....)
 ERA ASKOTAKO POSTREA IZANGO DUGU: GARAIKO FRUTA, MELOKOTOIAK ALMIBARTAN, ESNEKIAK, ETA ABAR.

LUNES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

MARTES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

MIÉRCOLES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

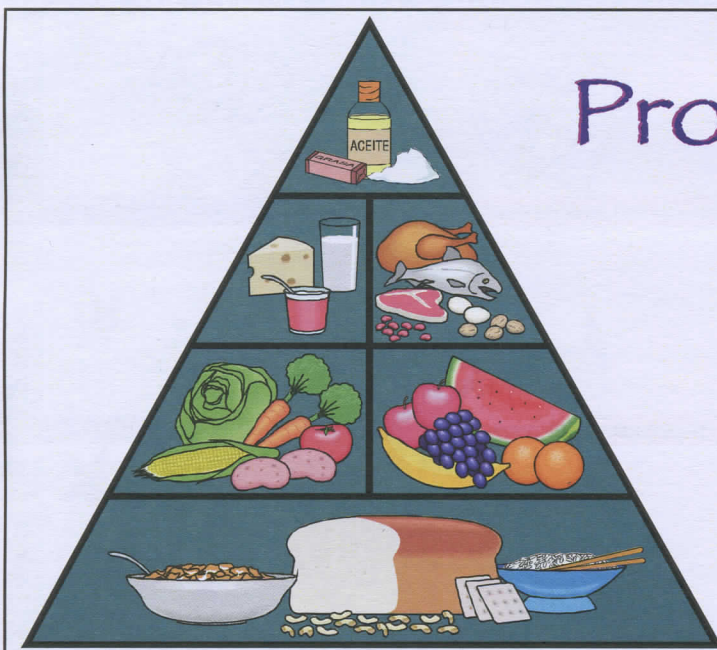
JUEVES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		

VIERNES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL
M E N Ú		



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

COME CON NOSOTROS.



Programa de Menús

DICIEMBRE / ABENDUA 2011



**COLEGIO / IKASTETXEA
 SAGRADO CORAZÓN**

Avenida Félix Arano, 12
 31800 Alsasua (NAVARRA)
 Telf: 948 562 035