



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



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.

10 ETA 12 URTEKO UMEINTZAKO KALORIEN KANTITATEA EZARRITAKO GOMENDIO DIETETIKOEN ARABERA NEURTUA IZAN DA. BAZKARIAREN KALORIEN KOPURUAK EGUNEROKOAREN %35 INGURU IZAN BEHAR DU



LUNES 09

1º PAELLA MIXTA
 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º PAELLA MIXTO
 2º LEGATZA ERROMATAR ERARA ENTSALADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	880 Kcal.
Hierro	7 Mg.
Lípidos	36 Gr.
Proteínas	37 Gr.
H. Carbono	103 Gr.

MARTES 10

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE AVE CON FIDEOS
 2º HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS
 PAN Y LÁCTEO / OGIA ETA ESNEA
 1º LEKA / FIDEO-ZOPA
 2º AMERIKAR HAMBURGUESA PATATEKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	819 Kcal.
Hierro	10 Mg.
Lípidos	30 Gr.
Proteínas	36 Gr.
H. Carbono	102 Gr.

MIÉRCOLES 11

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	877 Kcal.
Hierro	6 Mg.
Lípidos	40 Gr.
Proteínas	31 Gr.
H. Carbono	100 Gr.

JUEVES 12

1º LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO
 2º TORTILLA DE PATATAS CON LONCHA DE JAMÓN YORK
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º DILISTAK GISATUAK TXORIZO
 2º PATATA TORTILLA FIANBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	893 Kcal.
Hierro	11 Mg.
Lípidos	30 Gr.
Proteínas	42 Gr.
H. Carbono	118 Gr.

VIERNES 13

1º MACARRONES NAPOLITANA
 2º LOMO PLANCHA CON BERENJENA ROMANA
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º NAPOLIAR MAKARROIAK
 2º SOLOMO PLANTXAN ALBERJINIEKIN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	842 Kcal.
Hierro	4 Mg.
Lípidos	40 Gr.
Proteínas	26 Gr.
H. Carbono	96 Gr.



LUNES 16

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE
 2º FILETE DE POLLO CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN
 2º OILASKO-XERRA ETA ENTSALADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	851 Kcal.
Hierro	9 Mg.
Lípidos	29 Gr.
Proteínas	37 Gr.
H. Carbono	111 Gr.

MARTES 17

1º GARBANZOS GUIADOS
 2º HUEVOS FRITOS CON CROQUETAS Y PATATAS
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º GARBANTZUAK
 2º ARRAUTZAK FRUITUAK KROKETA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	877 Kcal.
Hierro	6 Mg.
Lípidos	40 Gr.
Proteínas	31 Gr.
H. Carbono	100 Gr.

MIÉRCOLES 18

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	877 Kcal.
Hierro	6 Mg.
Lípidos	40 Gr.
Proteínas	31 Gr.
H. Carbono	100 Gr.

JUEVES 19

1º CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
 2º ALBÓNDIGAS CASERAS
 PAN Y LÁCTEO / OGIA ETA ESNEA
 1º PURRU ETA KREMA OGUI-PUSKETA
 FRUITUAK
 2º ETXEKO ALBONDIGAK

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	893 Kcal.
Hierro	11 Mg.
Lípidos	30 Gr.
Proteínas	42 Gr.
H. Carbono	118 Gr.

VIERNES 20

1º PATATAS CON CHORIZO
 2º FILETE DE LIMANDA ORLY CON ENSALADA
 PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA
 1º PATATAK TXORIZOAREKIN
 2º MIHI-ARRAIÑA ORLY ERARA ENTSALADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	893 Kcal.
Hierro	11 Mg.
Lípidos	30 Gr.
Proteínas	42 Gr.
H. Carbono	118 Gr.



LUNES 23

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º TALLARINES GRATINADOS	Calorías	842 Kcal.
2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA	Hierro	4 Mg.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos	23 Gr.
1º TALLARINAK GAINERREAK	Proteínas	30 Gr.
2º ETXEKO DONE JAKUE ETA ENTSALADA	H. Carbono	130 Gr.

MARTES 24

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE COCIDO	Calorías	785 Kcal.
2º POLLO ASADO CON PATATAS	Hierro	5 Mg.
PAN Y LÁCTEO / OGIA ETA ESNEA	Lípidos	28 Gr.
1º LEKA / HARAGI TXIKITU-ZOPA	Proteínas	37 Gr.
2º OILASKO ERREA PATATA FRUITUEKIN	H. Carbono	98 Gr.

MIÉRCOLES 25

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

**JUEVES 26**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º LENTEJAS GUISADAS	Calorías	875 Kcal.
2º PIZZA CASERA	Hierro	5 Mg.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos	38 Gr.
1º DILUSTAK ERREGOSITA	Proteínas	45 Gr.
2º ETXEKO PIZZA	H. Carbono	88 Gr.

VIERNES 27

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º ARROZ TRES DELICIAS	Calorías	929 Kcal.
2º ESTOFADO A LA JARDINERA	Hierro	5 Mg.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos	42 Gr.
1º ARROZ HIRU GOZAMEN	Proteínas	32 Gr.
2º ERREGOSIA JARDINERA ERARA	H. Carbono	105 Gr.

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOCÓN EN ALMIBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC....)

EEA ASKOTAKO POSTREA (ZANGO DUGU: GARABO FRUTA, MEHIGOTOAK ALMIBARTAN, ESNERIAK, ETA ABAR.

LUNES 30

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	944 Kcal.
2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA	Hierro	3 Mg.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos	34 Gr.
1º BARAZKI-KREMA	Proteínas	27 Gr.
2º OLASKO IZERTXOAK PEPITORIA SALTSAN	H. Carbono	133 Gr.

MARTES 31

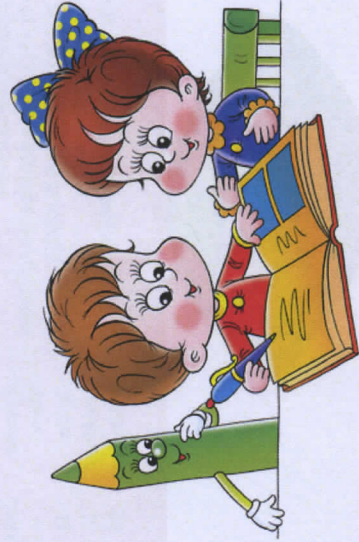
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1º FIDEUÁ	Calorías	773 Kcal.
2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	Hierro	6 Mg.
PAN Y POSTRE / OGIA ETA POSTREA	Lípidos	32 Gr.
1º FIDEUÁ	Proteínas	26 Gr.
2º LEGATZA ERROMATAR ERARA ENTSALADA	H. Carbono	98 Gr.

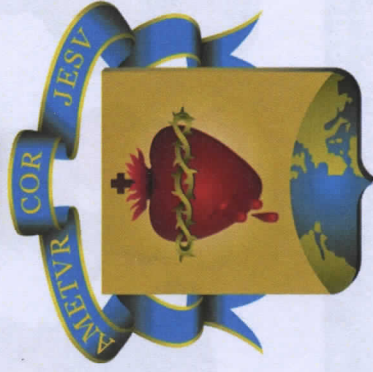
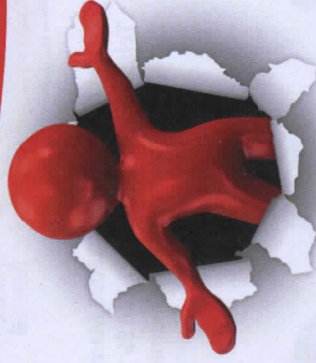


TODOS LOS DÍAS QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

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



FELIZ AÑO NUEVO



ENERO 2012

**COLEGIO
SAGRADO CORAZÓN**

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