

# SAN FERMIN IKASTOLA

2021eko  
URTARRILA



ASTELEHENA		11	
DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN			
ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN			
MANDARINA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
599,90	22,87	11,43	107,20

ASTEARTEA		12	
BARAZKI PUREA			
OILASKO PAPARRA AZENARIO ETA LEKA SALTSAN			
PLATANOA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
537,61	29,98	20,96	61,08

ASTEAZKENA		13	
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN			
LEGATZ XERRA LABEAN, ORIO SALTSAREKIN			
UDAREA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
543,95	27,27	15,63	74,19

OSTEGUNA		14	
BORRAIA PATATEKIN			
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAREKIN			
EKO JOGURRA EDO FRUTA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
496,03	30,83	20,68	50,62

OSTIRALA		15	
BABARRUN GORRIAK EKO KALABAZAREKIN			
PATATA TORTILA LABEAN / LETXUA			
SAGARRA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
610,56	20,46	26,44	74,12

ASTELEHENA		18	
AZALORE FRESKO PUREA			
EKO TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN			
PLATANOA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
543,70	29,13	16,60	74,77

ASTEARTEA		19	
PATATAK TXORIZOAREKIN			
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA			
SAGARRA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
523,49	29,75	27,37	73,83

ASTEAZKENA		20	
TXITXIRIOAK EKO KALABAZAREKIN			
OILASKO, AZENARIO, KALABAZINA ETA LEKA PAELLA, ALE OSOKO ARROZAREKIN			
UDAREA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
579,75	22,23	16,09	91,73

OSTEGUNA		21	
ALE OSOKO MAKARROIAK YORK ETA ARTOAREKIN			
BAKAILAO ISATSAK LABEAN, PIPER GORRI ETA BERDEEKIN			
MANDARINA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
568,15	41,63	13,96	70,48

OSTIRALA		22	
EKO LEKAK PATATEKIN			
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA			
JOGURRA EDO FRUTA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
497,20	33,94	19,63	48,27

ASTELEHENA		25	
AZENARIO, PORRU ETA PATATA PUREA			
ALE OSOKO EKO ARROZA, BOLOÑESAREKIN			
PLATANOA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
611,27	18,75	19,66	95,02

ASTEARTEA		26	
BABARRUN TXURIAK EKO KALABAZAREKIN			
LEGATZ XERRA LABEAN, ORIO SALTSAREKIN			
UDAREA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
505,68	29,94	17,08	61,60

ASTEAZKENA		27	
PASTA ENTSALADA			
OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA			
SAGARRA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
617,86	33,77	24,59	69,85

OSTEGUNA		28	
ZERBA PATATEKIN			
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK			
JOGURRA EDO FRUTA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
587,12	32,89	27,62	54,20

OSTIRALA		29	
DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN			
TRIPOTXA LABEAN, TOMATEAREKIN			
MANDARINA			
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Karboh (g)
543,63	22,12	22,68	66,50

\*\* MENUAK BATAZBESTEKO ERRAZIO BATEKIN ETA 40G OGIAREKIN KALIBRATUTAK DAUDE.

\*\* MENUAN AGERTZEN DEN FRUTA, BESTE FRUTA BATENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.