

# SAN FERMIN IKASTOLA



2021  
APIRILA

ASTELEHENA							12
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAREKIN SAGAR GORRIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
515,50	23,44	23,19	1,95	6,55	3,92	57,11	

ASTEARTEA							13
ESPINAKA PUREA URDAIAZPIKOZKO KROKETAK / LETXUA JOGUR NATURAL AZUKREZTATUA, AZUKREGABEDUNA EDO FRUTA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
521,34	12,32	34,42	5,27	11,02	2,30	58,71	

ASTEAZKENA							14
BABARRUN TXURIAK KALABAZA, KALABAZINA, LEKA ETA TOMATE ALE OSOKO PAELLA. MARRUBIAK							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
512,44	15,42	15,97	2,14	6,52	3,55	72,75	

OSTEGUNA							15
BARAZKI MENESTRA PATATEKIN LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
404,53	20,49	26,44	4,20	12,90	3,79	55,34	

OSTIRALA							16
TXITXIRIOAK ESPINAKEKIN SOLOMOA PLANTXAN / TXANPINIOIAK GOLDEN SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
505,70	21,59	25,13	4,36	12,41	6,21	47,66	

ASTELEHENA							19
AZALORE FRESKO PUREA LIMANDA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
466,55	22,61	23,08	3,77	11,01	3,72	57,93	

ASTEARTEA							20
DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN ALE OSOKO EKO ARROZA TOMATEAREKIN LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
582,89	15,69	14,80	2,11	6,26	4,11	73,49	

ASTEAZKENA							21
ZERBA PATATEKIN OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA JOGUR NATURAL AZUKREZTATUA, AZUKREGABEDUNA EDO FRUTA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
433,39	27,08	28,64	5,06	12,62	3,16	46,32	

OSTEGUNA							22
BABARRUN TXURIAK KALABAZAREKIN BAKAILAO ISATSAK LABEAN , PIPER SALTSAREKIN GOLDEN SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
478,63	35,18	15,02	2,49	6,96	4,59	52,68	

OSTIRALA							23
KOLORETAKO ESPIRALAK, AZENARIO, KALABAZINA ETA TOMATEAREKIN EKO TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
661,18	15,59	36,98	12,82	16,55	3,60	31,16	

ASTELEHENA							26
EKO LEKAK PATATEKIN OILASKO PAPARRA AZENARIO SALTSAN SAGAR GORRIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
401,13	28,79	26,89	6,03	10,57	5,45	47,27	

ASTEARTEA							27
BABARRUN GORRIAK ALE OSOKO ESPAGETIAK, ESNE, KALABAZINA, TIPULA, TXANPINIOI ETA BAIKON SALTSAREKIN MARRUBIAK							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
515,80	17,35	15,91	1,90	6,10	3,14	70,23	

ASTEAZKENA							28
EKO KALABAZA PUREA HEGALUZE MARMITAKOA PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
464,54	18,47	24,34	4,63	8,69	4,95	60,91	

OSTEGUNA							29
TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN TRIPOTXA LABEAN EGINA TOMATE SALTSAREKIN GOLDEN SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
519,45	15,05	35,34	12,97	7,62	5,05	52,17	

OSTIRALA							30
LETXUA, ARTO ETA OLIBEKIN TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIKIN JOGUR NATURAL AZUKREZTATUA, AZUKREGABEDUNA EDO FRUTA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
499,15	25,28	36,14	6,79	17,24	3,35	40,35	

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

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

\*\* MENUAN AGERTZEN DEN ZAPOREZKO JOGURRA, NATURALA EDO NATURAL AZUKREDUNAGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.