

SAN FERMIN IKASTOLA



2021 EKAINA

ASTEARTEA							1
ESPINAKA PUREA EKO ALE OSOKO, OILASKO, AZENARIO, KALABAZINA ETA LEKA PAELLA PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	74,66
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
484,08	13,62	16,07	2,77	7,13	3,06		

ASTEAZKENA							2
DILISTAK KARDUA URDAIAZPIKOAREKIN UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	62,84
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
424,52	21,55	19,40	3,38	9,52	3,38		

OSTEGUNA							3
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN LEGATZA ORIO ERARA GOLDEN SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	57,32
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
471,29	21,20	24,43	3,57	11,18	5,87		

OSTIRALA							4
ILARRAK PATATEKIN OILASKO KROKETAK / LETXUA BAINILLAZKO EKO JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	56,44
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
597,75	13,37	35,17	4,80	9,78	2,07		

ASTELEHENA							7
PORRU, PATATA ETA AZENARIO PUREA EKO TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN SAGAR GORRIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	44,24
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
548,26	15,64	42,43	15,22	19,50	2,94		

ASTEARTEA							8
BABARRUN GORRIAK KALABAZINAREKIN LIMANDA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA MELOKOTOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	55,53
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
478,33	24,37	23,45	3,66	11,06	4,23		

ASTEAZKENA							9
BARAZKI MENESTRA PATATEKIN OILASKO PAPARRA PIPER GORRIKO SALTSAN MARRUBIAK							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	45,14
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
417,28	28,09	28,01	5,98	10,56	6,17		

OSTEGUNA							10
PASTA ENTSALADA TRIPOTXA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	32,29
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
579,37	14,13	34,67	12,62	8,03	4,79		

OSTIRALA							11
LETXUA, HEGALABUR ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN SOLOMOA BARATXURITAN / ARROZ ZURIA IZOZKIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	47,98
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
480,19	26,21	28,25	4,41	11,84	4,02		

ASTELEHENA							14
BARAZKI PUREA ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	75,71
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
458,83	10,89	17,48	2,48	7,49	4,12		

ASTEARTEA							15
BABARRUN TXURIAK EKO KALABAZAREKIN LEGATZ XERRA LABEAN KALABAZINA SALTSAREKIN GOLDEN SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	56,98
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
435,31	27,72	18,65	2,84	8,10	3,90		

ASTEAZKENA							16
ALE OSOKO MAKARROIAK YORK ETA ARTOAREKIN OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA NEKTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	58,05
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
545,48	22,57	22,80	4,65	10,97	4,44		

OSTEGUNA							17
EKO LEKAK PATATEKIN TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK JOGURRA EDO FRUTA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	34,46
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
644,35	20,51	26,30	5,02	12,20	2,38		

OSTIRALA							18
TXITXIRIOAK ESPINAKEKIN PATATA TORTILLA LABEAN / TOMATE SALTSA MARRUBIAK							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	50,68
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
575,89	6,82	35,66	4,13	6,87	4,56		

ASTELEHENA							21
LETXUA ETA OLIBA ENTSALADA ESPAGETIAK URDAIAZPIKO KALABAZINA, TIPULA ETA ESNE SALTSAREKIN IZOZKIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	54,03
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
458,20	17,41	30,47	4,29	10,09	5,11		

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

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

** MENUAN AGERTZEN DEN JOGUR NATURALA ZUKREDUNA, AZUKREGABEKO BATEGATIK EDO FRUTARENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.