

# SAN FERMIN IKASTOLA



## 2021 JUNIO

MARTES		1				
PURÉ DE ESPINACAS						
PAELLA ECO INTEGRAL DE POLLO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y ALUBIA VERDE						
PLÁTANO						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
484,08	13,62	16,07	2,77	7,13	3,06	74,66

MIÉRCOLES		2				
LENTEJAS SENCILLAS						
CARDO CON JAMÓN						
PERA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
424,52	21,55	19,40	3,38	9,52	3,38	62,84

JUEVES		3				
MACARRONES INTEGRAL CON TOMATE						
FLT. DE MERLUZA ESTILO ORIO						
MANZANA GOLDEN						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
471,29	21,20	24,43	3,57	11,18	5,87	57,32

VIERNES		4				
GUISANTES CON PATATAS						
CROQUETAS DE POLLO / LECHUGA						
YOGUR ECO DE VAINILLA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
597,75	13,37	35,17	4,80	9,78	2,07	56,44

LUNES		7				
PURÉ DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA						
TERNERA ECO GUISADA CON VERDURAS						
MANZANA ROJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
548,26	15,64	42,43	15,22	19,50	2,94	44,24

MARTES		8				
BABARRUN GORRIAK KALABAZINAREKIN						
LIMANDA REBOZADA / LIMÓN						
MELOCOTÓN						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
478,33	24,37	23,45	3,66	11,06	4,23	55,53

MIÉRCOLES		9				
MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS						
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS ROJOS						
FRESAS						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
417,28	28,09	28,01	5,98	10,56	6,17	45,14

JUEVES		10				
ENSALADA DE PASTA						
RELLENO AL HORNO, CON SALSA DE TOMATE						
MELÓN						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
579,37	14,13	34,67	12,62	8,03	4,79	32,29

VIERNES		11				
ENSALADA DE LECHUGA, ATÚN Y HUEVO DURO.						
LOMO AL AJILLO / ARROZ BLANCO						
HELADO						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
480,19	26,21	28,25	4,41	11,84	4,02	47,98

LUNES		14				
PURÉ DE VERDURAS						
ARROZ ECO INTEGRAL CON TOMATE						
SANDIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
458,83	10,89	17,48	2,48	7,49	4,12	75,71

MARTES		15				
ALUBIA BLANCA CON CALABAZA ECO						
FLT. DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE CALABACÍN						
MANZANA GOLDEN						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
435,31	27,72	18,65	2,84	8,10	3,90	56,98

MIÉRCOLES		16				
MACARRON INTEGRAL CON YORK Y MAÍZ						
MUSLO DE POLLO ASADO / LECHUGA						
NECTARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
545,48	22,57	22,80	4,65	10,97	4,44	58,05

JUEVES		17				
ALUBIA VERDE ECO CON PATATAS						
FLT. DE TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS						
YOGUR O FRUTA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
644,35	20,51	26,30	5,02	12,20	2,38	34,46

VIERNES		18				
GARBANZOS CON ESPINACAS						
TORTILLA DE PATATA AL HORNO / SALSA DE TOMATE						
FRESAS						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
575,89	6,82	35,66	4,13	6,87	4,56	50,68

LUNES		21				
ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS						
ESPAGUETIS CON SALSA DE CEBOLLA, CALABACÍN, LECHE Y JAMÓN SERRANO						
HELADO						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI	
458,20	17,41	30,47	4,29	10,09	5,11	54,03

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

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

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