

# SAN FERMIN IKASTOLA



## 2021 IRAILA

ASTEAZKENA							8
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA							
ESPAGETIAK, ESNE ETA KALABAZINA SALTSAN, URDAIAZPIKOAREKIN							
IZOZKIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
458,20	17,41	30,47	4,29	10,09	5,11	54,03	

OSTEGUNA							9
BABARRUN GORRIAK AZENARIOAREKIN							
LEGATZ XERRA LABEAN, ORIO SALTSAN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
450,76	26,45	22,94	3,38	10,95	4,27	53,76	

OSTIRALA							10
EKO LEKAK PATATEKIN							
SOLOMOA PLANTXAN / LETXUA							
NEKTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
412,61	29,48	24,63	4,93	13,34	4,45	48,94	

ASTELEHENA							13
DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN							
URDAIAZPIKOZKO KROKETAK / LETXUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
605,45	15,25	28,44	4,75	9,87	2,97	62,26	

ASTEARTEA							14
EKO KALABAZA PUREA							
EKO TXEKOR GISATUA, BARAZKIEKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
540,79	16,28	43,09	15,41	19,77	2,93	43,17	

ASTEAZKENA							15
LETXUA, ARRAUTZA ETA ATUNAREKIN							
TXITXIRIOAK KALABAZINAREKIN							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
557,85	12,33	20,11	2,40	9,53	4,63	48,69	

OSTEGUNA							16
KARDUA URDAIAZPIKOAREKIN							
ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
516,77	15,00	21,39	3,20	8,34	3,79	66,45	

OSTIRALA							17
PASTAZKO ENTSALADA							
BAKAILU ISATSAK LABEAN, TOMATEAREKIN							
PARAGUAIOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
559,31	30,06	19,26	3,28	8,42	5,51	23,53	

ASTELEHENA							20
EKO BROKOLI ETA AZENARIO PUREA							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
MELOKOTOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
385,69	21,75	27,34	4,30	13,41	3,89	54,31	

ASTEARTEA							21
BABARRUN TXURIAK POTXA ERARA							
TXERRI GIHARRA GISATUA TXANPINOIEKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
590,71	25,15	26,85	6,18	5,38	2,90	50,03	

ASTEAZKENA							22
ALE OSOKO EKO ARROZA, KALABAZA, KALABAZINA ETA LEKEKIN							
OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
497,52	21,62	24,04	4,87	11,59	3,94	57,64	

OSTEGUNA							23
BARAZKI MENESTRA							
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
597,33	19,13	25,26	5,40	13,14	2,32	35,09	

OSTIRALA							24
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA							
GANBA ETA LEGATZA PAELLA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
515,92	17,44	22,65	3,19	7,91	4,90	62,80	

ASTELEHENA							27
DILISTAK KALABAZINAREKIN							
SOLOMOA PLANTXAN / LETXUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
503,84	31,68	21,23	4,16	11,27	4,43	50,11	

ASTEARTEA							28
PORRU, PATATA ETA AZENARIO PUREA							
TRIPOTXA LABEAN / TOMATEAREKIN							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
511,45	8,76	31,24	12,84	6,17	2,63	37,62	

ASTEAZKENA							29
LETXUA, ARRAUTZA ETA ATUNA ENTSALADA							
OILASKO PAPARRA PLANTXAN / ARROZA ZURIA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
535,69	25,03	28,53	5,28	10,89	4,89	48,79	

OSTEGUNA							30
PATATAK TXORIZOAREKIN							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
NEKTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
482,11	21,81	28,81	5,94	13,92	4,59	52,54	

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

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

\*\* MENUAN AGERTZEN DEN JOGUR NATURAL A ZUKREDUNA, AZUKREGABEKO JOGUR BATENGATIK EDO FRUTARENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.