

SAN FERMIN IKASTOLA



2021 URRIA

ASTELEHENA		4					
BARAZKI PUREA							
OILASKO IZTERRA ERREA / PIPER GORRIAK							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
400,13	21,00	26,39	4,19	12,97	3,90	56,11	

ASTEARTEA		5					
BABARRUN TXURIAK							
LEGATZ XERRA LABEAN, KALABAZINA SALTSAREKIN							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
574,00	23,05	19,69	3,97	9,75	3,17	38,35	

ASTEAZKENA		6					
LETXUA, ARRAUTZA ETA ATUNA ENTSALADA							
SOLOMOA PLANTXAN / TXANPINIOIAK							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
496,47	25,41	21,98	4,49	11,45	4,05	56,11	

OSTEGUNA		7					
EKO LEKAK PATATEKIN							
ATUNA TOMATEAREKIN							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
349,85	25,86	22,40	3,41	9,90	3,87	55,08	

OSTIRALA		1					
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN							
EKO TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
660,51	15,50	38,14	13,02	16,87	4,51	48,90	

OSTIRALA		8					
TXITXIRIOAK							
ALE OSOKO EKO ARROZA, BOLOÑESA SALTSAREKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
667,82	15,90	24,79	5,01	9,48	4,92	62,07	

ASTELEHENA		11					
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

ASTEARTEA		12					
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

ASTEAZKENA		13					
ALE OSOKO MAKARROIAK, KALABAZA, KALABAZINA ETA LEKEKIN							
TXEKOR ALBONDIGAL LABEAN, TOMATE SALTSAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
493,99	24,53	20,78	1,62	4,33	4,70	58,27	

OSTEGUNA		14					
DILISTAK							
PERKA XERRA SALTSAN BERDEAN, ILAR ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
499,28	33,71	16,71	2,37	7,24	2,79	52,68	

OSTIRALA		15					
AZALORE FRESKO PUREA							
OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
583,89	10,87	38,59	6,09	16,18	10,56	53,39	

ASTELEHENA		18					
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA							
EKO TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
620,47	7,98	12,76	2,98	5,22	2,63	18,67	

ASTEARTEA		19					
BABARRUN GORRIAK							
HEGALUZE MARMITAKOIA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
590,45	23,04	22,89	3,66	7,04	4,76	56,81	

ASTEAZKENA		20					
ZERBA PATATEKIN							
ALE OSOKO EKO ARROZA, ARRAUTZA EGOSIA ETA TOMATE SALTSAREKIN							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
496,35	11,33	18,62	3,09	7,90	4,13	74,08	

OSTEGUNA		21					
ALE OSOKO MAKARROIAK KALABAZINA ETA AZENARIOAREKIN							
OILASKO PAPARRA PLATXAN / LETXUA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
535,89	24,02	26,08	5,26	10,92	5,82	29,42	

OSTIRALA		22					
TXITXIRIOAK KALABAZAREKIN							
LEGATZ XERRA LABEAN, ORIO SALTSAREKIN							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
480,14	24,74	25,47	3,33	11,70	5,58	52,90	

ASTELEHENA		25					
ESPINAKA PUREA							
SOLOMOA PLANTXAN / PATATA FRJITUAK							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
493,18	25,75	28,77	9,18	13,66	4,69	48,51	

ASTEARTEA		26					
ALE OSOKO MAKARROIAK TXORIZO ETA TOMATEAREKIN							
BAKAILAO ISATSAK LABEAN, KALABAZINA SALTSAREKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
548,93	31,04	20,29	4,44	9,05	5,50	51,33	

ASTEAZKENA		27					
DILISTAK AZENARIOAREKIN							
PATATA TORTILA LABEAN / LETXUA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
649,60	16,28	33,26	3,90	7,03	2,42	51,10	

OSTEGUNA		28					
BORRAIA PATATEKIN							
OILASKO, AZENARIO, KALABAZINA ETA LEKA PAELLA							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
514,51	22,62	25,80	5,14	10,89	4,32	30,65	

OSTIRALA		29					
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA							
TXEKOR HANBURGESAK TOMATE SALTSAREKIN							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
434,77	24,04	35,15	4,18	12,40	7,06	43,57	

** MENUAK BATZBESTEKO ERRAZIO BATEKIN ETA 40G OGIAREKIN KALIBRATUTAK DAUDE.
 ** MENUAN AGERTZEN DEN FRUTA, BESTE FRUTA BATENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.
 ** MENUAN AGERTZEN DEN JOGUR NATURALA ZUKREDUNA, AZUKREGABEKO BATENGATIK EDO FRUTARENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.