

# SAN FERMIN IKASTOLA



## 2021 ABENDUA

ASTEAZKENA							1
TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN							
PATATA TORTILA LABEAN / TOMATE SALTSAREKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
582,64	13,68	34,25	4,08	6,79	4,51	52,84	

OSTEGUNA							2
BARAZKI MENESTRA PATATEKIN							
TXERRI GIHARRA, KALABAZINA, AZENARIO ETA TXANPI PAELLA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
531,17	14,53	20,11	3,01	6,16	2,60	67,53	

OSTIRALA							3
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

ASTELEHENA							6
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

ASTEARTEA							7
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

ASTEAZKENA							8
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

OSTEGUNA							9
EKO LEKAK PATATEKIN							
TXEKOR HANBURGESAK TOMATE SALTSAREKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
466,75	23,95	31,42	2,67	10,15	4,49	46,78	

OSTIRALA							10
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA							
BABARRUN TXURIAK KALABAZAREKIN							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
437,11	18,58	20,55	3,43	8,57	5,51	64,78	

ASTELEHENA							13
PORRU, PATATA ETA AZENARIO PUREA							
SOLOMOA PLANTXAN / TXANPINIOIAK							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
396,94	29,60	25,49	5,12	13,80	4,68	47,45	

ASTEARTEA							14
DILISTAK AZENARIOAREKIN							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
500,31	25,01	22,61	3,54	10,80	4,14	55,75	

ASTEAZKENA							15
LETXUA, ARRAUTZA ETA ATUNA ENTSALADA							
ALE OSOKO MAKARRIOAK BOLOÑESA SALTSAREKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
528,18	12,40	29,09	6,66	13,45	5,43	61,86	

OSTEGUNA							16
ALE OSOKO EKO ARROZA KALABAZA, KALABAZINA ETA LEKEKIN							
HEGALUZEA TOMATEAREKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
652,89	22,26	31,29	5,55	8,76	7,68	48,20	

OSTIRALA							17
ZERBA PATATEKIN							
EKO TXEKOR GUISATUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
536,21	16,87	43,63	15,54	19,94	2,95	41,98	

ASTELEHENA							20
ESPAGETIAK, ESNE ETA KALABAZINA SALTSAN, URDAIAZPIKOAREKIN							
LEGATZ XERRA LABEAN, ORIO SALTSAN							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
483,95	24,84	26,17	4,33	12,01	4,00	51,29	

ASTEARTEA							21
PATATAK TXORIZOAREKIN							
OILASKO PAPPARRA PLANTXAN / LETXUA							
EGUBERRITAKO TXOKOLATINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
483,95	24,84	26,17	4,33	12,01	4,00	51,29	

ASTEAZKENA							22
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

OSTEGUNA							23
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

OSTIRALA							24
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

\*\* MENUAK BATAZBESTEKO 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.