

SAN FERMIN IKASTOLA



2021 AZAROA

ASTELEHENA		1				
ZERBA PATATEKIN						
URDAIAZPIKOZKO KROKETAK / LETXUA						
MANDARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59

ASTEARTEA		2				
ZERBA PATATEKIN						
URDAIAZPIKOZKO KROKETAK / LETXUA						
MANDARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
472,67	11,45	35,44	5,81	12,16	2,54	60,53

ASTEAZKENA		3				
DILISTAK ARROZAREKIN						
LEGATZ XERRA LABEAN, KALABAZINA SALTSAREKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
485,03	27,04	17,45	2,67	7,55	3,65	59,00

OSTEGUNA		4				
LETXUA, ARRAUTZA ETA ATUNA ENTSALADA						
EKO TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
624,22	16,71	44,54	13,99	19,68	3,49	40,55

OSTIRALA		5				
BABARRUN TXURIAK LEKA ETA AZENARIOAREKIN						
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
537,29	15,84	15,57	2,12	6,51	4,92	72,52

ASTELEHENA		8				
EKO LEKAK PATATEKIN						
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA						
MANDARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
382,69	22,50	28,14	4,46	13,66	4,38	52,65

ASTEARTEA		9				
TXITXIRIOAK ESPINAKEKIN						
ALE OSOKO EKO ARROZA, YORK, AZENARIO ETA ILARREKIN						
PLATANOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
599,15	7,70	16,71	2,33	6,98	4,49	72,62

ASTEAZKENA		10				
PATATAK, AZENARIO ETA LEKEKIN						
OILASKO PAPARRA AZENARIO SALTSAN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
481,39	31,50	21,56	5,64	10,18	3,43	49,86

OSTEGUNA		11				
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA						
PATATA TORTILA LABEAN / TOMATE SALTSA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
508,91	14,15	42,31	5,34	7,59	4,75	42,68

OSTIRALA		12				
EKO KALABAZA PUREA						
PERKA XERRA SALTSA BERDEAN, ILAR ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
383,63	33,16	19,50	2,75	8,82	2,07	50,39

ASTELEHENA		15				
KARDUA URDAIAZPIKOAREKIN						
OILASKO IZTERRA ERREA / TXANPINIOIAK						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
369,91	30,71	33,92	7,56	17,27	4,67	37,72

ASTEARTEA		16				
ALE OSOKO EKO ARROZA, KALABAZA, KALABAZINA ETA LEKEKIN						
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
494,55	25,92	22,52	4,45	11,62	4,49	54,67

ASTEAZKENA		17				
BABARRUN GORRIAK KALABAZAREKIN						
TRIPOTXA LABEAN / TOMATE SALTSAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
506,64	15,89	32,85	13,14	6,46	3,69	53,89

OSTEGUNA		18				
BARAZKI PUREA						
HEGALUZE MARMITAKOIA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
494,45	20,39	26,06	4,20	8,20	4,67	56,22

OSTIRALA		19				
LETXUA, AZENARIO ETA OLIBA ENTSALADA						
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK						
MANDARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
564,08	21,86	30,71	6,56	15,09	4,30	25,86

ASTELEHENA		22				
DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN						
TXERRI GIHARRA GISATUA TXANPINIOIEKIN						
PLATANOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
657,23	24,45	24,93	5,77	5,07	2,97	52,92

ASTEARTEA		23				
ZERBA PATATEKIN						
ESPAGETIAK, ESNE ETA KALABAZINA SALTSAN, TXANPINIOIAK ETA GAZTAREKIN						
MANDARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
408,39	13,50	17,35	2,11	7,41	2,52	72,71

ASTEAZKENA		24				
LETXUA, ARRAUTZA ETA ATUNA ENTSALADA						
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
420,62	19,61	31,91	4,86	16,09	4,91	51,71

OSTEGUNA		25				
ILARRAK PATATEKIN						
ALE OSOKO EKO ARROZA, BOLOÑESA SALTSAREKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
526,43	13,76	23,70	6,23	10,70	3,82	66,08

OSTIRALA		26				
EKO BROKOLI PUREA						
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAREKIN						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
454,01	27,26	25,75	1,65	6,44	1,45	50,07

ASTELEHENA		29				
BORRAIA PATATEKIN						
SOLOMOA PLANTXAN / LETXUA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
374,99	32,55	27,37	5,25	14,53	4,35	43,93

ASTEARTEA		30				
PASTA ENTSALADA						
BAKAILAO ISATSAK LABEAN / TOMATE SALTSAREKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
531,44	31,59	19,00	3,34	8,58	4,99	28,99

** 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.