

SAN FERMIN IKASTOLA



2022 ENERO

LUNES		10					
LENTEJAS CON ZANAHORIA							
CROQUETAS DE JAMÓN / LECHUGA							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
597,85	15,65	28,74	4,81	9,99	3,01	61,54	

MARTES		11					
BORRAJA CON PATATAS							
FILETE DE PERCA EN SALSA COLIFLOR							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
372,71	37,63	18,54	1,97	7,85	1,68	47,83	

MIÉRCOLES		12					
ENSALADA DE PASTA							
MUSLO DE POLLO ASADO / VERDURITAS							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
538,02	25,09	27,10	5,45	12,98	5,07	27,58	

JUEVES		13					
PURÉ DE CALABAZA ECO							
PAELLA DE MERLUZA Y GAMBAS							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
539,37	15,23	17,21	2,07	6,25	2,65	69,51	

VIERNES		14					
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ							
TERNERA ECO GUISADA CON VERDURAS							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
563,74	17,57	45,88	15,91	20,22	4,90	38,83	

LUNES		17					
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE							
LOMO A LA PLANCHA / CHAMPIÑONES							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
505,17	26,87	23,85	4,53	11,73	6,38	52,01	

MARTES		18					
ALUBIA ROJA CON CALABAZA							
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
443,06	25,89	25,18	3,95	11,94	4,56	54,82	

MIÉRCOLES		19					
PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA ECO							
FILETE DE TERNERA EMPANADO / LECHUGA							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
452,56	25,34	33,22	7,09	17,24	3,15	44,19	

JUEVES		20					
ENSALADA DE LECHUGA, ATÚN Y HUEVO DURO							
JAMONCITO DE POLLO EN SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS / ARROZ BLANCO							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
588,86	26,68	25,77	5,79	12,35	4,48	50,40	

VIERNES		21					
ALUBIA VERDE ECO CON PATATAS							
GARBANZOS CON CALABACÍN							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
487,40	17,79	20,86	2,06	7,75	4,49	64,50	

LUNES		24					
MENESTRA DE VERDURAS							
LOMO AL AJILLO / LECHUGA							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
458,40	29,48	25,47	4,41	11,98	3,69	46,06	

MARTES		25					
ALUBIA BLANCA SENCILLA							
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CALABAZA							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
428,58	28,50	18,90	2,89	8,22	3,96	55,87	

MIÉRCOLES		26					
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y HUEVO DURO							
PAELLA DE POLLO, ZANAHORIA, CALABACÍN Y ALUBIA VERDE							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
425,14	13,87	20,99	3,99	9,36	4,03	69,11	

JUEVES		27					
PURÉ DE VERDURAS							
ATÚN CON TOMATE							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
495,66	24,87	35,40	6,90	10,97	9,11	41,74	

VIERNES		28					
LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PUERRO							
RELLENO HORNO / PIMIENTOS ROJOS							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
672,02	13,22	27,30	10,23	6,80	2,23	42,40	

LUNES		31					
ACELGA CON PATATAS							
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE CHAMPIÑONES							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
383,89	29,26	27,02	2,03	7,65	2,05	47,69	

** LOS MENÚS ESTÁN CALIBRADOS CON UNA RACIÓN MEDIA Y CON 40G DE PAN.

** LOS ALUMN@S SIEMPRE TIENEN LA OPCIÓN DE CAMBIAR LA FRUTA QUE APARECE EN EL MENÚ POR OTRA FRUTA

** LOS ALUMN@S SIEMPRE TIENEN LA OPCIÓN DE CAMBIAR EL YOGUR NATURAL AZUCARADA, POR UN YOGUR SIN AZÚCAR O POR UNA FRUTA.

** LAS PASTAS Y ARROCES SON INTEGRALES