

# SAN FERMIN IKASTOLA



2022  
URTARRILA

ASTELEHENA		10					
DILISTAK AZENARIOAREKIN							
URDAIAZPIKOZKO KROKETAK / LETXUA							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
597,85	15,65	28,74	4,81	9,99	3,01	61,54	

ASTEARTEA		11					
BORRAIA PATATEKIN							
PERKA XERRA AZALORE SALTSAK							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
372,71	37,63	18,54	1,97	7,85	1,68	47,83	

ASTEAZKENA		12					
PASTA ENTSALADA							
OILASKO IZTERRA ERREA / BARAZKITXOAK							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
538,02	25,09	27,10	5,45	12,98	5,07	27,58	

OSTEGUNA		13					
EKO KALABAZA PUREA							
LEGATZA ETA GANBA PAELLA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
539,37	15,23	17,21	2,07	6,25	2,65	69,51	

OSTIRALA		14					
LETXUA, OLIBA ETA ARTO ENTSALADA							
EKO TXEKOR GISATUA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
563,74	17,57	45,88	15,91	20,22	4,90	38,83	

ASTELEHENA		17					
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN							
SOLOMOA PLANTXAN / TXANPINIOIAK							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
505,17	26,87	23,85	4,53	11,73	6,38	52,01	

ASTEARTEA		18					
BABARRUN GORRIAK KALABAZAREKIN							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
443,06	25,89	25,18	3,95	11,94	4,56	54,82	

ASTEAZKENA		19					
EKO BROKOLIA ETA AZENARIO PUREA							
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / LETXUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
452,56	25,34	33,22	7,09	17,24	3,15	44,19	

OSTEGUNA		20					
LETXUA, ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSI ENTSALADA							
OILASKO IZTERRA ERREA, OLIBA BELTZ SALTSAK // ARROZA ZURIA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
588,86	26,68	25,77	5,79	12,35	4,48	50,40	

OSTIRALA		21					
EKO LEKAK PATATEKIN							
TXITXIRIOAK KALABAZINAREKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
487,40	17,79	20,86	2,06	7,75	4,49	64,50	

ASTELEHENA		24					
BARAZKI MENESTRA							
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
458,40	29,48	25,47	4,41	11,98	3,69	46,06	

ASTEARTEA		25					
BABARRUN TXURI BAKUNAK							
LEGATZ XERRA KALABAZA SALTSAK							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
428,58	28,50	18,90	2,89	8,22	3,96	55,87	

ASTEAZKENA		26					
LETXUA, ARTOA ETA ARRAUTZA EGOSI ENTSALADA							
OILASKO, AZENARIO, KALABAZINA ETA LEKA PAELLA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
425,14	13,87	20,99	3,99	9,36	4,03	69,11	

OSTEGUNA		27					
BARAZKI PUREA							
ATUNA TOMATEAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
495,66	24,87	35,40	6,90	10,97	9,11	41,74	

OSTIRALA		28					
DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN							
TRIPOTXA LABEAN / PIPER GORRIAK							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
672,02	13,22	27,30	10,23	6,80	2,23	42,40	

ASTELEHENA		31					
ZERBA PATATEKIN							
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, TXANPINIOI SALTSAKIN							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
383,89	29,26	27,02	2,03	7,65	2,05	47,69	

\*\* 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 AZUKREDUNA, AZUKREGABEKO BATENGATIK EDO FRUTARENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.  
 \*\* PASTAK ETA ARROZAK INTEGRALAK DIRA