

# SAN FERMIN IKASTOLA



## 2022 MAIATZA

ASTELEHENA		2				
ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN						
PERKA XERRA LABEAN, KALABAZINA SALTSAREKIN						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
546,94	28,27	15,82	1,98	6,26	3,20	58,98

ASTEARTEA		3				
BORRAIA PATATEKIN						
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
446,51	25,86	34,41	7,11	17,48	2,97	43,36

ASTEAZKENA		4				
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA						
BABARRUN TXURIAK KALABAZAREKIN						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
451,88	20,79	23,08	3,08	8,29	5,15	58,86

OSTEGUNA		5				
ESPAGETIAK, ESNE, TIPULA ETA KALABAZINA SALTSAN, URDAIAZPIKIOAREKIN						
OILASKO IZTERRA ERREA / TXANPINIOIAK						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
518,37	36,54	46,98	9,30	20,18	8,28	62,44

OSTIRALA		6				
EKO KALABAZA PUREA						
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA						
MELOKOTOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
379,46	21,81	27,67	4,33	13,63	3,87	53,88

ASTELEHENA		9				
DILISTAK AZENARIOAREKIN						
PATATA TORTILA / LETXUA						
MARRUBIAK						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
584,05	15,59	35,03	4,34	7,81	2,69	50,33

ASTEARTEA		10				
BARAZKI MENESTRA						
SOLOMOA BARATXURITAN / ARROZA ZURIA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
403,39	30,59	24,53	4,97	13,63	4,02	47,88

ASTEAZKENA		11				
BROKOLI PUREA						
OILASKO PAPARRA, AZENARIO SALTSAN						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
394,62	29,42	26,30	6,00	10,60	5,09	46,96

OSTEGUNA		12				
LETXUA, ATUNA ETA ARTOA ENTSALADA						
TXERRI GIHAR, KALABAZINA ETA PIPER GORRIKO PAELLA						
IZOZKIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
510,12	14,01	26,25	3,53	7,03	4,78	62,67

OSTIRALA		13				
TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN						
PERKA XERRA AZALORE SALTSAN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
514,12	34,29	17,84	1,79	7,24	3,77	50,86

ASTELEHENA		16				
EKO LEKAK PATATEKIN						
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA						
NEKTARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
412,36	20,69	26,14	4,14	12,68	4,07	56,72

ASTEARTEA		17				
BABARRUN GORRI BAKUNAK						
PASTA ENTSALADA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
582,17	18,88	18,11	2,81	7,80	4,68	45,47

ASTEAZKENA		18				
LETXUA, AZENARIO ETA OLIBA ENTSALADA						
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
484,76	25,55	38,88	7,16	19,01	3,41	37,12

OSTEGUNA		19				
PATATAK TXORIZOAREKIN						
OILASKO IZTERRA ERREA / BARAZKITXOAK						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
447,77	39,67	54,09	11,81	24,55	9,31	59,42

OSTIRALA		20				
BARAZKI PUREA						
ATUNA TOMATEAREKIN						
PLATANOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
540,32	23,48	32,93	6,53	10,07	8,51	45,91

ASTELEHENA		23				
ZERBA PATATEKIN						
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
397,41	27,61	25,78	1,85	7,36	1,58	50,66

ASTEARTEA		24				
ILARRAK PATATEKIN						
ALE OSOKO EKO ARROZA, BOLOÑESA SALTSAREKIN						
MELOKOTOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
522,91	14,08	24,04	6,28	10,77	3,85	65,38

ASTEAZKENA		25				
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA						
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
474,24	20,74	31,67	4,31	14,27	4,36	49,92

OSTEGUNA		26				
AZALORE FRESKO PUREA						
TRIPOTXA LABEAN / TOMATE SALTSAREKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
399,39	12,13	37,55	16,19	7,32	1,69	53,37

OSTIRALA		27				
ALE OSOKO MAKARROIAK, TOMATEAREKIN						
INDIOILAR GISATUA						
MARRUBIAK						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
522,18	25,03	21,37	4,23	7,72	5,53	56,58

ASTELEHENA		30				
LETXUA, ATUNA ETA ARRAUTZA ENTSALADA						
DILISTAK TXORIZOAREKIN						
IZOZKIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
437,85	20,14	26,92	3,22	8,82	5,42	55,67

ASTEARTEA		31				
BORRAIA PATATEKIN						
TXEKOR HANBURGESA TOMATE SALTSAREKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
399,75	23,79	32,73	2,96	11,72	4,73	47,52

\*\* MENUAK BATZEBESTEKO 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