

SAN FERMIN IKASTOLA



2022 EKAINA

ASTEZAKENA							1
ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN							
TXERRI GIHARRA GISATUA, BARAZKIEKIN							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
623,65	20,28	28,05	6,27	5,78	3,84	53,57	

OSTEGUNA							2
BABARRUN TXURIAK AZENARIOAREKIN							
LEGATZ XERRA LABEAN, ORIO SALTSAN							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
495,42	24,79	21,36	3,29	9,96	4,05	57,23	

OSTIRALA							3
BARAZKI PUREA							
OILASKO IZERRA ERREA / TXANPINIOIAK							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
451,13	38,79	51,09	9,25	21,02	8,47	62,42	

ASTELEHENA							6
DILISTAK KALABAZINAREKIN							
PATATA TORTILA / TOMATEA							
NEKTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
610,03	14,86	30,05	3,80	5,55	3,14	56,17	

ASTEARTEA							7
EKO LEKAK PATATEKIN							
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
398,42	30,53	25,71	5,10	13,81	4,61	46,67	

ASTEAZKENA							8
ALE OSOKO MAKARROIAK, TOMATEAREKIN							
PERKA XERRA AZALORE SALTSAN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
510,76	31,01	16,55	1,97	6,61	3,96	55,31	

OSTEGUNA							9
ESPINAKA PUREA							
OILASKO PAPARRA AZENARIO SALTSAN							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
401,26	29,74	26,65	5,94	10,43	5,08	46,51	

OSTIRALA							10
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA							
EKO TXEKOR GISATUA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
624,22	16,71	44,54	13,99	19,68	3,49	40,55	

ASTELEHENA							13
BARAZKI PUREA							
OILASKO, AZENARIO, KALABAZINA ETA LEKA PAELLA							
MELOKOTOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
423,89	14,16	17,93	2,92	8,18	3,38	72,06	

ASTEARTEA							14
LETXUA, ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSI ENTSALADA							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
428,53	24,70	33,89	5,07	13,73	6,00	43,25	

ASTEAZKENA							15
TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN							
SOLOMOA BARATXURITAN / BARAZKITXOAK							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
518,34	29,22	23,74	4,11	12,08	5,48	50,05	

OSTEGUNA							16
PASTA ENTSALADA							
BAKAILAO ISATSAK LABEAN, TOMATE SALTSAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
561,84	30,22	20,35	3,46	8,79	6,72	29,65	

OSTIRALA							17
ZERBA PATATEKIN							
SAN JAKOBOA / LETXUA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
511,50	9,02	41,27	6,90	18,47	11,96	53,20	

ASTELEHENA							20
LETXUA ETA OLIBA ENTSALADA							
ESPAGETIAK, ESNE, KALABAZINA ETA TIPULA SALTSAN. URDAIAZPIKOAREKIN.							
IZOZKIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
441,74	14,82	31,18	3,92	12,06	3,55	55,97	

** MENUAK BATAZBESTEKO ERRAZIO BATEKIN ETA 40G OGIAREKIN KALIBRATUTAK DAUDE.

** MENUAN AGERTZEN DEN FRUTA, BESTE FRUTA BATEGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.

** MENUAN AGERTZEN DEN JOGUR NATURAL AZUKREDUNA, AZUKREGABEKO BATEGATIK EDO FRUTARENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.

** PASTAK ETA ARROZAK INTEGRALAK DIRA