

SAN FERMIN IKASTOLA



2022 AZAROA

ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA																										
7		8		9		10		11																										
DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN		EKO KALABAZA PUREA		LETXUA, ARRAUTZA ETA ATUNA ENTSALADA		KARDUA URDAIAZPIKOAREKIN		PASTA ENTSALADA																										
PATATA TORTILA LABEAN, TOMATE SALTSAREKIN		TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK		OILASKO PAPARRA AZENARIO SALTSAN		ALE OSOKO ARROZA TOMATEAREKIN		PERKA XERRA LABEAN, AZALORE SALTSAREKIN																										
LARANJA		SAGARRA		JOGURRA		UDAREA		SAGARRA																										
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO																					
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI				% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI																						
601,45	15,69	28,63	4,78	9,93	2,99	61,61	452,76	25,06	32,94	7,01	17,24	2,92	44,80	470,18	19,59	26,01	3,12	9,43	6,56	57,04	463,15	13,31	20,42	3,58	9,31	4,23	70,00	486,96	24,27	21,23	3,51	9,54	5,81	31,95
ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA																										
14		15		16		17		18																										
EKO BROKOLIA ETA AZENARIO PUREA		BABARRUN TXURIAK POTXA ERARA		ALE OSOKO ARROZA, KALABAZA, KALABAZINA ETA LEKEKIN		BARAZKI MENESTRA		LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA																										
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMIOIA		TXERRI GIHARRA GISATUA, BARAZKIEKIN		OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA		ESPAGETIAK, ESNE ETA KALABAZINA SALTSAN, URDAIAZPIKOAREKIN		LEGATZ ETA GANBA PAELLA																										
JOGURRA		LARANJA		UDAREA		SAGARRA		PLATANOA																										
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO														
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI				% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI				% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI															
448,64	22,06	27,06	3,69	11,53	3,34	53,13	563,10	25,25	26,41	6,01	5,64	3,04	50,42	491,47	33,27	45,37	8,80	19,82	8,38	70,65	459,44	16,16	19,23	3,25	8,62	2,84	67,98	511,57	13,18	18,32	2,83	8,17	3,69	72,75
ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA																										
21		22		23		24		25																										
PORRU, PATATA ETA AZENARIO PUREA		BABARRUN GORRIAK		LETXUA, ATUNA ETA ARRAUTZA ENTSALADA		ZERBA PATATEKIN		ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN																										
EKO TXEKOR GISATUA, BARAZKIEKIN		HEGALUZE MARMITAKOIA		OILASKO PAPARRA PLANTXAN / ARROZA ZURIA		TXITXIROAK KALABAZAREKIN		PERKA XERRA KALABAZINA SALTSAN																										
SAGARRA		UDAREA		PLATANOA		JOGURRA		LARANJA																										
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO														
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI				% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI				% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI															
542,85	16,10	42,69	15,37	19,69	2,97	43,80	539,13	15,02	31,68	4,06	8,26	2,90	54,92	475,20	27,11	28,07	6,45	10,41	6,75	47,81	487,08	17,88	20,54	1,93	7,65	4,07	64,74	455,67	23,30	17,45	2,21	7,41	4,44	62,50
ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA		OSTIRALA																										
28		29		30																														
DILISTAK KALABAZINAREKIN		LETXUA, AZENARIOA ETA OLIBA ENTSALADA		PATATAK TXORIZOAREKIN																														
SOLOMOA PLANTXAN / LETXUA		LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMIOIA		TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAREKIN																														
JOGURRA		PLATANOA		SAGARRA																														
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO														
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI				% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI				% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI															
563,27	31,24	21,98	3,72	10,08	3,96	49,08	390,45	20,20	30,20	4,90	15,06	4,52	52,91	461,44	27,90	29,10	4,24	9,67	2,97	46,54														

** 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.