

# SAN FERMIN IKASTOLA



2022  
DICIEMBRE

JUEVES							1
GARBANZOS CON ZANAHORIA							
AJOARRIERO							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
547,79	23,69	31,45	5,39	10,38	9,21	47,16	

VIERNES							2
ALUBIA VERDE ECO CON PATATAS							
PAELLA DE MAGRO DE CERDO, CALABACÍN, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
518,76	15,18	20,91	3,10	6,32	2,94	66,91	

LUNES							5
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

MARTES							6
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

MIÉRCOLES							7
ACELGA CON PATATAS							
LOMO A LA PLANCHA / CHAMPIÑONES							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
466,66	24,04	31,08	2,53	10,04	4,05	47,05	

JUEVES							8
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

VIERNES							9
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS							
LENTEJAS SENCILLAS / ARROZ BLANCO							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
439,97	15,87	18,22	2,69	8,72	3,77	70,17	

LUNES							12
PURÉ DE VERDURAS							
HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
404,21	30,12	25,46	5,08	13,59	4,75	47,38	

MARTES							13
ALUBIA BLANCA CON CALABAZA							
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
499,93	25,03	22,62	3,54	10,81	4,14	55,71	

MIÉRCOLES							14
ENSALADA DE LECHUGA, HUEVO DURO Y ATÚN							
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA BOLOÑESA DE TERNERA							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
482,47	15,12	30,81	7,56	12,89	6,99	57,07	

JUEVES							15
ARROZ ECO INTEGRAL, CON YORK, ZANAHORIA Y GUI SANTES							
FILETE DE PERCA EN SALSA DE CALABAZA							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
589,36	29,81	16,79	1,83	5,74	2,13	55,93	

VIERNES							16
BORRAJA CON PATATAS							
FLT. TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
446,51	25,86	34,41	7,11	17,48	2,97	43,36	

LUNES							19
ESPAGETIS EN SALSA DE LECHE Y CALABACÍN, CON CHAMPIÑONES							
FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA ORIO							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
431,51	20,82	24,34	3,34	11,18	3,76	57,41	

MARTES							20
PURÉ DE CALABAZA ECO							
SAN JACOBO / LECHUGA							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
483,95	24,84	26,17	4,33	12,01	4,00	51,29	

MIÉRCOLES							21
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS							
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA Y ALUBIA VERDE							
CHOCOLATINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
483,95	24,84	26,17	4,33	12,01	4,00	51,29	

JUEVES							22
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

VIERNES							23
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

\*\* LOS MENÚS ESTÁN CALIBRADOS CON UNA RACIÓN MEDIA Y CON 40G DE PAN.  
 \*\* TENDRÁN LA OPCIÓN DE CAMBIAR LA FRUTA QUE APARECE EN EL MENÚ POR OTRA FRUTA.  
 \*\* TENDRÁN LA OPCIÓN DE CAMBIAR EL YOGUR AZUCARADO POR YOGUR NATURAL O UNA FRUTA