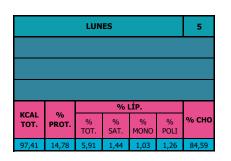
SAN FERMIN IKASTOLA

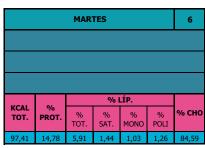


2022 DICIEMBRE











			JUEVES							
1/041	0,	% LÍP.								
TOT. P	% PROT.	% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	% СНО				
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59				

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

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

	13							
ALUBIA BLANCA CON CALABAZA								
F	ILETE DI	E MERLU	JZA REB	OZADO	/ LIMÓI	V		
		N	IARANJA	١				
			% LÍP.					
TOT.	CCAL % FOT. PROT.		% SAT.	% MONO	% POLI	% CHO		
499,93	25,03	22,62	3,54	10,81	4,14	55,71		

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

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

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

	LUNES							
ESPAGETIS EN SALSA DE LECHE Y CALABACÍN, CON CHAMPIÑONES								
FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA ORIO								
		N	ARANJA	1				
			% l	LÍP.				
TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	% CHO		
431,51	20,82	24,34	3,34	11,18	3,76	57,41		

	MARTES							
PURÉ DE CALABAZA ECO								
San Jacobo / Lechuga								
MANZANA								
			% l	LÍP.				
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	% СНО		
483,95	24,84	26,17	4,33	12,01	4,00	51,29		

	MIÉRCOLES							
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS								
PECI	HUGA DE		en sals Bia ver		ANAHOF	RIA Y		
		CHC	COLAT	[NA				
		% LÍP.						
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	% СНО		
483,95	24,84	26,17	4,33	12,01	4,00	51,29		

JUEVES							
1/041	01		%	LÍP.			
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	LÍP. % MONO	% POLI	% СНО	

	23					
16041	٠,		% I	LÍP.		
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	% CHO
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59

^{**} LOS MENÑUS 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