

SAN FERMIN IKASTOLA



2023
URTARRILA

ASTELEHENA							9
DILISTAK AZENARIOAREKIN							
URDAIAZPIKOZKO KROKETAK / LETXUA							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
597,85	15,65	28,74	4,81	9,99	3,01	61,54	

ASTEARTEA							10
BORRAIA PATATEKIN							
PERKA XERRA AZALORE SALTSAN							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
384,79	37,96	18,23	1,91	7,60	1,63	47,77	

ASTEAZKENA							11
PASTA ENTSALADA, KOLORETAKO ESPIRALEKIN							
OILASKO IZTERRA ERREA / BARAZKITXOAK							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
538,02	35,63	46,32	8,98	20,36	9,08	39,86	

OSTEGUNA							12
EKO KALABAZA PUREA							
LEGATZA ETA GANBA PAELLA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
539,37	15,51	17,39	2,09	6,27	2,70	70,52	

OSTIRALA							13
LETXUA, OLIBAK ETA ARTO ENTSALADA							
EKO TXEKOR GISATUA, BARAZKIEKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
566,60	15,48	43,94	15,27	20,27	3,55	43,15	

ASTELEHENA							16
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN							
OILASKO IZTERRA, BARAZKI ETA OLIBA BELTZ SALTSAN							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
630,49	26,88	22,07	5,03	9,72	5,32	53,70	

ASTEARTEA							17
BABARRUN GORRIAK KALABAZAREKIN							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
489,44	23,68	22,95	3,58	10,81	4,13	56,80	

ASTEAZKENA							18
EKO BROKOLIA ETA AZENARIO PUREA							
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / LETXUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
452,56	25,34	33,22	7,09	17,24	3,15	43,95	

OSTEGUNA							19
LETXUA, ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSI ENTSALADA							
SOLOMOA PLANTXAN / TXANPINIOIAK							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
417,83	31,31	30,65	6,36	14,80	7,21	40,57	

OSTIRALA							20
EKO LEKAK PATATEKIN							
TXITXIRIOAK KALABAZINAREKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
487,40	17,79	20,86	2,06	7,75	4,49	64,50	

ASTELEHENA							23
BARAZKI MENESTRA							
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
458,40	30,53	25,47	4,41	11,98	3,69	46,06	

ASTEARTEA							24
BABARRUN TXURIAK							
LEGATZ SOLOMOA KALABAZA SALTSAN							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
451,41	28,04	18,28	2,74	7,81	3,76	57,03	

ASTEAZKENA							25
LETXUA, ARTOA ETA ARRAUTZA EGOSI ENTSALADA							
OILASKO, AZENARIO, KALABAZINA ETA LEKA PAELLA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
451,30	13,70	20,47	3,87	9,02	4,10	69,87	

OSTEGUNA							26
BARAZKI PUREA							
AJOARRIEROA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
445,66	22,50	33,32	6,28	11,00	8,59	46,42	

OSTIRALA							27
DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN							
TRIPOTXA LABEAN / PIPER GORRIAK							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
541,18	16,42	33,90	12,71	8,44	2,77	52,65	

ASTELEHENA							30
ZERBA PATATEKIN							
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, TXANPINIOI SALTSAREKIN							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
383,89	29,26	27,02	2,03	7,65	2,05	47,69	

ASTEARTEA							31
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA							
ESPAGETIAK TXEKOR BOLOÑESAREKIN							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
133,98	13,14	4,30	1,05	0,75	0,91	88,07	

** MENUAK BATAZBESTEKO 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.