

SAN FERMIN IKASTOLA



2023 MARTXOA

ASTELEHENA		6				
BROKOLI ETA AZENARIO PUREA						
TXEKOR GISATUA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
539,19	16,44	43,10	15,48	19,83	2,99	42,80

ASTEARTEA		7				
BABARRUN TXURIAK						
LEGATZ SOLOMOA LABEAN, ORIO ERARA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
427,63	25,50	23,19	3,38	11,32	4,26	54,49

ASTEAZKENA		8				
ZERBA PATATEKIN						
OILASKO IZTERRA ERREA / PIPER GORRIAK						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
378,37	41,63	55,41	10,76	24,97	9,14	65,76

OSTEGUNA		9				
LETXUA, ATUNA ETA ARTOA ENTSALADA						
ESPAGETIAK, ESNE, TIPULA ETA KALABAZINA SALTSAN, URDAIAZPIKOAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
447,53	16,65	22,77	3,71	9,36	5,10	63,67

OSTIRALA		10				
TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN						
PERKA XERRA KALABAZA SALTSAN						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
567,74	33,85	18,97	1,62	6,56	3,41	49,44

ASTELEHENA		13				
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN						
PATATA TORTILA LABEAN / LETXUA						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
547,71	10,55	33,24	4,27	8,74	4,32	57,67

ASTEARTEA		14				
BABARRUN GORRIAK						
MARMITAKOAK						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
531,02	22,55	22,28	4,07	7,83	5,29	58,65

ASTEAZKENA		15				
LETXUA, AZENARIO ETA OLIBA ENTSALADA						
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK						
PLATANOAK						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
458,22	24,14	35,53	7,52	18,57	3,53	43,02

OSTEGUNA		16				
BARAZKI PUREA						
TXERRI GIHAR, KALABAZINA ETA PIPER GORRIKO PAELLA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
529,22	14,74	19,90	2,95	6,12	2,56	68,49

OSTIRALA		17				
EKO LEKAK PATATEKIN						
LEGATZ XERRA ARRAUTZETATUA / LIMOIA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
382,31	22,52	28,17	4,47	13,67	4,39	52,59

ASTELEHENA		20				
BORRAIA PATATEKIN						
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAREKIN						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
380,12	29,07	27,43	1,93	7,69	1,65	48,54

ASTEARTEA		21				
ILARRAK PATATEKIN						
ALE OSOKO EKO ARROZA, TXEKOR BOLOÑESA SALTSAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
532,24	13,68	23,61	6,17	10,58	3,78	66,26

ASTEAZKENA		22				
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA						
LEGATZ XERRA ARRAUTZETATUA / LIMOIA						
PLATANOAK						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
416,61	19,62	29,06	4,72	14,33	4,56	54,74

OSTEGUNA		23				
AZALORE FRESKO PUREA						
PASTA ENTSALADA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

OSTIRALA		24				
TXITXIRIOAK KALABAZINAREKIN						
INDIOILAR GISATUA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
525,51	27,93	21,40	4,04	8,34	5,34	53,87

ASTELEHENA		27				
DILISTAK AZENARIOAREKIN						
SOLOMOA PLANTXAN / LETXUA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
504,14	32,11	20,99	4,11	11,29	4,22	49,91

ASTEARTEA		28				
ALE OSOKO MAKARROIAK YORK ETA ARTOAREKIN						
PERKA XERRA AZALORE SALTSAN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
537,74	31,19	15,72	2,00	6,40	3,12	56,33

ASTEAZKENA		29				
BABARRUN TXURIAK EKO KALABAZAREKIN						
TXEKOR GISATUA						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
639,43	19,06	37,57	13,20	16,90	3,34	46,04

OSTEGUNA		30				
KALABAZINA PUREA						
LEGATZA ETA GANBA PAELLA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
541,62	15,45	17,32	2,08	6,24	2,69	70,67

OSTIRALA		31				
BARAZKI MENESTRA PATATEKIN						
OILASKO PAPARRA TXANPINIOI SALTSAN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
408,13	29,08	25,80	5,90	10,36	5,00	48,12

** 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.