

SAN FERMIN IKASTOLA



2023 MAIATZA

ASTEARTEA		2				
ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN						
BABARRUN TXURIAK KALABAZAREKIN						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
558,62	14,86	15,08	2,17	6,33	4,21	74,05

ASTEAZKENA		3				
BORRAIA PATATEKIN						
AJOARRIEROA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
310,69	27,84	19,69	2,83	9,64	2,95	57,26

OSTEGUNA		4				
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA						
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
436,76	27,30	29,99	2,17	8,52	2,23	45,50

OSTIRALA		5				
ESPINAKA PUREA						
ESPAGETIAK, ESNE, TIPULA ETA KALABAZINA SALTSAN, URDAIAZPIKOAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
478,67	15,65	18,61	3,06	8,18	2,71	69,23

ASTELEHENA		8				
DILISTAK AZENARIOAREKIN						
PATATA TORTILA / LETXUA						
MARRUBIAK						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
534,99	16,09	32,99	4,11	8,53	2,94	52,38

ASTEARTEA		9				
BARAZKI MENESTRA						
SOLOMOA BARATXURITAN / ARROZA ZURIA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
435,72	29,33	18,23	4,07	9,49	3,20	55,94

ASTEAZKENA		10				
EKO BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO PUREA						
LEGATZ SOLOMOA LABEAN, ORIO SALTSAREKIN						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
335,93	22,85	27,52	4,02	14,06	3,86	52,50

OSTEGUNA		11				
LETXUA, ATUNA ETA ARTOA ENTSALADA						
OILASKO, AZENARIO, KALABAZINA ETA LEKA PAELLA						
IZOZKIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
436,66	14,94	26,83	3,27	8,52	5,45	61,10

OSTIRALA		12				
TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN						
MARMITAKOAK						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
542,96	21,07	25,18	4,10	8,91	6,50	57,14

ASTELEHENA		15				
KARDUA						
LEGATZ XERRA ARRAUTZETZATUA / LIMOIA						
NEKTARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
404,39	23,96	29,92	5,43	15,00	4,03	49,19

ASTEARTEA		16				
BABARRUN GORRI BAKUNAK						
PASTA ENTSALADA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
582,17	18,88	18,11	2,81	7,80	4,68	45,47

ASTEAZKENA		17				
LETXUA, AZENARIO ETA OLIBA ENTSALADA						
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAREKIN						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
472,99	26,07	37,47	7,05	17,99	3,25	38,04

OSTEGUNA		18				
PATATAK TXORIZOAREKIN						
OILASKO IZTERRA, LARANJA SALTSAN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
520,03	32,50	29,01	7,78	13,77	5,10	40,58

OSTIRALA		19				
BARAZKI PUREA						
PERKA LABEAN, AZALORE SALTSAN						
PLATANOA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
450,84	33,27	15,39	1,94	6,52	1,77	54,66

ASTELEHENA		22				
LEKAK PATATEKIN						
TXEKOR HANBURGESA TOMATEAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
413,13	23,21	31,63	3,01	11,47	5,07	48,21

ASTEARTEA		23				
ILARRAK PATATEKIN						
SOLOMOA BARAZKI ETA PIÑA SALTSAREKIN						
MELOKOTOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
385,08	34,02	19,66	4,59	10,75	3,43	49,41

ASTEAZKENA		24				
LETXUA, ARTOA ETA ARRAUTZA ENTSALADA						
LEGATZ XERRA ARRAUTZETZATUA / LIMOIA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
473,68	21,16	30,33	5,23	9,84	5,59	50,81

OSTEGUNA		25				
AZALORE FRESKO PUREA						
ALE OSOKO EKO ARROZA, YORK, AZENARIO ETA ILARREKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
457,85	12,43	15,78	2,46	7,38	2,95	76,23

OSTIRALA		26				
ALE OSOKO MAKARROIAK, TOMATEAREKIN						
INDIOILAR GISATUA						
MARRUBIAK						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
522,18	25,03	21,37	4,23	7,72	5,53	56,58

ASTELEHENA		29				
ATUNA, ARRAUTZA ETA OLIBA ENTSALADA						
DILISTAK TXORIZOAREKIN						
IZOZKIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
437,85	20,14	26,92	3,22	8,82	5,42	55,67

ASTEARTEA		30				
ZERBA PATATEKIN						
TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
536,21	16,87	43,63	15,54	19,94	2,95	41,98

ASTEAZKENA		31				
EKO KALABAZA PUREA						
LEGATZ SOLOMOA LABEAN, PIPER GORRIKO SALTSAREKIN						
NEKTARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	
357,84	21,45	21,14	3,16	9,68	4,24	60,81

** 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.