

SAN FERMIN IKASTOLA



2023 IRAILA

ASTELEHENA							4
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

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

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

OSTEGUNA							7
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
97,41	14,78	5,91	1,44	1,03	1,26	84,59	

OSTIRALA							8
LEKAK PATATEKIN							
SOLOMOA BARATXURITAN / PIPER GORRIAK							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
543,20	12,74	33,45	5,06	10,58	2,21	59,22	

ASTELEHENA							11
ZERBA PATATEKIN							
ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
398,17	21,42	27,28	4,29	13,13	4,21	54,72	

ASTEARTEA							12
BABARRUN GORRIAK							
LEGATZ ALBONDIGAK KALABAZA SALTSAN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
580,03	17,99	18,24	2,80	7,82	4,63	46,18	

ASTEAZKENA							13
BARAZKI PUREA							
OILASKO PAPARRA LARANJA SALTSAN							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
461,10	32,98	22,90	5,89	7,55	3,58	46,84	

OSTEGUNA							14
LETXUA, ARTOA ETA AZENARIO ENTSALADA							
TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
511,76	11,84	40,18	4,70	7,72	3,25	47,43	

OSTIRALA							15
TXITXIRIOAK							
MARMITAKOA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
377,82	33,57	19,56	2,79	8,96	2,10	49,89	

ASTELEHENA							18
ALE OSOKO MAKARROIAK, TOMATEAREKIN							
OILASKO IZTERRA ERREA / TXANPINIOIAK							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
496,28	34,39	46,58	8,89	19,99	10,32	67,47	

ASTEARTEA							19
KALABAZINA PUREA							
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
384,40	34,45	30,08	6,56	16,49	4,66	37,82	

ASTEAZKENA							20
BABARRUN TXURIAK AZENARIOAREKIN							
TRIPOTXA LABEAN / TOMATE SALTSA							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
512,69	15,86	32,47	12,99	6,38	3,65	54,35	

OSTEGUNA							21
KARDUA URDAIAZPIKOAREKIN							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
494,45	20,39	26,06	4,20	8,20	4,67	56,22	

OSTIRALA							22
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA							
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK							
NEKTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
439,61	24,62	36,50	7,59	19,36	3,50	41,47	

ASTELEHENA							25
DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN							
TXERRI GIHARRA GISATUA, TXANPINIOIEKIN							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
574,48	26,02	26,85	5,95	5,80	3,26	49,12	

ASTEARTEA							26
LETXUA, ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSIA ENTSALADA							
ESPAGETIAK, KALABAZINA SALTSAN, URDAIAZPIKOAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
446,94	15,99	19,78	3,22	8,76	2,77	67,78	

ASTEAZKENA							27
ILARRAK PATATEKIN							
LIMANDA XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
422,83	22,73	25,13	4,18	12,47	3,56	55,61	

OSTEGUNA							28
BORRAIA PATATEKIN							
ALE OSOKO EKO ARROZA, TXEKOR BOLOÑESAREKIN							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
490,36	13,76	30,31	7,52	12,72	6,27	58,98	

OSTIRALA							29
BROKOLI ETA AZENARIO PUREA							
INDIOILAR GISATUA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
454,01	27,26	25,75	1,65	6,44	1,45	49,83	

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