

SAN FERMIN IKASTOLA



2023
SEPTIEMBRE

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

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

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

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

VIERNES							8
ALUBIA VERDE CON PATATAS							
LOMO AL AJILLO / PIMIENTOS ROJOS							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
543,20	12,74	33,45	5,06	10,58	2,21	59,22	

LUNES							11
ACELGA CON PATATAS							
ARROZ ECO INTEGRAL CON TOMATE							
MELÓN							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
398,17	21,42	27,28	4,29	13,13	4,21	54,72	

MARTES							12
ALUBIA PINTA SENCILLA							
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA DE CALABAZA							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
580,03	17,99	18,24	2,80	7,82	4,63	46,18	

MIÉRCOLES							13
PURÉ DE VERDURAS							
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA							
SANDÍA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
461,10	32,98	22,90	5,89	7,55	3,58	46,84	

JUEVES							14
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA							
TERNERA GUISADA CON VERDURAS							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
511,76	11,84	40,18	4,70	7,72	3,25	47,43	

VIERNES							15
GARBANZOS SENCILLOS							
MARMITAKO							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
377,82	33,57	19,56	2,79	8,96	2,10	49,89	

LUNES							18
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE							
JAMONCITO DE POLLO ASADO / CHAMPIÑONES							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
496,28	34,39	46,58	8,89	19,99	10,32	67,47	

MARTES							19
PURÉ DE CALABACÍN							
LOMO AL AJILLO / LECHUGA							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
384,40	34,45	30,08	6,56	16,49	4,66	37,82	

MIÉRCOLES							20
ALUBIA BLANCA CON ZANAHORIA							
RELLENO AL HORNO / SALSA DE TOMATE							
MELÓN							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
512,69	15,86	32,47	12,99	6,38	3,65	54,35	

JUEVES							21
CARDO CON JAMÓN							
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
494,45	20,39	26,06	4,20	8,20	4,67	56,22	

VIERNES							22
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS							
FILETE DE TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS							
NECTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
439,61	24,62	36,50	7,59	19,36	3,50	41,47	

LUNES							25
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA							
MAGRO DE CERDO GUISADO CON CHAMPIÑONES							
SANDÍA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
574,48	26,02	26,85	5,95	5,80	3,26	49,12	

MARTES							26
ENSALADA DE LECHUGA, ATÚN Y HUEVO DURO							
ESPAGUETIS CON SALSA DE LECHE Y CALABACÍN, CON TACOS DE JAMÓN SERRANO							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
446,94	15,99	19,78	3,22	8,76	2,77	67,78	

MIÉRCOLES							27
GUISANTES CON PATATAS							
FILETE DE LIMANDA REBOZADO / LIMÓN							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
422,83	22,73	25,13	4,18	12,47	3,56	55,61	

JUEVES							28
BORRAJA CON PATATAS							
ARROZ ECO INTEGRAL CON BOLOÑESA DE TERNERA							
MELÓN							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
490,36	13,76	30,31	7,52	12,72	6,27	58,98	

VIERNES							29
PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA							
PAVO ESTOFADO CON VERDURAS							
YOGUR							
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