

SAN FERMIN IKASTOLA



2024 ABRIL

LUNES		8					
LENTEJAS SENCILLAS							
CROQUETAS DE JAMÓN / LECHUGA							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
594,19	15,69	28,89	4,84	10,06	3,03	61,36	

MARTES		9					
ENSALADA DE LECHUGA, HUEVO DURO Y ATÚN							
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE CHAMPIÑONES							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
439,66	31,63	33,35	6,66	11,16	7,36	36,45	

MIÉRCOLES		10					
ALUBIA VERDE CON PATATA							
RELLENO AL HORNO / TOMATE							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
498,74	23,95	31,08	6,71	15,76	3,23	47,96	

JUEVES		11					
MACARRONES INTEGRALES CON CALABAZA, CALABACÍN Y ALUBIA VERDE							
LOMO DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
446,81	19,74	23,60	3,42	11,19	4,82	60,07	

VIERNES		12					
PURÉ DE CALABAZA							
PAELLA DE MAGRO DE CERDO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
463,82	13,04	19,21	3,33	6,95	2,84	71,73	

LUNES		15					
MENESTRA DE VERDURAS							
HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
407,23	23,55	31,47	2,90	11,50	4,64	48,02	

MARTES		16					
ENSALADA DE PASTA							
AJOARRIERO							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
478,26	25,27	20,54	3,43	9,40	4,97	31,38	

MIÉRCOLES		17					
ALUBIA BLANCA CON CALABAZA							
LOMO EN SALSA DE PIÑA							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
489,67	31,41	18,08	3,76	8,84	4,85	53,36	

JUEVES		18					
PURÉ DE VERDURAS							
PAELLA DE MERLUZA Y GAMBAS							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
554,52	15,51	17,15	2,09	6,13	2,79	70,80	

VIERNES		19					
GARBANZOS SENCILLOS							
FILETE DE TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
516,18	15,07	35,53	13,05	7,66	5,09	51,93	

LUNES		22					
PURÉ DE COLIFLOR							
TERNERA GUISADA							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
554,98	16,55	41,84	15,05	19,26	2,94	44,23	

MARTES		23					
ALUBIA PINTA CON CALABACÍN							
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
528,52	22,53	21,55	3,52	10,01	3,98	59,53	

MIÉRCOLES		24					
ARROZ ECO INTEGRAL CON TOMATE							
JAMONCITO DE POLLO ASADO / LECHUGA							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
532,81	30,14	36,10	6,50	16,63	6,14	71,01	

JUEVES		25					
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS							
TORTILLA DE PATATAS / TOMATE							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
430,04	11,27	34,43	4,44	7,44	3,21	55,16	

VIERNES		26					
ACELGA CON PATATAS							
ESPAGUETIS CON SALSA DE CALABACÍN, CEBOLLA Y LECHE, CON TACOS DE JAMÓN SERRANO							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
465,94	16,85	24,61	3,43	9,92	3,12	60,66	

LUNES		29					
PURÉ DE ESPINACA							
LOMO AL AJILLO / LECHUGA							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
446,92	30,06	25,73	4,41	12,19	3,65	46,26	

MARTES		30					
LENTEJAS CON ZANAHORIA							
MARMITAKO DE SALMÓN							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
494,81	23,77	16,41	2,41	6,45	2,90	63,54	

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