

SAN FERMIN IKASTOLA



2024 APIRILA

ASTELEHENA		8					
DILISTAK							
URDAIAZPIKOZKO KROKETAK / LETXUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
594,19	15,69	28,89	4,84	10,06	3,03	61,36	

ASTEARTEA		9					
LETXUA, ARRAUTZA EGOSIA ETA ATUNA ENTSALADA							
OILASKO BULARKIA PLANTXAN, TXANPINIO SALTSAKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
439,66	31,63	33,35	6,66	11,16	7,36	36,45	

ASTEAZKENA		10					
LEKAK PATATEKIN							
TRIPOTXA LABEAN / TOMATEA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
498,74	23,95	31,08	6,71	15,76	3,23	47,96	

OSTEGUNA		11					
ALE OSOKO MAKARROIAK, KALABAZA, KALABAZINA ETA LEKEKIN							
LEGATZ SOLOMOA LABEAN, ORIO SALTSAN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
446,81	19,74	23,60	3,42	11,19	4,82	60,07	

OSTIRALA		12					
KALABAZA PUREA							
TXERRI GIHAR, KALABAZINA, AZENARIO ETA TXANPI PAELLA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
463,82	13,04	19,21	3,33	6,95	2,84	71,73	

ASTELEHENA		15					
BARAZKI MENESTRA							
TXEKOR HANBURGESAK TOMATEAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
407,23	23,55	31,47	2,90	11,50	4,64	48,02	

ASTEARTEA		16					
PASTA ENTSALADA							
AJOARRIEROA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
478,26	25,27	20,54	3,43	9,40	4,97	31,38	

ASTEAZKENA		17					
BABARRUN TXURIAK KALABAZAREKIN							
SOLOMOA PIÑA SALTSAN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
489,67	31,41	18,08	3,76	8,84	4,85	53,36	

OSTEGUNA		18					
BARAZKI PUREA							
LEGATZA ETA GANBA PAELLA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
554,52	15,51	17,15	2,09	6,13	2,79	70,80	

OSTIRALA		19					
TXITXIRIOAK							
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
516,18	15,07	35,53	13,05	7,66	5,09	51,93	

ASTELEHENA		22					
AZALORE PUREA							
TXEKOR GISATUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
554,98	16,55	41,84	15,05	19,26	2,94	44,23	

ASTEARTEA		23					
BABARRUN GORRIAK KALABAZINAREKIN							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
528,52	22,53	21,55	3,52	10,01	3,98	59,53	

ASTEAZKENA		24					
ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN							
OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
532,81	30,14	36,10	6,50	16,63	6,14	71,01	

OSTEGUNA		25					
LETXUA, AZENARIO ETA OLIBA ENTSALADA							
PATATA TORTILA / TOMATE SALTSA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
430,04	11,27	34,43	4,44	7,44	3,21	55,16	

OSTIRALA		26					
ZERBA PATATEKIN							
ESPAGETIAK, KALABAZINA, TIPULA ETA ESNE SALTSAN, URDAIAZPIKOAREKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
465,94	16,85	24,61	3,43	9,92	3,12	60,66	

ASTELEHENA		29					
ESPINAKA PUREA							
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
446,92	30,06	25,73	4,41	12,19	3,65	46,26	

ASTEARTEA		30					
DILISTAK AZENARIOAREKIN							
IZOKIN MARMITAKOIA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
494,81	23,77	16,41	2,41	6,45	2,90	63,54	

** MENUAK BATAZBESTEKO 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.