

# SAN FERMIN IKASTOLA



## 2024 MAYO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																										
6		7		8		9		10																										
LENTEJAS CON ZANAHORIA		MACARRONES INTEGRALES, CON TOMATE		MENESTRA DE VERDURAS		PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA		GARBANZOS CON CALABACÍN																										
TORTILLA DE PATATAS / LECHUGA		LOMO DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO		LOMO AL AJILLO / ARROZ BLANCO		PAELLA DE POLLO		ALBÓNDIGAS DE ATÚN AL HORNO, CON TOMATE																										
PERA		MANZANA		MELOCOTÓN		JOGUR		HELADO																										
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO																					
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI		TOT.	SAT.	MONO	POLI																	
546,92	15,52	31,44	4,02	8,34	2,87	54,67	455,44	19,34	24,39	3,52	11,36	5,85	59,32	441,53	29,04	18,19	4,02	9,37	3,16	56,29	475,92	15,50	19,10	2,56	7,25	2,88	68,35	637,27	22,24	31,84	4,69	8,92	8,05	47,95
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																										
13		14		15		16		17																										
ALUBIAS VERDES CON PATATAS		ALUBIAS ROJAS CON CALABAZA		ENSALADA DE LECHUGA, HUEVO DURO Y ZANAHORIA		PURÉ DE COLIFLOR		ENSALADA DE PASTA																										
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN		PAVO GUISADO		ARROZ ECO INTEGRAL, CON TOMATE		FILETE DE TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS		AJOARRIERO																										
MANZANA		FRESAS		YOGUR		MELÓN		NECTARINA																										
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO														
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI		TOT.	SAT.	MONO	POLI										
386,31	21,77	27,88	4,42	13,53	4,34	53,71	513,02	29,04	18,59	3,99	7,21	3,99	55,68	491,62	12,69	21,76	3,03	8,04	4,26	68,46	472,76	24,89	31,56	6,76	16,51	2,91	46,45	526,92	23,24	19,10	3,32	8,53	4,66	37,52
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																										
20		21		22		23		24																										
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS		PURÉ DE VERDURAS		ACELGA CON PATATAS		ALUBIA BLANCA CON CALABACÍN		MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE																										
TERNERA GUISADA		PAELLA DE MAGRO DE CERDO		MARMITAKO DE SALMÓN		JAMONCITO DE POLLO ASADO / LECHUGA		RELLENO AL HORNO / PIMIENTOS ROJOS																										
PLÁTANO		SANDÍA		YOGUR		MANZANA		PERA																										
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO														
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI		TOT.	SAT.	MONO	POLI										
566,60	15,48	43,94	15,27	20,27	3,55	43,15	478,96	13,11	18,88	3,29	6,77	2,95	72,02	436,54	21,83	20,86	2,44	6,78	1,92	60,05	489,67	53,49	52,55	8,66	24,80	9,49	79,62	538,00	11,33	35,91	13,05	8,90	4,27	55,53
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																										
27		28		29		30		31																										
ENSALADA DE LECHUGA, ATÚN Y HUEVO DURO		LENTEJAS		PURÉ DE CALABAZA		GARBANZOS CON ZANAHORIA		BORRAJA CON PATATAS																										
ARROZ ECO INTEGRAL, CON BOLOÑESA DE TERNERA		CALAMARES GUISADOS		JAMONCITO DE POLLO EN SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS		LOMO DE MERLUZA AL HORNO / PIMIENTOS ROJOS Y VERDES		ESPAGUETIS CON SALSA DE CALABACÍN Y LECHE, CON TACOS DE JAMÓN SERRANO																										
HELADO		MANZANA		MELÓN		YOGUR		FRESAS																										
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO														
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI		TOT.	SAT.	MONO	POLI										
506,88	13,72	34,87	7,27	12,31	6,07	53,63	450,30	23,84	15,64	2,32	7,17	3,54	63,97	493,63	30,46	24,06	5,95	11,39	4,03	48,13	490,19	26,98	20,19	2,19	7,75	4,59	55,41	445,27	15,96	20,66	3,23	8,79	2,78	67,63

\*\* 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