

SAN FERMIN IKASTOLA



2024 IRAILA



ASTELEHENA							9
ZERBA PATATEKIN							
ALE OSOKO EKO ARROZA, TOMATEAREKIN							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
477,07	10,74	16,72	2,32	7,17	3,77	76,71	

ASTEARTEA							10
BABARRUN GORRIAK KALABAZAREKIN							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
NEKTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
509,12	22,84	22,19	3,47	10,46	4,04	58,51	

ASTEAZKENA							11
BARAZKI PUREA							
SOLOMOA BARATXURITAN / PIPER GORRIAK							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
384,50	31,34	26,09	5,16	14,23	4,30	45,40	

OSTEGUNA							12
LETXUA, ARTOA ETA AZENARIO ENTSALADA							
TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
562,61	18,27	46,58	15,49	19,94	3,34	36,63	

OSTIRALA							6
LETXUA, ARRAUTZA ETA ATUNA ENTSALADA							
OILASKO IZTERRA LABEAN / TXANPINIOIAK							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
420,09	60,80	65,83	11,03	28,76	11,04	71,10	

ASTELEHENA							16
KALABAZINA PUREA							
TXEKOR HANBURGESAK TOMATEAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
408,25	22,81	30,95	2,89	11,47	4,63	49,37	

ASTEARTEA							17
MAKARROIAK YORK ETA ARTOAREKIN							
LEGATZ SOLOMOA LABEAN, KALABAZA SALTSAN							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
485,90	23,74	19,81	3,03	8,08	4,52	59,89	

ASTEAZKENA							18
BABARRUN TXURIAK AZENARIOAREKIN							
PATATA TORTILA LABEAN / LETXUAREKIN							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
533,23	14,61	31,94	4,09	8,35	2,86	55,07	

OSTEGUNA							19
BORRAIA PATATEKIN							
OILASKO PAPARRA LARANJA SALTSAN							
NEKTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
414,20	28,08	26,11	5,69	10,10	4,77	49,93	

OSTIRALA							20
LETXUA, ARRAUTZA ETA OLIBA ENTSALADA							
XAPU ARRAIN ETA GANBA PAELLA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
526,34	15,22	20,55	2,54	7,94	3,43	67,44	

ASTELEHENA							23
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							24
LETXUA, ARRAUTZA ETA ATUNA ENTSALADA							
ESPAGETIAK, KALABAZINA ETA ESNE SALTSAN, URDAIAZPIKOAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
429,82	17,80	25,74	4,57	10,76	5,44	59,23	

ASTEAZKENA							25
PATATAK TXORIZOAREKIN							
ATUNA TOMATEAREKIN							
NEKTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
527,64	23,00	34,45	7,55	12,17	8,48	44,67	

OSTEGUNA							26
BARAZKI MENESTRA							
ALE OSOKO EKO ARROZA, TXEKOR BOLOÑESAREKIN							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
519,99	12,54	24,30	6,18	10,72	3,92	66,73	

OSTIRALA							27
BROKOLI ETA AZENARIO PUREA							
INDIOILAR GISATUA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
472,22	27,97	22,11	4,14	7,59	3,23	52,10	

ASTELEHENA							30
LEKAK PATATEKIN							
SOLOMOA BARATXURITAN / PIPER GORRIAK							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
450,40	30,30	26,08	4,47	12,23	3,92	45,63	



** MENUAK BATAZBESTEKO ERRAZIO BATEKIN ETA 40G OGIAREKIN KALIBRATUTAK DAUDE.
 ** MENUAN AGERTZEN DEN FRUTA, BESTE FRUTA BATEGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.
 ** MENUAN AGERTZEN DEN JOGUR NATURAL AZUKREDUNA, AZUKREGABEKO BATEGATIK EDO FRUTARENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.
 ** MARKATUTA EZ BADAGO, AGERTZEN DIREN PASTAK ETA ARROZAK INTEGRALAK DIRA.