

SAN FERMIN IKASTOLA



2025 OTSAILA

ASTELEHENA							3
BORRAIA PATATEKIN							
SOLOMOA PIÑA SALTSAN							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
374,97	32,97	22,66	4,63	11,24	4,86	48,00	

ASTEARTEA							4
ESPINAKA PUREA							
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
485,73	24,64	31,22	6,59	16,07	2,85	47,08	

ASTEAZKENA							5
TXITXIRIOAK KALABAZINAREKIN							
IZOKIN MARMITAKOA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
552,25	22,54	20,72	2,27	6,81	3,89	59,56	

OSTEGUNA							6
ALE OSOKO MAKARROIAK, TOMATEAREAREKIN							
OILASKO IZTERRA ERREA / BARAZKITXOAK							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
496,42	49,28	50,34	8,67	23,79	9,33	84,85	

OSTIRALA							7
BABARRUN TXURI BAKUNAK							
LIMANDA XERRA LABEAN, KALABAZA SALTSAREKIN							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
500,07	25,63	16,99	2,69	7,05	3,56	61,00	

ASTELEHENA							10
DILISTAK AZENARIOAREKIN							
ALE OSOKO ECO ARROZA TOMATEAREKIN							
MANDARINAK							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
579,30	15,65	14,83	2,13	6,30	4,14	73,50	

ASTEARTEA							11
AZALORE PUREA							
INDIOILARRA GISATUA BARAZKIEKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
434,38	27,48	20,31	4,52	8,25	3,56	55,61	

ASTEAZKENA							12
BABARRUN GORRIAK							
TRIPOTXA LABEAN, TOMATEAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
513,33	16,34	32,35	12,99	6,38	3,71	53,97	

OSTEGUNA							13
PATATAK TXORIZOAREKIN							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
500,16	21,42	28,53	5,97	13,49	4,65	53,26	

OSTIRALA							14
LEKAK PATATEKIN							
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN SAGAR SALTSAREKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
451,12	27,75	26,61	1,77	6,60	1,85	48,62	

ASTELEHENA							17
ZERBA PATATEKIN							
SOLOMOA BARATXURITAN / TXANPINIOIAK							
MANDARINAK							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
386,67	32,12	26,74	5,23	14,16	4,73	43,88	

ASTEARTEA							18
BARAZKI PUREA							
XAPU ARRRAIN ETA GANBA PAELLA							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
491,09	14,60	15,93	2,36	6,92	3,16	73,76	

ASTEAZKENA							19
BABARRUN TXURIAK KALABAZAREKIN							
OILASKO IZTERRONDO XERRA LABEAN, OLIBA BELTZ SALTSAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
547,61	32,97	22,55	5,36	10,48	4,50	46,99	

OSTEGUNA							20
ALE OSOKO MAKARROIAK, TOMATEAREAREKIN							
LEGATZ SOLOMOA ORIO SALTSAN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
514,87	20,28	24,86	3,12	10,05	5,17	57,13	

OSTIRALA							21
TXITXIRIOAK ESPINAKEKIN							
PATATA TORTILA LABEAN / TOMATEA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
538,76	14,10	32,06	3,78	7,34	4,87	55,11	

ASTELEHENA							24
KALABAZINA PUREA							
TXEKOR GISATUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
537,23	16,31	43,21	15,51	19,90	2,95	43,01	

ASTEARTEA							25
DILISTAK AZENARIOAREKIN							
HEGALUZE MARMITAKOA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
598,24	23,39	22,79	3,63	7,13	4,71	56,56	

ASTEAZKENA							26
BARAZKI MENESTRA							
ESPAGETIAK KALABAZINA ETA ESNE SALTSAN, URDAIAZPIKOAREKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
465,25	16,05	19,18	3,21	8,51	2,80	68,16	

OSTEGUNA							27
BABARRUN GORRI BAKUNAK							
LIMANDA XERRA LABEAN, KURRY SALTSAREKIN							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
515,30	25,70	16,62	2,63	6,85	3,52	61,33	

OSTIRALA							28
LETXUA, OLIBAK ETA ARTO ENTSALADA							
OILASKO IZTERRA LABEAN, LARANJA SALTSAN							
MANDARINAK							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
377,74	29,53	31,21	6,80	13,19	6,16	41,88	

** 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.

** MARKATUTA EZ BADAGO, AGERTZEN DIREN PASTAK ETA ARROZAK INTEGRALAK DIRA.