

# SAN FERMIN IKASTOLA



## 2025 MAIATZA

ASTELEHENA		5					
LETXUA, OLIBAK ETA ARTOA ENTSALADA							
TXEKOR HANBURGESAK LABEAN EGINAK, TXANPINIOI SALTSAKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
379,05	27,53	30,92	2,62	9,85	3,00	45,39	

ASTEARTEA		6					
ALE OSOKO MAKARROIAK, TOMATEAREKIN							
TXIBIAK GISATUAK							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
454,37	17,74	17,76	2,62	7,60	5,26	67,75	

ASTEAZKENA		7					
BARAZKI MENESTRA							
SOLOMOA BARATXURITAN / PIPER GORRIAK							
NEKTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
429,44	29,01	23,06	4,67	12,80	3,78	51,12	

OSTEGUNA		8					
BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO PUREA							
OILASKO ETA BARAZKITXO PAELLA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
475,92	15,50	19,10	2,56	7,25	2,88	68,35	

OSTIRALA		9					
BABARRUN GORRIAK KALABAZAREKIN							
LEGATZ SOLOMOA LABEAN ORIO MODUAN							
IZOKIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
462,74	23,96	27,73	3,12	10,46	3,93	50,70	

ASTELEHENA		12					
LETXUA, AZENARIO ETA ARRAUTZA ENTSALADA							
ALE OSOKO ARROZA TXEKOR BOLOÑESAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
462,61	12,38	29,56	7,66	13,10	4,91	61,22	

ASTEARTEA		13					
TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN							
TRIPOTXA LABEAN / TOMATEAREKIN							
MARRUBIAK							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
513,33	15,54	36,81	13,12	7,71	5,11	50,06	

ASTEAZKENA		14					
BORRAIA PATATEKIN							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
437,61	22,76	29,04	3,79	11,90	3,44	51,50	

OSTEGUNA		15					
PASTA ENTSALADA							
OILASKO IZTERRA LABEAN / BARAZKITXOAK							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
553,88	48,00	49,37	8,66	23,21	8,48	56,24	

OSTIRALA		16					
BARAZKI PUREA							
TXEKOR GISATUA							
NEKTARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
576,17	15,83	40,54	14,52	18,58	2,91	46,40	

ASTELEHENA		19					
LETXUA, ATUNA ETA AZENARIO ENTSALADA							
ESPAGETIAK, ESNE, TIPULA ETA KALABAZINA SALTSAKIN, URDAIAZPIKOAREKIN							
PLATANOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
451,17	14,59	22,21	3,78	10,24	3,40	66,46	

ASTEARTEA		20					
PATATAK, LEKAK ETA AZENARIOAREKIN							
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK							
SANDIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
492,94	24,55	31,44	6,62	13,13	3,42	46,80	

ASTEAZKENA		21					
ZERBA PATATEKIN							
IZOKIN MARMITAKOIA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
436,54	21,83	20,86	2,44	6,78	1,92	60,05	

OSTEGUNA		22					
BABARRUN TXURIAK KALABAZINAREKIN							
INDIOILAR GISATUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
507,44	29,28	18,61	4,04	7,29	4,04	55,40	

OSTIRALA		23					
ESPINAKA PUREA							
TXERRI GIHARRA ETA TXANPINIOI PAELLA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
490,97	13,50	18,47	3,20	6,57	2,81	72,05	

ASTELEHENA		26					
LETXUA, ARRAUTZA ETA OLIBA ENTSALADA							
SOLOMOA BARATXURITAN / ARROZA ZURIA							
IZOKIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
418,58	29,70	28,59	5,02	11,04	3,89	43,80	

ASTEARTEA		27					
DILISTA BAKUNAK							
LEGATZ LABEAN, KALABAZA SALTSAKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
475,15	27,86	17,72	2,64	7,65	3,67	57,84	

ASTEAZKENA		28					
AZALORE PUREA							
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN EGINAK SAGAR SALTSAKIN							
MELOIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
422,23	26,50	23,85	1,79	6,93	1,60	53,84	

OSTEGUNA		29					
LEKAK PATATEKIN							
OILASKO IZTERRA OLIBA BELTZ SALTSAKIN							
MARRUBIAK							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
444,17	33,94	28,17	6,51	12,78	4,76	39,98	

OSTIRALA		30					
TXITXIRIO BAKUNAK							
XAPU ARRIN ETA GANBA PAELLA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
653,36	17,62	18,18	2,01	6,40	4,23	67,52	

\*\* 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.