

SAN FERMIN IKASTOLA



2021 MARTXOA

ASTELEHENA		1	
BARAZKI PUREA			
TXEKOR HANBURGESA, TOMATE SALTSAREKIN			
LIMOIZKO JOGURRA EDO FRUTA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
539,01	27,94	22,55	58,85

ASTEARTEA		2	
DILISTAK TXORIZOAREKIN			
ARRAIN XERRA KALABAZINA SALTSAN			
SAGAR GORRIA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
548,26	44,93	13,25	66,22

ASTEAZKENA		3	
BARAZKI MENESTRA			
PATATA TORTILA LABEAN / LETXUA			
UDAREA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
575,77	17,16	25,40	71,02

OSTEGUNA		4	
PASTA ENTSALADA			
SOLOMOA PLANTXAN / PIPER GORRIAK			
GOLDEN SAGARRA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
634,79	38,65	23,67	71,35

OSTIRALA		5	
BABARRUN TXURIAK KALABAZAREKIN			
INDIOILAR GISATUA BARAZKIEKIN			
LARANJA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
581,50	37,79	14,73	79,17

ASTELEHENA		8	
ESPINAKA PUREA			
KALABAZA, AZENARIO, TXANPI ETA TXERRI GIHARREKO, ALE OSOKO ARROZA PAELLA			
PLATANOA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
564,38	16,98	14,44	97,33

ASTEARTEA		9	
PASTA, KALABAZINA SALTSA ETA GAZTAREKIN			
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA			
SAGAR GORRIA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
532,66	38,52	13,99	64,66

ASTEAZKENA		10	
PATATAK BARAZKIEKIN			
OILASKO IZTERRA LABEAN / LETXUA			
MAZEDONIAZKO JOGURRA EDO FRUTA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
560,06	30,42	21,53	64,05

OSTEGUNA		11	
TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN			
HEGALUZZEA TOMATEAREKIN			
UDAREA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
648,56	38,29	27,24	65,78

OSTIRALA		12	
EKO LEKAK PATATEKIN			
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK			
MARRUBIAK			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
521,66	29,12	26,52	44,40

ASTELEHENA		15	
ZERBA PATATEKIN			
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAREKIN			
PLATANOZKO JOGURRA EDO FRUTA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
479,76	31,15	17,14	53,52

ASTEARTEA		16	
DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN			
LEGATZA LABEAN, ORIO SALTSAREKIN			
SAGAR GORRIA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
529,55	31,95	17,31	65,28

ASTEAZKENA		17	
EKO KALABAZA PUREA			
SOLOMOA PLANTXAN / LETXUA			
LARANJA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
488,34	30,41	17,67	55,38

OSTEGUNA		18	
BABARRUN GORRIAK KALABAZINAREKIN			
ALE OSOKO PASTA, TOMATEAREKIN			
UDAREA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
596,24	23,33	11,47	102,31

OSTIRALA		19	
Kcal			
Prot (g)			
Lip. (g)			
Cho (g)			
Gantzak (g)			
Karboh (g)			
0,00	0,00	0,00	0,00

ASTELEHENA		22	
AZALORE FRESKO PUREA			
URDAIAZPIKOZKO KROKETAK / LETXUA			
GOLDEN SAGARRA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
602,43	16,86	25,70	78,97

ASTEARTEA		23	
TXITXIRIOAK ESPINAKEKIN			
LIMANDA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA			
IZOZKIA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
597,44	29,42	25,14	66,75

ASTEAZKENA		24	
PASTA ATUNAREKIN			
EKO TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN			
UDAREA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
615,81	31,59	18,88	82,79

OSTEGUNA		25	
BABARRUN TXURIAK AZENARIOAREKIN			
TXIPOTXA LABEAN, TOMATE SALTSA ETA PIPER GORRIKIN			
MARRUBIZKO JOGURRA EDO FRUTA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
601,17	9,80	26,57	42,76

OSTIRALA		26	
BORRAIA PATATEKIN			
OILASKO PAPARRA AZENARIO SALTSAN			
PLATANOA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
461,55	29,43	16,25	53,79

ASTELEHENA		29	
EKO LEKAK PATATEKIN			
BAKAILAO XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA			
KOKOZKO JOGURRA EDO FRUTA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
496,96	24,85	20,32	56,26

ASTEARTEA		30	
ENTSALADA, ARTOA ETA OLIBEKIN			
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PATATA FRIJITUAK			
GOLDEN SAGARRA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
535,74	29,36	26,26	48,53

ASTEAZKENA		31	
DILISTAK KALABAZINAREKIN			
KARDUA PATATA ETA URDAIAZPIKOAREKIN			
LARANJA			
Kcal	Prot (g)	Lip. (g)	Cho (g)
506,54	23,94	11,68	80,66

** MENUAK BATAZBESTEKO ERRAZIO BATEKIN ETA 40G OGIAREKIN KALIBRATUTAK DAUDE.

** MENUAN AGERTZEN DEN FRUTA, BESTE FRUTA BATENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.

** MENUAN AGERTZEN DEN ZAPOREZKO JOGURRA, NATURALA EDO NATURAL AZUKREDUNAGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.