

SAN FERMIN IKASTOLA



2021 ABRIL

LUNES		12					
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS Y MANZANA MANZANA ROJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
515,50	23,44	23,19	1,95	6,55	3,92	57,11	

MARTES		13					
PURÉ DE ESPINACAS CROQUETAS DE JAMÓN / LECHUGA YOGUR NATURAL AZUCARADO, SIN AZÚCAR O FRUTA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
521,34	12,32	34,42	5,27	11,02	2,30	58,71	

MIÉRCOLES		14					
ALUBIA BLANCA SENCILLA PAELLA INTEGRAL DE CALABAZA, CALABACÍN Y ALUBIA VERDE FRESAS							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
512,44	15,42	15,97	2,14	6,52	3,55	72,75	

JUEVES		15					
MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS FLT. DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
404,53	20,49	26,44	4,20	12,90	3,79	55,34	

VIERNES		16					
GARBANZOS CON ESPINACAS LOMO A LA PLANCHA / CHAMPIÑONES MANZANA GOLDEN							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
505,70	21,59	25,13	4,36	12,41	6,21	47,66	

ASTELEHENA		19					
PURÉ DE COLIFLOR FRESCA LIMANDA REBOZADA / LIMÓN PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
466,55	22,61	23,08	3,77	11,01	3,72	57,93	

ASTEARTEA		20					
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA ARROZ ECO INTEGRAL CON TOMATE NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
582,89	15,69	14,80	2,11	6,26	4,11	73,49	

ASTEAZKENA		21					
ACELGA CON PATATA MUSLO DE POLLO ASADO / LECHUGA YOGUR NATURAL AZUCARADO, SIN AZÚCAR O FRUTA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
433,39	27,08	28,64	5,06	12,62	3,16	46,32	

OSTEGUNA		22					
ALUBIA BLANCA CON CALABAZA COLAS DE BACALAO AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS MANZANA GOLDEN							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
478,63	35,18	15,02	2,49	6,96	4,59	52,68	

OSTIRALA		23					
ESPIRALES DE COLORES CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y TOMATE TERNERA ECO GUISADA PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
661,18	15,59	36,98	12,82	16,55	3,60	31,16	

ASTELEHENA		26					
ALUBIA VERDE ECO CON PATATAS PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA MANZANA ROJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
401,13	28,79	26,89	6,03	10,57	5,45	47,27	

ASTEARTEA		27					
ALUBIA ROJA ESPAGUETI INTEGRAL CON SALSA DE LECHE, CEBOLLA, CALABACÍN, CHAMPIÑONES Y BACON FRESAS							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
515,80	17,35	15,91	1,90	6,10	3,14	70,23	

ASTEAZKENA		28					
PURÉ DE CALABAZA ECO MARMITAKO DE BONITO PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
464,54	18,47	24,34	4,63	8,69	4,95	60,91	

OSTEGUNA		29					
GARBANZOS CON ZANAHORIA RELLENO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE MANZANA GOLDEN							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
519,45	15,05	35,34	12,97	7,62	5,05	52,17	

OSTIRALA		30					
LECHUGA CON MAÍZ Y ACEITUNAS FLT. DE TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS YOGUR NATURAL AZUCARADO, SIN AZÚCAR O FRUTA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
499,15	25,28	36,14	6,79	17,24	3,35	40,35	

** 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 DE SABOR, POR YOGUR NATURAL CON O SIN AZÚCAR