

SAN FERMIN IKASTOLA



2024 EKAINA

| ASTELEHENA | | | | | | | 3 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|---|
| LEKAK PATATEKIN | | | | | | | |
| TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, TXANPINIOI SALTSAKIN | | | | | | | |
| NEKTARINA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 413,65 | 26,86 | 25,49 | 2,04 | 7,23 | 2,40 | 51,80 | |

| ASTEARTEA | | | | | | | 4 |
|------------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|---|
| BABARRUN GORRIAK KALABAZINAREKIN | | | | | | | |
| LEGATZ SOLOMOA LABEAN, ORIO MODUAN | | | | | | | |
| MELOIA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 446,44 | 24,36 | 22,46 | 3,23 | 10,84 | 4,08 | 56,50 | |

| ASTEAZKENA | | | | | | | 5 |
|---------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|---|
| ESPINAKA PUREA | | | | | | | |
| TXERRI GIHAR ETA BARAZKI PAELLA | | | | | | | |
| SAGARRA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 481,80 | 13,53 | 18,41 | 3,23 | 6,68 | 2,75 | 72,08 | |

| OSTEGUNA | | | | | | | 6 |
|---------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| DILISTAK KALABAZAREKIN | | | | | | | |
| OILASKO BULARKIA PIÑA SALTSAKIN | | | | | | | |
| SANDIA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 547,06 | | 34,50 | 23,20 | 5,40 | 10,70 | 4,59 | 44,69 |

| OSTIRALA | | | | | | | 7 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|---|
| LETXUA, ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSI ENTSALADA | | | | | | | |
| ALE OSOKO MAKARROIAK, TOMATEAREKIN | | | | | | | |
| JOGURRA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 472,97 | 15,74 | 24,53 | 3,29 | 8,63 | 6,70 | 62,27 | |

| ASTELEHENA | | | | | | | 10 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----|
| BARAZKI PUREA | | | | | | | |
| ALE OSOKO EKO ARROZA, TXEKOR BOLOÑESAREKIN | | | | | | | |
| MELOKOTOIA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 506,02 | 12,25 | 24,89 | 6,31 | 10,96 | 4,09 | 66,40 | |

| ASTEARTEA | | | | | | | 11 |
|--------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----|
| PASTA ENTSALADA | | | | | | | |
| ATUNA TOMATEAREKIN | | | | | | | |
| JOGURRA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 655,27 | 22,67 | 31,37 | 5,38 | 9,74 | 7,93 | 28,70 | |

| ASTEAZKENA | | | | | | | 12 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----|
| LETXUA, ARTOA ETA ARRAUTZA EGOSI ENTSALADA | | | | | | | |
| SOLOMOA BARATXURITAN / BARAZKITXOAK | | | | | | | |
| MELOIA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 395,44 | 30,69 | 28,84 | 6,02 | 15,39 | 4,95 | 43,16 | |

| OSTEGUNA | | | | | | | 13 |
|---|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN | | | | | | | |
| LEGATZ SOLOMOA LABEAN, KALABAZA SALTSAKIN | | | | | | | |
| SAGARRA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 476,76 | | 25,82 | 21,13 | 2,75 | 8,83 | 5,15 | 56,38 |

| OSTIRALA | | | | | | | 14 |
|--------------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----|
| ZERBA PATATEKIN | | | | | | | |
| OILASKO IZTERRA ERREA / TXANPINIOIAK | | | | | | | |
| SANDIA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 357,49 | 65,59 | 66,92 | 11,49 | 31,81 | 9,90 | 83,37 | |

| ASTELEHENA | | | | | | | 17 |
|----------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----|
| DILISTA BAKUNAK | | | | | | | |
| TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN | | | | | | | |
| SAGARRA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 650,63 | 19,78 | 37,01 | 13,00 | 16,78 | 3,35 | 45,86 | |

| ASTEARTEA | | | | | | | 18 |
|--------------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----|
| PATATAK TXORIZOAREKIN | | | | | | | |
| LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA | | | | | | | |
| JOGURRA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 515,49 | 23,33 | 30,20 | 5,56 | 13,02 | 4,29 | 48,67 | |

| ASTEAZKENA | | | | | | | 19 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----|
| LETXUA, AZENARIOA ETA OLIBA ENTSALADA | | | | | | | |
| TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, TOMATE SALTSAKIN | | | | | | | |
| IZOZKIA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 391,38 | 25,50 | 23,80 | 0,77 | 1,15 | 2,96 | 35,60 | |

** 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.