

SAN FERMIN IKASTOLA



2024 JUNIO

| LUNES | | | | | | | 3 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| ALUBIA VERDE CON PATATAS | | | | | | | |
| ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO, CON SALSA DE CHAMPIÑONES | | | | | | | |
| NECTARINA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 51,80 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 413,65 | 26,86 | 25,49 | 2,04 | 7,23 | 2,40 | | |

| MARTES | | | | | | | 4 |
|---------------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| ALUBIA PINTA CON CALABACÍN | | | | | | | |
| LOMO DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO | | | | | | | |
| MELÓN | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 56,50 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 446,44 | 24,36 | 22,46 | 3,23 | 10,84 | 4,08 | | |

| MIÉRCOLES | | | | | | | 5 |
|---------------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| PURÉ DE ESPINACAS | | | | | | | |
| PAELLA DE MAGRO DE CERDO CON VERDURAS | | | | | | | |
| MANZANA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 72,08 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 481,80 | 13,53 | 18,41 | 3,23 | 6,68 | 2,75 | | |

| JUEVES | | | | | | | 6 |
|-----------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| LENTEJAS CON CALABAZA | | | | | | | |
| PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE PIÑA | | | | | | | |
| SANDIA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 44,69 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 547,06 | 34,50 | 23,20 | 5,40 | 10,70 | 4,59 | | |

| VIERNES | | | | | | | 7 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| ENSALADA DE LECHUGA, ATÚN Y HUEVO DURO | | | | | | | |
| MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE | | | | | | | |
| YOGUR | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 62,27 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 472,97 | 15,74 | 24,53 | 3,29 | 8,63 | 6,70 | | |

| LUNES | | | | | | | 10 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| PURÉ DE VERDURAS | | | | | | | |
| ARROZ ECO INTEGRAL CON BOLOÑESA DE TERNERA | | | | | | | |
| MELOCOTÓN | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 66,40 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 506,02 | 12,25 | 24,89 | 6,31 | 10,96 | 4,09 | | |

| MARTES | | | | | | | 11 |
|-------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| ENSALADA DE PASTA | | | | | | | |
| ATÚN CON TOMATE | | | | | | | |
| YOGUR | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 28,70 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 655,27 | 22,67 | 31,37 | 5,38 | 9,74 | 7,93 | | |

| MIÉRCOLES | | | | | | | 12 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y HUEVO DURO | | | | | | | |
| LOMO AL AJILLO / VERDURITAS | | | | | | | |
| MELÓN | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 43,16 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 395,44 | 30,69 | 28,84 | 6,02 | 15,39 | 4,95 | | |

| JUEVES | | | | | | | 13 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| GARBANZOS CON ZANAHORIA | | | | | | | |
| LOMO DE MERLUZA AL HORNO, EN SALSA DE CALABAZA | | | | | | | |
| MANZANA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 56,38 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 476,76 | 25,82 | 21,13 | 2,75 | 8,83 | 5,15 | | |

| VIERNES | | | | | | | 14 |
|------------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| ACELGA CON PATATAS | | | | | | | |
| MUSLO DE POLLO ASADO / CHAMPIÑONES | | | | | | | |
| SANDIA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 83,37 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 357,49 | 65,59 | 66,92 | 11,49 | 31,81 | 9,90 | | |

| LUNES | | | | | | | 17 |
|------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| LENTEJAS SENCILLAS | | | | | | | |
| TERNERA GUISADA CON VERDURAS | | | | | | | |
| MANZANA | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 45,86 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 650,63 | 19,78 | 37,01 | 13,00 | 16,78 | 3,35 | | |

| MARTES | | | | | | | 18 |
|------------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| PATATAS CON CHORIZO | | | | | | | |
| FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN | | | | | | | |
| YOGUR | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 48,67 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 515,49 | 23,33 | 30,20 | 5,56 | 13,02 | 4,29 | | |

| MIÉRCOLES | | | | | | | 19 |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS | | | | | | | |
| ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO, CON TOMATE | | | | | | | |
| HELADO | | | | | | | |
| KCAL TOT. | % PROT. | % LÍP. | | | | % CHO | 35,60 |
| | | % TOT. | % SAT. | % MONO | % POLI | | |
| 391,38 | 25,50 | 23,80 | 0,77 | 1,15 | 2,96 | | |

- ** 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 AZUCARADO POR YOGUR NATURAL O UNA FRUTA