

SAN FERMIN IKASTOLA



2024 OCTUBRE

MARTES		1				
PURÉ DE CALABAZA						
MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÉSA DE TERNERA						
MANDARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
472,27	13,79	TOT.	SAT.	MONO	POLI	62,99
		26,57	6,60	11,67	4,81	

MIÉRCOLES		2				
ALUBIAS ROJAS						
LOMO DE MERLUZA AL HORNO, CON SALSA DE CALABACÍN						
PLÁTANO						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
494,32	24,14	TOT.	SAT.	MONO	POLI	63,20
		16,42	2,58	6,94	3,46	

JUEVES		3				
ACELGA CON PATATA						
TERNERA GUISADA						
YOGUR						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
595,64	17,92	TOT.	SAT.	MONO	POLI	41,82
		42,11	13,99	17,95	2,66	

VIERNES		4				
GARBANZOS SENCILLOS						
JAMONCITO DE POLLO ASADO / LECHUGA						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
486,72	53,71	TOT.	SAT.	MONO	POLI	79,61
		52,83	8,71	24,95	9,55	

LUNES		7				
BORRAJA CON PATATAS						
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
378,18	22,03	TOT.	SAT.	MONO	POLI	53,24
		29,15	4,38	13,77	3,98	

MARTES		8				
ENSALADA DE LECHUGA, HUEVO DURO Y MAÍZ						
PAELLA DE MAGRO DE CERDO, CALABACÍN, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES						
PERA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
458,19	13,57	TOT.	SAT.	MONO	POLI	67,14
		22,98	4,32	8,40	3,82	

MIÉRCOLES		9				
PURÉ DE COLIFLOR						
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS						
YOGUR						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
528,40	31,65	TOT.	SAT.	MONO	POLI	44,89
		25,22	5,39	10,64	3,71	

JUEVES		10				
ESPAGUETIS CON TOMATE						
MARMITAKO DE SALMÓN						
NARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
475,32	19,13	TOT.	SAT.	MONO	POLI	64,64
		19,58	2,81	7,18	4,69	

VIERNES		11				
ALUBIAS BLANCAS						
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO, EN SALSA DE VERDURAS Y MANZANA						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
486,28	28,75	TOT.	SAT.	MONO	POLI	53,24
		21,95	1,73	6,25	2,43	

LUNES		14				
LENTEJAS SENCILLAS						
LOMO DE MERLUZA AL HORNO, CON SALSA DE CURRY						
PLÁTANO						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
496,03	16,63	TOT.	SAT.	MONO	POLI	58,41
		9,85	1,58	4,23	2,37	

MARTES		15				
MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS						
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA						
PERA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
413,94	28,77	TOT.	SAT.	MONO	POLI	48,61
		25,66	5,82	10,22	4,93	

MIÉRCOLES		16				
PURÉ DE VERDURAS						
ARROZ INTEGRAL CON HUEVO DURO Y TOMATE						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
465,60	11,21	TOT.	SAT.	MONO	POLI	73,53
		19,22	3,13	8,46	4,42	

JUEVES		17				
ALUBIAS ROJAS						
CALAMARES GUISADOS CON PATATAS						
YOGUR						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
505,22	23,78	TOT.	SAT.	MONO	POLI	61,77
		17,08	2,05	6,18	3,14	

VIERNES		18				
MACARRONES INTEGRALES CON CALABAZA, CALABACÍN Y ALUBIA VERDE						
FILETE DE TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS						
MELÓN						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
575,72	22,42	TOT.	SAT.	MONO	POLI	52,28
		28,37	5,85	14,04	3,84	

LUNES		21				
LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA						
LOMO DE CERDO EN SALSA DE PIÑA						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
508,13	31,86	TOT.	SAT.	MONO	POLI	53,38
		17,64	3,66	8,74	4,76	

MARTES		22				
PURÉ DE ESPINACAS						
PAELLA DE RAPE Y GAMBAS						
PERA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
512,91	14,35	TOT.	SAT.	MONO	POLI	74,52
		15,48	2,25	6,59	2,96	

MIÉRCOLES		23				
GARBANZOS CON CALABAZA						
RELLENO AL HORNO / PIMIENTOS ROJOS						
YOGUR						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
588,61	16,06	TOT.	SAT.	MONO	POLI	49,51
		36,60	11,78	8,73	3,76	

JUEVES		24				
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS						
HAMBURGUESAS DE TERNERA CON TOMATE						
MELÓN						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
404,82	22,42	TOT.	SAT.	MONO	POLI	45,49
		34,98	3,44	13,54	5,53	

VIERNES		25				
ALUBIA VERDE CON PATATAS						
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
385,75	21,70	TOT.	SAT.	MONO	POLI	53,34
		28,30	4,46	13,64	4,44	

LUNES		28				
ACELGA CON PATATAS						
LOMO AL AJILLO / LECHUGA						
YOGUR						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
445,90	30,76	TOT.	SAT.	MONO	POLI	45,02
		26,20	4,42	12,22	3,66	

MARTES		29				
ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA						
AJOARRIERO						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
416,13	28,39	TOT.	SAT.	MONO	POLI	59,78
		15,34	2,37	7,48	3,53	

MIÉRCOLES		30				
PURÉ DE CALABACÍN						
ARROZ INTEGRAL CON BOLOÑESA DE TERNERA						
PLÁTANO						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
539,06	11,51	TOT.	SAT.	MONO	POLI	68,82
		23,40	6,06	10,26	3,82	

JUEVES		31				
ALUBIAS ROJAS CON CALABAZA						
PAVO GUISADO						
PERA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
513,02	29,04	TOT.	SAT.	MONO	POLI	55,68
		18,59	3,99	7,21	3,99	

** 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
 ** LA PASTA Y EL ARROZ, SON INTEGRALES, SI NO MARCA LO CONTRARIO EN EL MENÚ.