

SAN FERMIN IKASTOLA



2024 URRIA

ASTEARTEA		1				
KALABAZA PUREA						
ALE OSOKO MAKARROIAK TXEKOR BOLOÑESAREKIN						
MANDARINA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTEAZKENA		2				
BABARRUN GORRIAK						
LEGATZ SOLOMOA LABEAN, KALABAZINA SALTSAREKIN						
PLATANOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

OSTEGUNA		3				
ZERBA PATATEKIN						
TXEKOR GISATUA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

OSTIRALA		4				
TXITXIRIOAK						
OILASKO IZTER ERREA / LETXUA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTELEHENA		7				
BORRAIA PATATEKIN						
LEGATZ XERRA ARRAUTZETATUA / LIMOIA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTEARTEA		8				
LETXUA, ARRAUTZA EGOSIA ETA ARTO ENTSALADA						
TXERRI GIHARRA, KALABAZINA, AZENARIO ETA TXANPI PAELLA						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTEAZKENA		9				
AZALORE PUREA						
OILASKO IZTER XERRA OLIBA BELTZ SALTSAN						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

OSTEGUNA		10				
ESPAGETIAK TOMATEAREKIN						
IZOKIN MARMITAKOIA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

OSTIRALA		11				
BABARRUN TXURIAK						
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAREKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTELEHENA		14				
DILISTAK						
LEGATZ SOLOMOA LABEAN, KURRY SALTSAN						
PLATANOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTEARTEA		15				
BARAZKI MENESTRA PATATEKIN						
OILASKO BULARKIA AZENARIO SALTSAN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTEAZKENA		16				
BARAZKI PUREA						
ALE OSOKO EKO ARROZA, ARRAUTZA EGOSIA ETA TOMATEAREKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

OSTEGUNA		17				
BABARRUN GORRIAK						
TXIBIAK GISATUAK, PATATEKIN						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

OSTIRALA		18				
ALE OSOKO MAKARROIAK KALABAZA, KALABAZINA ETA LEKEKIN						
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK						
MELOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTELEHENA		21				
DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN						
SOLOMOA PIÑA SALTSAN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTEARTEA		22				
ESPINAKA PUREA						
XAPU ARRAIN ETA GANBA PAELLA						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTEAZKENA		23				
TXITXIRIOAK KALABAZAREKIN						
TRIPOTXA LABEAN / PIPER GORRIAK						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

OSTEGUNA		24				
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA						
TXEKOR HANBURGESAK TOMATEAREKIN						
MELOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

OSTIRALA		25				
LEKAK PATATEKIN						
LEGATZ XERRA ARRAUTZETATUA / LIMOIA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTELEHENA		28				
ZERBA PATATEKIN						
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTEARTEA		29				
BABARRUN TXURIAK AZENARIOAREKIN						
BAKAILU AJOARRIEROA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

ASTEAZKENA		30				
KALABAZINA PUREA						
ALE OSOKO EKO ARROZA, TXEKOR BOLOÑESAREKIN						
PLATANOIA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

OSTEGUNA		31				
BABARRUN GORRIAK KALABAZAREKIN						
INIDIOILAR GISATUA						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		TOT.	SAT.	MONO	POLI	

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

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

** MENUJAN AGERTZEN DEN JOGUR NATURAL AZUKREDUNA, AZUKREGABEKO BATENGATIK EDO FRUTARENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.

** MARKATUTA EZ BADAGO, AGERTZEN DIREN PASTAK ETA ARROZAK INTEGRALAK DIRA.