

SAN FERMIN IKASTOLA



2024 AZAROA

ASTELEHENA		4					
DILISTAK AZENARIOAREKIN							
PATATA TORTILA LABEAN / TOMATE SALTSA							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
531,24	16,25	29,20	3,73	6,37	3,61	55,84	

ASTEARTEA		5					
KALABAZA PUREA							
LEGATZ SOLOMOA LABEAN, ORIO MODUAN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
341,13	21,63	27,29	3,91	13,84	3,72	54,37	

ASTEAZKENA		6					
LETXUA, ATUNA ETA ARRAUTZA ENTSALADA							
OILASKO BULARKIA PLANTXAN / ARROZA ZURIA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
489,97	28,88	30,17	6,03	10,09	6,38	42,85	

OSTEGUNA		7					
PASTA ENTSALADA							
BAKAILU SOLOMOA LABEAN, KALABAZA SALTSAKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
530,62	23,75	22,24	3,56	9,25	4,91	33,79	

OSTIRALA		8					
BORRAIA PATATEKIN							
TXEKOR GISATUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
451,92	25,55	34,20	7,02	17,27	2,93	43,91	

ASTELEHENA		11					
BARAZKI MENESTRA							
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
545,02	23,62	29,71	6,14	5,78	2,45	47,95	

ASTEARTEA		12					
BABARRUN TXURIAK POTXA ERARA							
ATUN ALBONDIGAK LABEAN, TOMATEAREKIN							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
585,79	24,25	26,62	4,98	8,54	7,48	51,76	

ASTEAZKENA		13					
BROKOLI ETA AZENARIO PUREA							
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
491,47	48,52	50,12	8,73	23,69	7,99	86,99	

OSTEGUNA		14					
PATATAK TXORIZOAREKIN							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
460,91	22,47	30,62	6,24	14,64	4,87	49,90	

OSTIRALA		15					
TXITXIRIOAK KALABAZAREKIN							
OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
583,85	15,80	40,22	14,48	18,31	2,90	46,58	

ASTELEHENA		18					
DILISTAK KALABAZINAREKIN							
TXERRI GIHARRA GISATUA TXANPINIOIEKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
398,52	29,56	24,74	4,98	13,67	4,17	48,73	

ASTEARTEA		19					
LEKAK PATATEKIN							
TRIPOTXA LABEAN / PIPER GORRIKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
419,60	11,68	42,36	16,23	10,47	2,64	48,73	

ASTEAZKENA		20					
BABARRUN GORRIAK							
IZOKIN MARMITAKOAK							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
419,20	11,60	42,40	16,25	10,48	2,65	48,78	

OSTEGUNA		21					
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA							
ALE OSOKO MAKARROIAK, TXEKOR BOLOÑESAREKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
538,95	14,37	28,75	6,18	11,71	4,86	59,39	

OSTIRALA		22					
PORRU, PATATA ETA AZENAIRO PUREA							
OILASKO PAELLA							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
521,29	28,54	21,57	4,08	8,41	5,38	53,03	

ASTELEHENA		25					
ARROZA TOMATEAREKIN							
LEGATZ SOLOMOA LABEAN, ORIO MODUAN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
514,08	25,58	22,93	2,85	9,63	3,63	53,94	

ASTEARTEA		26					
TXITXIRIOAK KALABAZAREKIN							
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN BARAZKI ETA SAGAR SALTSAKIN							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
455,03	25,12	22,47	1,90	6,43	1,67	56,73	

ASTEAZKENA		27					
ZERBA PATATEKIN							
SOLOMOA PLANTXAN / LETXUA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
536,24	45,22	48,00	8,31	22,13	8,69	85,33	

OSTEGUNA		28					
BABARRUN TXURIAK KALABAZINAREKIN							
BAKAILU AJOARRIEROAK							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
421,61	28,15	15,35	2,34	7,38	3,48	60,02	

OSTIRALA		29					
AZALORE PUREA							
OILASKO IZTERRA ERREA / TXANPIAK							
MANDARINAK							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
382,85	32,09	26,10	5,14	14,23	4,26	44,60	

** 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.

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