

SAN FERMIN IKASTOLA



2024
NOVIEMBRE

LUNES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
LENTEJAS CON ZANAHORIA							
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO / TOMATE							
NARANJA							
531,24	16,25	29,20	3,73	6,37	3,61	55,84	

MARTES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
PURÉ DE CALABAZA							
LOMO DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO							
MANZANA							
341,13	21,63	27,29	3,91	13,84	3,72	54,37	

MIÉRCOLES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
ENSALADA DE LECHUGA, HUEVO DURO Y ATÚN							
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA / ARROZ BLANCO							
YOGUR							
489,97	28,88	30,17	6,03	10,09	6,38	42,85	

JUEVES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
ENSALADA DE PASTA							
LOMO DE BACALAO AL HORNO EN SALSA DE CALABAZA							
PERA							
530,62	23,75	22,24	3,56	9,25	4,91	33,79	

VIERNES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
BORRAJA CON PATATAS							
TERNERA GUISADA							
MANZANA							
451,92	25,55	34,20	7,02	17,27	2,93	43,91	

LUNES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
MENESTRA DE VERDURAS							
LOMO AL AJILLO / LECHUGA							
YOGUR							
545,02	23,62	29,71	6,14	5,78	2,45	47,95	

MARTES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
ALUBIAS BLANCAS ESTILO POCHA							
ALBÓNDIGAS DE ATÚN AL HORNO CON TOMATE							
NARANJA							
585,79	24,25	26,62	4,98	8,54	7,48	51,76	

MIÉRCOLES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA							
FILETE DE TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS							
PERA							
491,47	48,52	50,12	8,73	23,69	7,99	86,99	

JUEVES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
PATATAS CON CHORIZO							
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN							
MANZANA							
460,91	22,47	30,62	6,24	14,64	4,87	49,90	

VIERNES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
GARBANZOS CON CALABAZA							
JAMONCITO DE POLLO ASADO / LECHUGA							
PLÁTANO							
583,85	15,80	40,22	14,48	18,31	2,90	46,58	

LUNES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
LENTEJAS CON CALABACÍN							
MAGRO DE CERDO GUISADO CON CHAMPIÑONES							
MANZANA							
398,52	29,56	24,74	4,98	13,67	4,17	48,73	

MARTES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
ALUBIA VERDE CON PATATAS							
RELLENO AL HORNO / PIMIENTOS ROJOS							
MANZANA							
419,20	11,60	42,40	16,25	10,48	2,65	48,78	

MIÉRCOLES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
ALUBIAS ROJAS SENCILLAS							
MARMITAKO DE SALMÓN							
PERA							
419,20	11,60	42,40	16,25	10,48	2,65	48,78	

JUEVES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS							
MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE TERNERA							
YOGUR							
538,95	14,37	28,75	6,18	11,71	4,86	59,39	

VIERNES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
PURÉ DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA							
PAELLA DE POLLO							
NARANJA							
521,29	28,54	21,57	4,08	8,41	5,38	53,03	

LUNES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE							
LOMO DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO							
YOGUR							
514,08	25,58	22,93	2,85	9,63	3,63	53,94	

MARTES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
GARBANZOS CON CALABAZA							
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO, EN SALSA DE VERDURAS Y MANZANA							
PLÁTANO							
455,03	25,12	22,47	1,90	6,43	1,67	56,73	

MIÉRCOLES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
ACELGA CON PATATAS							
LOMO A LA PLANCHA / LECHUGA							
MANDARINAS							
391,88	30,84	25,73	5,03	13,90	4,16	46,32	

JUEVES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
ALUBIAS BLANCAS CON CALABACÍN							
AJOARRIERO							
PERA							
421,61	28,15	15,35	2,34	7,38	3,48	60,02	

VIERNES		% LÍP.					% CHO
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
PURÉ DE COLIFLOR							
JAMONCITO DE POLLO ASADO / CHAMPIÑONES							
MANZANA							
382,85	32,09	26,10	5,14	14,23	4,26	44,60	

** 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.