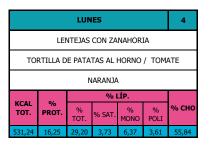
SAN FERMIN IKASTOLA



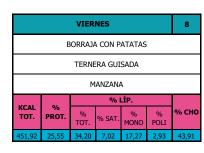
2024 **NOVIEMBRE**

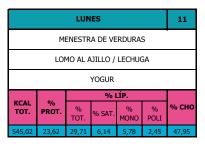




	MIÉRCOLES 6							
ENSALADA DE LECHUGA, HUEVO DURO Y ATÚN								
PECHU	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA / ARROZ BLANCO							
			YOGUR					
			% I	LÍP.				
TOT.	% PROT.	% SAT. % NONO POLI % CHO						
489,97	28,88	30,17	6,03	10,09	6,38	42,85		









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

	JUEVES							
	PATATAS CON CHORIZO							
F	ILETE DE	MERLU	JZA REB	OZADO	/ LIMÓI	N		
		М	ANZANA	A				
			% I	LÍP.				
KCAL TOT.	% PROT.	% SAT. % % % CHC						
460,91	22,47	30,62	6,24	14,64	4,87	49,90		

	VIERNES								
GARBANZOS CON CALABAZA									
JAMONCITO DE POLLO ASADO / LECHUGA									
		Р	LÁTANC)					
			% I	LÍP.					
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.							
583,85	15,80	40,22	14,48	18,31	2,90	46,58			



	19								
ALUBIA VERDE CON PATATAS									
RELLENO AL HORNO / PIMIENTOS ROJOS									
	MANZANA								
			% I	LÍP.					
KCAL TOT.	% PROT.	% CHO							
419,20	11,60	42,40	16,25	10,48	2,65	48,78			

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

		JUEV	/ES			21		
EN	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS							
MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE TERNERA								
		,	YOGUR					
			% l	LÍP.				
KCAL TOT.	% PROT.	% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	% CHC		
538,95	14,37	28,75	6,18	11,71	4,86	59,39		

	VIERNES						
PURÉ DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA							
		PAELI	A DE PO	OLLO			
		N	IARANJA	١			
			% I	LÍP.			
KCAL TOT. % PROT. % SAT. % MONO % POLI % C							
521,29	28,54	21,57	4,08	8,41	5,38	53,03	

LUNES						25		
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE								
LOI	LOMO DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO							
	YOGUR							
KCAL	%		% I	LÍP.		0/ 640		
тот.	PROT.	% CHO % SAT. % % MONO POLI						
514,08	25,58	22,93						

MARTES 26									
GARBANZOS CON CALABAZA									
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO, EN SALSA DE VERDURAS Y MANZANA									
PLÁTANO									
KCAL	%		% I	LÍP.		0/ CHO			
тот.	PROT.	% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	% CHO			
455,03	25,12	22,47	1,90	6,43	1,67	56,73			

		27					
ACELGA CON PATATAS							
LOMO A LA PLANCHA / LECHUGA							
MANDARINAS							
KCAL	%		% I	LÍP.		0/ 6110	
тот.	PROT.	% SAT. % % % CHO					
391,88	30,84	25,73	5,03	13,90	4,16	46,32	

	28							
ALUBIAS BLANCAS CON CALABACÍN								
AJOARRIERO								
PERA								
KCAL	%		% l	LÍP.		0/ 6110		
тот.	T. PROT. % SAT. % % MONO POLI							
421,61	28,15	15,35	2,34	7,38	3,48	60,02		

VIERNES						29
PURÉ DE COLIFLOR						
JAMONCITO DE POLLO ASADO / CHAMPIÑONES						
MANZANA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CH0
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	% CHC
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.