

SAN FERMIN IKASTOLA



2025 ENERO

MIÉRCOLES		8					
LENTEJAS SENCILLAS							
ARROZ CON TOMATE							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
576,02	15,68	14,88	2,14	6,34	4,16	73,41	

JUEVES		9					
BORRAJA CON PATATAS							
PECHUGA DE POLLO PLANCHA / CHAMPIÑONES							
PLATANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
451,92	26,60	30,48	6,28	12,44	5,76	46,75	

VIERNES		10					
GARBANZOS CON ZANAHORIA							
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO, EN SALSA DE MANZANA							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
503,63	27,87	24,80	1,83	7,39	3,84	51,11	

LUNES		13					
ALUBIAS VERDES CON PATATAS							
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PIPERRADA							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
407,60	23,57	31,06	2,93	11,34	4,31	48,70	

MARTES		14					
ALUBIAS ROJAS SENCILLAS							
MARMITAKO DE ATÚN							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
518,52	22,37	22,72	4,15	8,01	5,35	58,37	

MIÉRCOLES		15					
PURÉ DE BRÓCOLI							
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO / TOMATE							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
479,96	12,53	34,05	3,89	6,58	2,81	53,44	

JUEVES		16					
ENSALADA DE LECHUGA, ATÚN Y HUEVO DURO							
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
413,19	22,44	32,00	5,55	14,32	6,50	48,60	

VIERNES		17					
MACARRONES CON TOMATE							
JAMONCITO DE POLLO ASADO / LECHUGA							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
488,83	50,37	51,36	8,85	24,13	9,68	83,91	

LUNES		20					
MENESTRA DE VERDURAS							
LOMO AL AJILLO / LECHUGA							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
458,40	30,53	25,47	4,41	11,98	3,69	46,06	

MARTES		21					
ALUBIAS BLANCAS							
LOMO DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE CALABAZA							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
451,41	28,04	18,28	2,74	7,81	3,76	57,03	

MIÉRCOLES		22					
PURÉ DE VERDURAS							
PAELLA DE POLLO							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
472,07	13,23	16,42	2,85	7,34	3,20	74,70	

JUEVES		23					
LENTEJAS SENCILLAS							
AJOARRIERO							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
432,59	29,03	15,10	2,33	7,46	3,50	59,37	

VIERNES		24					
PATATAS CON ZANAHORIA Y ALUBIAS VERDES							
TERNERA GUISADA							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
601,26	15,83	39,43	14,01	15,56	3,24	47,46	

LUNES		27					
ACELGA CON PATATAS							
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO, CON TOMATE							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
380,50	29,31	23,97	1,60	4,89	3,77	50,07	

MARTES		28					
GARBANZOS CON CALABACÍN							
FILETE DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
448,43	24,03	26,17	3,39	12,32	5,75	52,89	

MIÉRCOLES		29					
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACETUNAS							
ESPAGUETIS CON SALSA DE CALABACÍN Y LECHE, Y CON TACOS DE JAMÓN SERRANO							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
492,10	16,54	23,94	3,35	9,58	3,23	61,80	

JUEVES		30					
PURÉ DE CALABAZA							
PAELLA DE RAPE Y GAMBAS							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
524,60	13,53	15,13	2,35	6,44	2,93	75,78	

VIERNES		31					
ALUBIA PINTA							
POLLO EN PEPITORIA							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
525,53	29,07	18,24	3,91	7,04	3,97	56,03	

** 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.