

SAN FERMIN IKASTOLA



2025
URTARRILA

ASTEAZKENA		8					
DILISTA BAKUNAK							
ARROZA TOMATEAREKIN							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
576,02	15,68	14,88	2,14	6,34	4,16	73,41	

OSTEGUNA		9					
BORRAIA PATATEKIN							
OILASKO BULARKIA PLANTXAN / TXANPINIOIAK							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
451,92	26,60	30,48	6,28	12,44	5,76	46,75	

OSTIRALA		10					
TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN							
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, SAGAR SALTSAKIN							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
503,63	27,87	24,80	1,83	7,39	3,84	51,11	

ASTELEHENA		13					
LEKAK PATATEKIN							
TXEKOR HANBURGESAK PIPERRADAREKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
407,60	23,57	31,06	2,93	11,34	4,31	48,70	

ASTEARTEA		14					
BABARRUN GORRI BAKUNAK							
ATUN MARMITAKOA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
518,52	22,37	22,72	4,15	8,01	5,35	58,37	

ASTEAZKENA		15					
BROKOLI PUREA							
PATATA TORTILA LABEAN/ TOMATEA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
479,96	12,53	34,05	3,89	6,58	2,81	53,44	

OSTEGUNA		16					
LETXUA, ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSI ENTSALADA							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
413,19	22,44	32,00	5,55	14,32	6,50	48,60	

OSTIRALA		17					
ALE OSOKO MAKARROIAK, TOMATEAREKIN							
OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
488,83	50,37	51,36	8,85	24,13	9,68	83,91	

ASTELEHENA		20					
BARAZKI MENESTRA							
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
458,40	30,53	25,47	4,41	11,98	3,69	46,06	

ASTEARTEA		21					
BABARRUNA TXURIAK							
LEGATZ SOLOMOA KALABAZA SALTSAKIN							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
451,41	28,04	18,28	2,74	7,81	3,76	57,03	

ASTEAZKENA		22					
BARAZKI PUREA							
OILASKO PAELLA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
472,07	13,23	16,42	2,85	7,34	3,20	74,70	

OSTEGUNA		23					
DILISTA BAKUNAK							
BAKAILU AJOARRIEROA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
432,59	29,03	15,10	2,33	7,46	3,50	59,37	

OSTIRALA		24					
PATATAK , AZENARIO ETA LEKEKIN							
TXEKOR GISATUA							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
601,26	15,83	39,43	14,01	15,56	3,24	47,46	

ASTELEHENA		27					
ZERBA PATATEKIN							
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN, TOMATEAREKIN							
MANDARINA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
380,50	29,31	23,97	1,60	4,89	3,77	50,07	

ASTEARTEA		28					
TXITXIRIOAK KALABAZINAREKIN							
LEGATZ XERRA LABEAN, ORIO SALTSAKIN							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
448,43	24,03	26,17	3,39	12,32	5,75	52,89	

ASTEAZKENA		29					
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA							
ESPAGETIAK, KALABAZINA, ESNE ETA URDAIAZPIKO SALTSAKIN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
492,10	16,54	23,94	3,35	9,58	3,23	61,80	

OSTEGUNA		30					
KALABAZA PUREA							
XAPU ARRAIN ETA GANBA PAELLA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.					% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
524,60	13,53	15,13	2,35	6,44	2,93	75,78	

OSTIRALA		31					
BABARRUN GORRIAK							
OILASKO PEPITORIAN							
UDAREA							
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.