

# SAN FERMIN IKASTOLA



## 2025 APIRILA

ASTEARTEA							1
KALABAZA PUREA							
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
458,57	24,83	32,72	6,92	17,02	2,89	45,28	

ASTEAZKENA							2
TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN							
TRIPOTXA LABEAN / TOMATEA							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
515,45	15,55	35,61	13,07	7,67	5,09	51,33	

OSTEGUNA							3
MAKARROIAK TOMATEAREKIN							
INDIOILAR GISATUA							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
528,30	24,44	20,10	4,18	7,63	5,47	58,57	

OSTIRALA							4
LETXUA, ARRAUTZA ETA ARTO ENTSALADA							
XAPU ARRAIN ETA GANBA PAELLA							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
533,75	16,00	20,60	2,92	7,50	3,54	66,56	

ASTELEHENA							7
BORRAIA PATATEKIN							
TXEKOR HANBURGESAK LABEAN EGINAK TOMATEAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
399,75	23,79	32,73	2,96	11,72	4,73	47,52	

ASTEARTEA							8
KOLORETAKO ESPIRALEZKO PASTA ENTSALADA							
BAKAILU AJOARRIEROA							
PLATANOA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
526,92	23,24	19,10	3,32	8,53	4,66	37,52	

ASTEAZKENA							9
BABARRUN TXURIAK KALABAZAREKIN							
TXERRI GIHAR GISATUA, TXANPINIOIEKIN							
UDAREA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
576,31	24,47	26,26	5,90	5,59	3,17	51,41	

OSTEGUNA							10
KALABAZINA PUREA							
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
382,68	21,77	27,63	4,33	13,61	3,93	53,98	

OSTIRALA							11
LETXUA, ATUNA ETA OLIBA ENTSALADA							
OILASKO IZTERRONDO XERRA LABEAN, OLIBA BELTZ SALTSAN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
469,19	33,38	30,78	6,37	13,49	4,52	36,97	

ASTELEHENA							14
AZALORE PUREA							
SOLOMO XERRA PIÑA SALTSAN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
405,22	30,56	19,87	4,34	10,40	4,62	52,41	

ASTEARTEA							15
DILISTAK KALABAZINAREKIN							
IZOKIN MARMITAKOA							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
490,48	24,42	16,56	2,43	6,50	2,93	62,69	

ASTEAZKENA							16
ZERBA PATATEKIN							
TXEKOR GISATUA							
IZOKIA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		
595,64	17,92	42,11	13,99	17,95	2,66	41,82	

ASTELEHENA							28
DILISTA BAKUNAK							
ARROZA TOMATEAREKIN							
SAGARRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		

ASTEARTEA							29
LEKAK PATATEKIN							
PATATA TORTILA / LETXUA							
LARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		

ASTEAZKENA							30
ARRAUTZA, OLIBAK ETA LETXUA ENTSALADA							
LEGATZ SOLOMOA ORIO MODUAN							
JOGURRA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI		

\*\* 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.