

SAN FERMIN IKASTOLA

2019ko IRAILA

OSTIRALA				6
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN				
SOLOMOA PLANTXAN / LETXUA				
GOLDEN SAGARRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
589,57	35,29	17,73	72,91	

ASTELEHENA				9
DILISTAK AZENARIOAREKIN				
LEGATZ XERRA ARRAULTZEZTATUA / LIMOIA				
SANDIA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
596,02	30,89	25,26	65,23	

ASTEARTEA				10
EKO LEKAK PATATEKIN				
TXERRI GIHARRA, KALABAZINA ETA ALE OSOKO ARROZA				
JOGURRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
537,04	18,73	15,87	83,87	

ASTEAZKENA				11
BABARRUN GORRIAK				
OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA				
UDAREA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
613,28	45,75	21,20	63,71	

OSTEGUNA				12
PASTA ENTSALADA				
PERKA XERRA KALABAZINA SALTSAN				
SAGARRA GORRIA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
648,88	45,39	19,54	77,84	

OSTIRALA				13
EKO KALABAZA PUREA				
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK				
MELOKOTOIA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
530,16	28,67	25,66	49,21	

ASTELEHENA				16
ALE OSOKO MAKARROIAK TOMATEAREKIN				
TXEKOR ALBONDIGAK LABEAN EGINAK, BARAZKI ETA SAGAR SALTSAREKIN				
GOLDEN SAGARRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
572,23	32,40	15,42	77,85	

ASTEARTEA				17
ZERBA PATATEKIN				
LEGATZ XERRA ARRAULTZEZTATUA / LIMOIA				
JOGURRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
541,82	24,95	25,13	56,56	

ASTEAZKENA				18
EKO BABARRUN TXURIAK, EKO KALABAZAREKIN				
PATATA TORTILA / LETXUA				
NEKTARINA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
663,36	20,76	29,45	80,66	

OSTEGUNA				19
ESPINAKA PUREA				
OILASKO PAPARRA PLANTXAN / TXANPINIOIAK				
MELOIA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
520,98	31,31	21,91	52,95	

OSTIRALA				20
DILISTAK				
ALE OSOKO ARROZA, TOMATE, KALABAZA, KALABAZINA ETA LEKEKIN				
UDAREA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
574,37	21,28	12,54	99,96	

ASTELEHENA				23
ALE OSOKO PASTA, TOMATE, HEGALABUR ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN				
BAKAILAO ISATSAK LABEAN PIPER GORRI ETA BERDEEKIN				
SANDIA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
544,21	41,36	16,04	59,40	

ASTEARTEA				24
BORRAIA PATATEKIN				
OILASKO IZTERRA ERREA / TXANPINIOIAK				
PLATANOA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
541,35	38,65	21,98	51,48	

ASTEAZKENA				25
ALE OSOKO ARROZA, YORK, AZENARIO ETA ILARREKIN				
ORIO LEGATZ XERRA				
EKO JOGURRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
634,35	31,93	23,17	77,90	

OSTEGUNA				26
AZALORE FRESKO PUREA				
URDAIAZPIKO OGIZTATUA / LETXUA				
SAGAR GORRIA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
554,60	29,64	25,93	54,05	

OSTIRALA				27
TXITXIRIOAK EKO KALABAZAREKIN				
TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN				
MELOKOTOIA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
625,80	37,44	21,16	76,52	

ASTELEHENA				30
PATATAK TXORIZOAREKIN				
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA				
GOLDEN SAGARRA				
Kcal	Prot (g)	Gantzak (g)	Khidrat (g)	
523,74	35,07	22,23	48,74	

**JOGURRA DAGOEN EGUNETAN, HONEN ORDEZ, FRUTA JATEKO AUKERA DAGO.

** MENUAK BATAZBESTEKO ERRAZIO BATEKIN KALIBRATUTAK DAUDE.

** EGUNERO, MENUAZ GAIN, LETXUA JATEKO AUKERA DUTE. BAINAN HORI EZ DAGO NEURTUTA.

** 40G OGIREKIN KALIBRATUTAK