



1

2

3

4

5

**"\*\*"\*\*\*"\*\*\*"\*\*\* UDABERRIKO "\*\*"\*\*\*"\*\*\*"\*\*\* OPORRAK "\*\*"\*\*\*"\*\*\*"\*\*\*"**

**"\*\*"\*\*\*"\*\*\* VACACIONES "\*\*"\*\*\* DE "\*\*"\*\*\* PRIMAVERA "\*\*"\*\*\*"\*\*\*"\*\*\*"**

8

Arroz con verduras  
Salmón al papillote  
Lechuga, remolacha y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca variada

754,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,5g - HC:103,2g  
AGS:3,0g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g

9

Alubias blancas con sofrito vegetal  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca variada



658,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,3g - HC:83,5g  
AGS:3,3g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

10

Acelgas con patatas salteadas  
Guiso de ternera con pimientos  
Pan integral  
Fruta fresca variada



719,7Kcal - Prot:34,6g - Lip:29,2g - HC:71,7g  
AGS:5,7g - Azúcares:20,4g - Sal:1,8g

11

Lentejas con zanahoria  
Perca a la marinera con mejillones  
Pan  
Fruta fresca variada

702,0Kcal - Prot:43,4g - Lip:18,7g - HC:82,7g  
AGS:3,1g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g

12

Crema de puerros  
Pavo al chilindrón  
Pan  
Yogur natural ECO



773,2Kcal - Prot:48,5g - Lip:36,7g - HC:58,2g  
AGS:9,4g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

15

Guisantes salteados  
Tortilla de patata y cebolla  
Calabacín salteado  
Pan  
Fruta fresca variada

746,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:33,1g - HC:78,5g  
AGS:5,7g - Azúcares:32,4g - Sal:4,3g

16

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas  
provenzales  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca variada



649,7Kcal - Prot:40,9g - Lip:30,3g - HC:88,7g  
AGS:6,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

17

Patatas con magro  
Merluza en salsa verde  
Pan integral  
Yogur natural ECO



750,3Kcal - Prot:41,8g - Lip:24,4g - HC:84,7g  
AGS:5,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,0g

18

Verdura tricolor  
Lentejas con arroz  
Pan  
Fruta fresca variada



718,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,3g - HC:108,3g  
AGS:2,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g

19

Macarrones integrales con verduras en  
salsa de tomate  
Estofado de ternera con champiñones  
Lechuga, remolacha  
Pan  
Fruta fresca variada

698,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:17,9g - HC:89,0g  
AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:2,7g

22

Arroz con salsa de tomate  
Filete de perca al limón  
Pisto de verduras  
Pan  
Fruta fresca variada

696,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,0g - HC:103,3g  
AGS:2,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,0g

23

Garbanzos con patatas  
Tortilla francesa  
Lechuga, remolacha y maiz  
Pan integral  
Fruta fresca variada

713,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,3g - HC:88,7g  
AGS:3,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g

24

Sopa de ave con fideos  
Ternera con guisantes  
Pan integral  
Fruta fresca variada



700,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:20,7g - HC:83,1g  
AGS:5,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g

25

Crema de hortalizas  
Pavo a la jardinera  
Pan  
Fruta fresca variada

752,7Kcal - Prot:44,2g - Lip:33,4g - HC:63,8g  
AGS:6,9g - Azúcares:28,6g - Sal:1,6g

26

Alubias con zanahoria  
Merluza fresca al horno con ajo y perejil  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogur natural ECO



665,6Kcal - Prot:42,1g - Lip:17,3g - HC:74,1g  
AGS:4,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,0g

29

Judías verdes con sofrito  
Tortilla de patata y cebolla  
Lechuga, remolacha y maiz  
Pan  
Fruta fresca variada

745,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:33,6g - HC:82,3g  
AGS:5,1g - Azúcares:22,5g - Sal:4,2g

30

Lentejas con calabaza  
Pollo asado  
Asadillo de pimientos rojos  
Pan  
Fruta fresca variada

820,6Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,4g - HC:72,1g  
AGS:6,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g



1

2

3

4

5

**"\*"\*"\*"\*"\*"\*"\* UDABERRIKO "\*"\*"\*"\*"\*"\*"\* OPORRAK "\*"\*"\*"\*"\*"\*"\***

**"\*"\*"\*"\*"\* VACACIONES "\*"\*"\*"\* DE "\*"\*"\*"\* PRIMAVERA "\*"\*"\*"\*"\*"\*"**

8

Arroz con verduras  
Salmón al papillote  
Lechuga, remolacha y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca variada

754,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,5g - HC:103,2g  
AGS:3,0g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g

9

Alubias blancas con sofrito natural  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca variada



658,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,3g - HC:83,5g  
AGS:3,3g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

10

Acelgas con patatas salteadas  
Pasta con salsa de tomate  
Pan integral  
Fruta fresca variada



728,8Kcal - Prot:17,2g - Lip:31,4g - HC:82,5g  
AGS:4,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g

11

Lentejas con zanahoria  
Perca a la marinera con mejillones  
Pan  
Fruta fresca variada

702,0Kcal - Prot:43,4g - Lip:18,7g - HC:82,7g  
AGS:3,1g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g

12

Crema de puerros  
Arroz salteado con champiñones  
Pan  
Yogur natural ECO



872,6Kcal - Prot:33,3g - Lip:23,1g - HC:127,0g  
AGS:5,3g - Azúcares:29,1g - Sal:1,6g

15

Guisantes salteados  
Tortilla de patata y cebolla  
Calabacín salteado  
Pan  
Fruta fresca variada

746,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:13,1g - HC:78,5g  
AGS:5,7g - Azúcares:32,4g - Sal:4,3g

16

Crema de calabacín  
Garbanzos con quinoa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca variada



708,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:18,7g - HC:98,9g  
AGS:2,5g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

17

Patatas con verduras  
Merluza en salsa verde  
Pan integral  
Yogur natural ECO



659,2Kcal - Prot:33,3g - Lip:21,2g - HC:76,9g  
AGS:4,7g - Azúcares:20,4g - Sal:2,1g

18

Verdura tricolor  
Lentejas con arroz  
Pan  
Fruta fresca variada



718,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,3g - HC:108,3g  
AGS:2,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g

19

Judias verdes con patata  
Macarrones integrales con verduras en  
salsa de tomate  
Lechuga, remolacha  
Pan  
Fruta fresca variada

580,3Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,6g - HC:87,7g  
AGS:3,2g - Azúcares:21,2g - Sal:1,3g

22

Arroz con salsa de tomate  
Filete de perca al limón  
Pisto de verduras  
Pan  
Fruta fresca variada

696,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,0g - HC:103,3g  
AGS:2,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,0g

23

Garbanzos con patatas  
Tortilla francesa  
Lechuga, remolacha y maíz  
Pan  
Fruta fresca variada

713,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,3g - HC:88,7g  
AGS:3,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g

24

Sopa de verduras con fideos  
Hamburguesa vegetal al horno o a la  
plancha  
Guisantes  
Pan integral  
Fruta fresca variada



612,2Kcal - Prot:16,8g - Lip:18,7g - HC:85,5g  
AGS:2,5g - Azúcares:24,0g - Sal:3,6g

25

Crema de hortalizas  
Macarrones salteados con champiñones  
Pan  
Fruta fresca variada

689,7Kcal - Prot:17,1g - Lip:27,9g - HC:84,2g  
AGS:4,3g - Azúcares:28,5g - Sal:4,1g

26

Alubias con zanahoria  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogur natural ECO



665,6Kcal - Prot:42,1g - Lip:17,3g - HC:74,1g  
AGS:4,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,0g

29

Judias verdes con sofrito  
Tortilla de patata y cebolla  
Lechuga, remolacha y maíz  
Pan  
Fruta fresca variada

745,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:33,6g - HC:82,3g  
AGS:5,1g - Azúcares:22,5g - Sal:4,2g

30

Brócoli con patatas salteadas  
Lentejas con calabaza  
Asadillo de pimientos rojos  
Pan  
Fruta fresca variada

639,2Kcal - Prot:26,4g - Lip:9,5g - HC:103,2g  
AGS:1,6g - Azúcares:17,8g - Sal:1,4g

1

2

3

4

5

**\*\*\*\*\* UDABERRIKO \*\*\*\*\* OPORRAK \*\*\*\*\***

**\*\*\*\*\* VACACIONES \*\*\*\*\* DE \*\*\*\*\* PRIMAVERA \*\*\*\*\***

8

Arroz con verduras  
Salmón al papillote  
Lechuga, remolacha y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca variada

754,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,5g - HC:103,2g  
AGS:3,0g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g

9

Alubias blancas con sofrito natural  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca variada

658,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,3g - HC:83,5g  
AGS:3,3g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

10

Acelgas con patatas salteadas  
Guiso de ternera con pimientos  
Pan integral  
Fruta fresca variada

719,7Kcal - Prot:34,6g - Lip:29,2g - HC:71,7g  
AGS:5,7g - Azúcares:20,4g - Sal:1,8g

11

Lentejas con zanahoria  
Perca a la marinera con mejillones  
Pan  
Fruta fresca variada

702,0Kcal - Prot:43,4g - Lip:18,7g - HC:82,7g  
AGS:3,1g - Azúcares:20,3g - Sal:1,9g

12

Crema de puerros  
Pavo al chilindrón  
Pan  
Yogur natural ECO

773,2Kcal - Prot:48,5g - Lip:36,7g - HC:58,2g  
AGS:9,4g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

15

Guisantes salteados  
Tortilla de patata y cebolla  
Calabacín salteado  
Pan  
Fruta fresca variada

746,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:33,1g - HC:78,5g  
AGS:5,7g - Azúcares:32,4g - Sal:4,3g

16

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas  
provenzales  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca variada

649,7Kcal - Prot:40,9g - Lip:30,3g - HC:48,7g  
AGS:6,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

17

Patatas con verduras  
Merluza en salsa verde  
Pan integral  
Yogur natural ECO

659,2Kcal - Prot:33,3g - Lip:21,2g - HC:76,9g  
AGS:4,7g - Azúcares:20,4g - Sal:2,1g

18

Verdura tricolor  
Lentejas con arroz  
Pan  
Fruta fresca variada

718,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,3g - HC:108,3g  
AGS:2,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g

19

Macarrones integrales con verduras en  
salsa de tomate  
Estofado de ternera con champiñones  
Lechuga, remolacha  
Pan  
Fruta fresca variada

698,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:17,9g - HC:89,0g  
AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:2,7g

22

Arroz con salsa de tomate  
Filete de perca al limón  
Pisto de verduras  
Pan  
Fruta fresca variada

696,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,0g - HC:103,3g  
AGS:2,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,0g

23

Garbanzos con patatas  
Tortilla francesa  
Lechuga, remolacha y maiz  
Pan  
Fruta fresca variada

713,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,3g - HC:88,7g  
AGS:3,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g

24

Sopa de ave con fideos  
Ternera con guisantes  
Pan integral  
Fruta fresca variada

700,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:20,7g - HC:83,1g  
AGS:5,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g

25

Crema de hortizlas  
Pavo a la jardinera  
Pan  
Fruta fresca variada

752,7Kcal - Prot:44,2g - Lip:33,4g - HC:63,8g  
AGS:6,9g - Azúcares:28,6g - Sal:1,6g

26

Alubias con zanahoria  
Merluza fresca al horno con ajo y perejil  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogur natural ECO

665,6Kcal - Prot:42,1g - Lip:17,3g - HC:74,1g  
AGS:4,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,0g

29

Judias verdes con sofrito  
Tortilla de patata y cebolla  
Lechuga, remolacha y maiz  
Pan  
Fruta fresca variada

745,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:33,6g - HC:82,3g  
AGS:5,1g - Azúcares:22,5g - Sal:4,2g

30

Lentejas con calabaza  
Pollo asado  
Asadillo de pimientos rojos  
Pan  
Fruta fresca variada

820,6Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,4g - HC:72,1g  
AGS:6,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g