



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

DICIEMBRE 2024

BASAL

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

2

Crema de puerros

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas
Fruta y Pan

658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:73,8g AGS:3,9g -
Azúcares:24,5g - Sal:1,8g

#¡VALOR!

Alubias blancas con zanahoria

Albóndigas de ternera en salsa de verduras

*

Fruta y Pan

932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g AGS:10,9g -
Azúcares:17,2g - Sal:3,3g

3



Paella de carnes

Salmón al horno con ajo y perejil

Mayonesa

Fruta y Pan integral

974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g -
Azúcares:7,1g - Sal:2,4g

4

Menestra de verduras

Muslo de pollo al horno

Patatas chip

Yogur natural eco y Pan

813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

5

6



Coliflor con patata

Macarrones con salsa de tomate

*

Fruta y Pan

816,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:22,8g - HC:125,7g AGS:3,0g -
Azúcares:28,9g - Sal:1,6g

9

Garbanzos con verduras

Bacalao al ajoarriero

*

Fruta y Pan

851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g AGS:3,0g -
Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

10



Guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria

Fruta y Pan integral

682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

11

Crema de calabaza

Merluza con ajo y perejil

Ensalada de tomate

Yogur natural eco y Pan

682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

12

Lentejas con verduras

Estofado de ternera con pimientos

*

Fruta y Pan

929,3Kcal - Prot:42,6g - Lip:40,8g - HC:90,4g AGS:11,7g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

13

16

Crema de espinacas

Lomo de cerdo adobado

Champiñones

Fruta y Pan

655,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:25,4g - HC:60,7g AGS:5,2g -
Azúcares:24,9g - Sal:1,6g

Alubias pintas con verduras

Tortilla de patata y calabacín

Asadillo de pimientos

Fruta y Pan

801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g AGS:3,8g -
Azúcares:22,2g - Sal:1,5g

17



Patatas a la riojana

Pescado fresco rebocado

Ensalada de lechuga, remolacha y maíz

Fruta y Pan integral

659,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g -
Azúcares:11,3g - Sal:2,9g

18

Vainas con patata

Estofado de ternera a la jardinera

*

Yogur natural eco y Pan

669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g -
Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

19

MENU ESPECIAL

Macarrones con salsa de tomate

Croquetas de jamón

Ensalada de lechuga, remolacha y maíz

Patstelito y Pan

1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g AGS:8,6g -
Azúcares:16,7g - Sal:4,8g

20



DICIEMBRE 2024

VOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO (SIN CARNE)

PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

	2		3		4		5		6
Crema de puerros		Acelgas con patata		Arroz con salsa de tomate		Menestra de verduras			
Tortilla de patata y calabacín		Alubias blancas con zanahoria		Salmón al horno con ajo y perejil		Hamburguesa vegetal			
Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas		*		Mayonesa		Patatas chip			
Fruta y Pan		Fruta y Pan		Fruta y Pan integral		Yogur natural eco y Pan		y	
658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:73,8g AGS:3,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g		932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g AGS:10,9g - Azúcares:17,2g - Sal:3,3g		974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g		813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g			
	9		10		11		12		13
Coliflor con patata		Garbanzos con verduras		Guisantes salteados		Crema de calabaza		Lentejas con verduras	
Macarrones con salsa de tomate		Bacalao al ajoarriero		Tortilla de patata y cebolla		Merluza con ajo y perejil		Quinoa con verduras	
*		*		Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria		Ensalada de tomate		*	
Fruta y Pan		Fruta y Pan		Fruta y Pan integral		Yogur natural eco y Pan		Fruta y Pan	
816,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:22,8g - HC:125,7g AGS:3,0g - Azúcares:28,9g - Sal:1,6g		851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g AGS:3,0g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g		682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g		682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g		929,3Kcal - Prot:42,6g - Lip:40,8g - HC:90,4g AGS:11,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g	
	16		17		18		19		20
Crema de espinacas		Alubias pintas con verduras		Patatas con verduras		Vainas con patata		MENU ESPECIAL	
Arroz con zanahoria		Tortilla de patata y calabacín		Pescado fresco rebozado		Quinoa con verduras		Macarrones con salsa de tomate	
*		Asadillo de pimientos		Ensalada de lechuga, remolacha y maiz		*		Croquetas de bacalao	
Fruta y Pan		Fruta y Pan		Fruta y Pan integral		Yogur natural eco y Pan		Ensalada de lechuga, remolacha y maiz	
655,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:25,4g - HC:60,7g AGS:5,2g - Azúcares:24,9g - Sal:1,6g		801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g AGS:3,8g - Azúcares:22,2g - Sal:1,5g		659,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g - Azúcares:11,3g - Sal:2,9g		669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g		1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g AGS:8,6g - Azúcares:16,7g - Sal:4,8g	



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

DICIEMBRE 2024

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SIN CERDO

2

Crema de puerros

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas

Fruta y Pan

658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:73,8g AGS:3,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g

Alubias blancas con zanahoria

Albóndigas de ternera en salsa de verduras

*

Fruta y Pan

932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g AGS:10,9g - Azúcares:17,2g - Sal:3,3g

3



Paella de carnes

Salmón al horno con ajo y perejil

Mayonesa

Fruta y Pan integral

974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g

4

Menestra de verduras

Muslo de pollo al horno

Patatas chip

Yogur natural eco y Pan

813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

5

6



Coliflor con patata

Macarrones con salsa de tomate

*

Fruta y Pan

816,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:22,8g - HC:125,7g AGS:3,0g - Azúcares:28,9g - Sal:1,6g

9

Garbanzos con verduras

Bacalao al ajoarriero

*

Fruta y Pan

851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g AGS:3,0g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

10



Guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria

Fruta y Pan integral

682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

11

Crema de calabaza

Merluza con ajo y perejil

Ensalada de tomate

Yogur natural eco y Pan

682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

12

Lentejas con verduras

Estofado de ternera con pimientos

*

Fruta y Pan

929,3Kcal - Prot:42,6g - Lip:40,8g - HC:90,4g AGS:11,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

13

16

Crema de espinacas

Muslo de pollo

Champiñones

Fruta y Pan

655,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:25,4g - HC:60,7g AGS:5,2g - Azúcares:24,9g - Sal:1,6g

Alubias pintas con verduras

Tortilla de patata y calabacín

Asadillo de pimientos

Fruta y Pan

801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g AGS:3,8g - Azúcares:22,2g - Sal:1,5g

17



Patatas con verduras

Pescado fresco rebocado

Ensalada de lechuga, remolacha y maiz

Fruta y Pan integral

659,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g - Azúcares:11,3g - Sal:2,9g

18

Vainas con patata

Estofado de ternera a la jardinera

*

Yogur natural eco y Pan

669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

19

MENU ESPECIAL

Macarrones con salsa de tomate

Croquetas de bacalao

Ensalada de lechuga, remolacha y maiz

Fruta y Pan

1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g AGS:8,6g - Azúcares:16,7g - Sal:4,8g

20



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

DICIEMBRE 2024

SIN GLUTEN Y SIN MARISCO

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

2

Crema de puerros

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas

Fruta y Pan sin gluten

658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:73,8g AGS:3,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g

Alubias blancas con zanahoria

Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras

*

Fruta y Pan sin gluten

932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g AGS:10,9g - Azúcares:17,2g - Sal:3,3g

3



Paella de carnes

Salmón al horno con ajo y perejil

Mayonesa

Fruta y Pan sin gluten

974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g

4

Menestra de verduras

Muslo de pollo al horno

Patatas chip

Yogur natural eco y Pan sin gluten

813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

5

6



Coliflor con patata

Macarrones sin gluten con salsa de tomate

*

Fruta y Pan sin gluten

816,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:22,8g - HC:125,7g AGS:3,0g - Azúcares:28,9g - Sal:1,6g

9

Garbanzos con verduras

Merluza al horno con ajo y perejil

*

Fruta y Pan sin gluten

851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g AGS:3,0g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

10



Guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria

Fruta y Pan sin gluten

682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

11

Crema de calabaza

Merluza con ajo y perejil

Ensalada de tomate

Yogur natural eco y Pan sin gluten

682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

12

Quinoa con verduras

Estofado de ternera con pimientos

*

Fruta y Pan sin gluten

929,3Kcal - Prot:42,6g - Lip:40,8g - HC:90,4g AGS:11,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

13

16

Crema de espinacas

Lomo de cerdo adobado

Champiñones

Fruta y Pan sin gluten

655,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:25,4g - HC:60,7g AGS:5,2g - Azúcares:24,9g - Sal:1,6g

Alubias pintas con verduras

Tortilla de patata y calabacín

Asadillo de pimientos

Fruta y Pan sin gluten

801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g AGS:3,8g - Azúcares:22,2g - Sal:1,5g

17



Patatas a la riojana

Merluza al horno

*

Fruta y Pan sin gluten

659,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g - Azúcares:11,3g - Sal:2,9g

18

Vainas con patata

Estofado de ternera a la jardinera

*

Yogur natural eco y Pan sin gluten

669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

19

MENU ESPECIAL

Macarrones sin gluten con salsa de tomate

Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras

Ensalada de lechuga, remolacha y maíz

Fruta y Pan sin gluten

1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g AGS:8,6g - Azúcares:16,7g - Sal:4,8g

20