



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