



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK  
GABE

## URTARRILA 2025

## BASAL

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

	6	7	8	9	10	
<b>FESTIVO</b>	Macarrones salteados con ajo y champiñones Nuggets de pollo al horno Lechuga, remolacha y maiz Fruta fresca y Pan 977,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:41,3g - HC:123,2g AGS:7,4g - Azúcares:23,7g - Sal:3,0g	Garbanzos con quinoa Merluza en salsa verde * Fruta fresca y Pan integral 827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g	Crema de zanahoria Lomo de cerdo fresco empanado Asadillo de pimientos Yogur natural ECO y Pan 635,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,2g	Lentejas con verduras Estofado de ternera a la jardinera * Fruta fresca y Pan 801,8Kcal - Prot:48,9g - Lip:24,1g - HC:89,9g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g		
Crema de puerros Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Fruta fresca y Pan 675,6Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g AGS:4,0g - Azúcares:31,8g - Sal:1,8g	<b>11</b> Alubias blancas con zanahoria Albóndigas de ternera en salsa de verduras * Fruta fresca y Pan 910,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:84,7g AGS:10,9g - Azúcares:12,8g - Sal:3,4g	<b>12</b> Paella de carnes Salmón al horno con ajo y perejil Mayonesa Fruta fresca y Pan integral 1074,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g	<b>13</b> 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	<b>14</b> Patatas a la riojana Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y Pan 651,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,3g - HC:79,8g AGS:3,7g - Azúcares:19,7g - Sal:2,8g	<b>15</b>	
Coliflor con patata Macarrones con salsa de tomate * Fruta fresca y Pan 748,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:22,5g - HC:111,3g AGS:2,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g	<b>20</b> Garbanzos con verduras Bacalao al ajoarriero * Fruta fresca y Pan 800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g	<b>21</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga, remolacha y zanahoria Fruta fresca y Pan integral 658,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g	<b>22</b> Crema de calabaza Estofado de ternera con pimientos * Yogur natural ECO y Pan 760,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:42,7g - HC:57,8g AGS:13,3g - Azúcares:19,8g - Sal:2,0g	<b>23</b> Lentejas con verduras Pescado fresco rebozado Ensalada de tomate Fruta fresca y Pan 776,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:18,5g - HC:102,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g	<b>24</b>	
Lomo de cerdo adobado Champiñones Fruta fresca y Pan 715,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:20,8g - HC:87,3g AGS:4,8g - Azúcares:21,0g - Sal:1,7g	<b>27</b> Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate Fruta fresca y Pan 751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g	<b>28</b> Crema de espinacas Jamoncitos de pollo Lechuga, remolacha y maiz Fruta fresca y Pan integral 854,3Kcal - Prot:43,3g - Lip:43,3g - HC:67,7g AGS:8,1g - Azúcares:30,2g - Sal:2,5g	<b>29</b> Vainas con patata Estofado de ternera a la jardinera * Yogur natural ECO y Pan 649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g	<b>30</b> Arroz con champiñones Bacalao al horno Piperreda Fruta fresca y Pan 680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g	<b>31</b>	