



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

URTARRILA 2025

BASAL

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

	6	7	8	9	10	
FESTIVO	<p>Macarrones salteados con ajo y champiñones</p> <p>Nuggets de pollo al horno</p> <p>Lechuga, remolacha y maiz</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>977,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:41,3g - HC:123,2g AGS:7,4g - Azúcares:23,7g - Sal:3,0g</p>	<p>Garbanzos con quinoa</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo de cerdo fresco empanado</p> <p>Asadillo de pimientos</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>635,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,2g</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>801,8Kcal - Prot:48,9g - Lip:24,1g - HC:89,9g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g</p>		
<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>675,6Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g AGS:4,0g - Azúcares:31,8g - Sal:1,8g</p>	<p>Alubias blancas con zanahoria</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>910,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:84,7g AGS:10,9g - Azúcares:12,8g - Sal:3,4g</p>	<p>Paella de carnes</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Mayonesa</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>1074,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Patatas chip</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>651,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,3g - HC:79,8g AGS:3,7g - Azúcares:19,7g - Sal:2,8g</p>		
<p>Coliflor con patata</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>748,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:22,5g - HC:111,3g AGS:2,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Bacalao al ajoarriero</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>658,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Estofado de ternera con pimientos</p> <p>*</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>760,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:42,7g - HC:57,8g AGS:13,3g - Azúcares:19,8g - Sal:2,0g</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Pescado fresco rebozado</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>776,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:18,5g - HC:102,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p>		
<p>Lomo de cerdo adobado</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>715,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:20,8g - HC:87,3g AGS:4,8g - Azúcares:21,0g - Sal:1,7g</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g</p>	<p>Crema de espinacas</p> <p>Jamoncitos de pollo</p> <p>Lechuga, remolacha y maiz</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>854,3Kcal - Prot:43,3g - Lip:43,3g - HC:67,7g AGS:8,1g - Azúcares:30,2g - Sal:2,5g</p>	<p>Vainas con patata</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera</p> <p>*</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Piperreda</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</p>		



PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

ENERO 2025

SIN CERDO

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

	6	7	8	9	10
FESTIVO	<p>Macarrones salteados con ajo y champiñones</p> <p>Nuggets de pollo al horno</p> <p>Lechuga, remolacha y maiz</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>977,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:41,3g - HC:123,2g AGS:7,4g - Azúcares:23,7g - Sal:3,0g</p>	<p>Garbanzos con quinoa</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Asadillo de pimientos</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>635,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,2g</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>801,8Kcal - Prot:48,9g - Lip:24,1g - HC:89,9g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g</p>	
<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>675,6Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g AGS:4,0g - Azúcares:31,8g - Sal:1,8g</p>	<p>Alubias blancas con zanahoria</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>910,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:84,7g AGS:10,9g - Azúcares:12,8g - Sal:3,4g</p>	<p>Paella de carnes</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Mayonesa</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>1074,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Patatas chip</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g</p>	<p>Patatas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>651,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,3g - HC:79,8g AGS:3,7g - Azúcares:19,7g - Sal:2,8g</p>	
<p>Coliflor con patata</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>748,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:22,5g - HC:111,3g AGS:2,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Bacalao al ajoarriero</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>658,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Estofado de ternera con pimientos</p> <p>*</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>760,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:42,7g - HC:57,8g AGS:13,3g - Azúcares:19,8g - Sal:2,0g</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Pescado fresco rebosado</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>776,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:18,5g - HC:102,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p>	
<p>Patatas en salsa verde</p> <p>Muslo de pollo</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>715,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:20,8g - HC:87,3g AGS:4,8g - Azúcares:21,0g - Sal:1,7g</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g</p>	<p>Crema de espinacas</p> <p>Jamoncitos de pollo</p> <p>Lechuga, remolacha y maiz</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>854,3Kcal - Prot:43,3g - Lip:43,3g - HC:67,7g AGS:8,1g - Azúcares:30,2g - Sal:2,5g</p>	<p>Vainas con patata</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera</p> <p>*</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Piperreda</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</p>	



OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO (SIN CARNE) EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

ENERO 2025

PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

FESTIVO

6	7	8	9	10
<p>Brócoli con refrito</p> <p>Macarrones salteados con ajo y champiñones *</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>977,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:41,3g - HC:123,2g AGS:7,4g - Azúcares:23,7g - Sal:3,0g</p>	<p>Garbanzos con quinoa</p> <p>Merluza en salsa verde *</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Asadillo de pimientos</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>635,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,2g</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>801,8Kcal - Prot:48,9g - Lip:24,1g - HC:89,9g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g</p>	
<p>Crema de puerros</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>675,6Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g AGS:4,0g - Azúcares:31,8g - Sal:1,8g</p>	<p>Acelgas con patata</p> <p>Alubias blancas con zanahoria *</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Mayonesa</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>658,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Patatas chip</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>760,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:42,7g - HC:57,8g AGS:13,3g - Azúcares:19,8g - Sal:2,0g</p>	<p>Patatas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>776,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:18,5g - HC:102,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p>
<p>Coliflor con patata</p> <p>Macarrones con salsa de tomate *</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>715,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:20,8g - HC:87,3g AGS:4,8g - Azúcares:21,0g - Sal:1,7g</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Bacalao al ajoarriero *</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g</p>	<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>854,3Kcal - Prot:43,3g - Lip:43,3g - HC:67,7g AGS:8,1g - Azúcares:30,2g - Sal:2,5g</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Quinoa con verduras *</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Pescado fresco rebosado</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</p>
<p>Patatas en salsa verde</p> <p>Arroz con zanahoria *</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>715,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:20,8g - HC:87,3g AGS:4,8g - Azúcares:21,0g - Sal:1,7g</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g</p>	<p>Crema de espinacas</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>854,3Kcal - Prot:43,3g - Lip:43,3g - HC:67,7g AGS:8,1g - Azúcares:30,2g - Sal:2,5g</p>	<p>Vainas con patata</p> <p>Macarrones con salsa de tomate *</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Piperreda</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>