



MARZO 2025

BASAL



PAN INTEGRAL SIN PROTEINA ANIMAL

<p><b>3</b></p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g</p>	<p><b>4</b></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><b>5</b></p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Estofado de ternera con pimientos</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>668,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>679,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,1g - HC:67,5g AGS:4,3g - Azúcares:17,3g - Sal:2,5g</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Lomo de cerdo adobado</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>931,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:40,8g - HC:91,5g AGS:11,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g</p>
<p><b>10</b></p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>659,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:32,2g - HC:55,2g AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g</p>	<p><b>11</b></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><b>12</b></p> <p>Patatas en salsa verde</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>894,2Kcal - Prot:49,1g - Lip:37,9g - HC:83,0g AGS:7,3g - Azúcares:20,0g - Sal:2,8g</p>	<p><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></p> <p>Vainas con patata</p> <p>Salchichas de cerdo</p> <p>Salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>913,2Kcal - Prot:41,6g - Lip:43,6g - HC:82,2g AGS:10,4g - Azúcares:10,4g - Sal:4,4g</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>655,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:55,2g AGS:2,8g - Azúcares:10,2g - Sal</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>735,7Kcal - Prot:15,1g - Lip:28,1g - HC:72,7g AGS:4,4g - Azúcares:23,1g - Sal:4,2g</p>	<p><b>20</b></p> <p>Coliflor con patata</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g</p>	<p><b>21</b></p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Estofado de ternera con champiñones</p> <p>*</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g - Azúcares:16,4g - Sal:2,0g</p>
<p><b>24</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Mayonesa</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>651,4Kcal - Prot:22,5g - Lip:39,7g - HC:46,5g AGS:5,4g - Azúcares:10,6g - Sal:2,1g</p>	<p><b>25</b></p> <p>Alubias blancas con zanahoria</p> <p>Estofado de ternera en salsa de tomate</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>810,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:33,0g - HC:73,8g AGS:6,6g - Azúcares:10,8g - Sal:2,8g</p>	<p><b>27</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Pescado fresco rebosado</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>653,7Kcal - Prot:28,9g - Lip:26,8g - HC:69,6g AGS:3,5g - Azúcares:25,1g - Sal:2,6g</p>
<p><b>31</b></p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>724,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:29,3g - HC:88,2g AGS:4,6g - Azúcares:25,9g - Sal:4,1g</p>				



PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

MARZO 2025

SIN CERDO

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

3	4	5	6	7
<p>Guisantes salteados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g</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>Arroz con champiñones</p> <p>Estofado de ternera con pimientos</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>668,8Kcal - 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>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>679,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,1g - HC:67,5g AGS:4,3g - Azúcares:17,3g - Sal:2,5g</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>931,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:40,8g - HC:91,5g AGS:11,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g</p>
<p>10</p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>659,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:32,2g - HC:55,2g AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g</p>	<p>11</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>12</p> <p>Patatas en salsa verde</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>894,2Kcal - Prot:49,1g - Lip:37,9g - HC:83,0g AGS:7,3g - Azúcares:20,0g - Sal:2,8g</p>	<p>13</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>14</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>17</p> <p>Vainas con patata</p> <p>Pechuga de pollo</p> <p>Salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>913,2Kcal - Prot:41,6g - Lip:43,6g - HC:82,2g AGS:10,4g - Azúcares:10,4g - Sal:4,4g</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>655,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:55,2g AGS:2,8g - Azúcares:10,2g - Sal</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>735,7Kcal - Prot:15,1g - Lip:28,1g - HC:72,7g AGS:4,4g - Azúcares:23,1g - Sal:4,2g</p>	<p>20</p> <p>Coliflor con patata</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Estofado de ternera con champiñones</p> <p>*</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g - Azúcares:16,4g - Sal:2,0g</p>
<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Mayonesa</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>651,4Kcal - Prot:22,5g - Lip:39,7g - HC:46,5g AGS:5,4g - Azúcares:10,6g - Sal:2,1g</p>	<p>25</p> <p>Alubias blancas con zanahoria</p> <p>Estofado de ternera en salsa de tomate</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo en salsa de verduras</p> <p>*</p> <p>Fruta fresca y Pan integral</p> <p>810,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:33,0g - HC:73,8g AGS:6,6g - Azúcares:10,8g - Sal:2,8g</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g</p>	<p>28</p> <p>Patatas con espinacas</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>653,7Kcal - Prot:28,9g - Lip:26,8g - HC:69,6g AGS:3,5g - Azúcares:25,1g - Sal:2,6g</p>
<p>31</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>724,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:29,3g - HC:88,2g AGS:4,6g - Azúcares:25,9g - Sal:4,1g</p>				

y



**OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO (SIN CARNE)**

**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

**MARZO 2025**

**PAN INTEGRAL**

**SIN PROTEINA ANIMAL**

3	4	5	6	7
Guisantes salteados	Garbanzos con verduras	Coliflor con refrito	Crema de calabaza	Lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla	Bacalao al ajoarriero	Arroz con champiñones	Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa
Lechuga, remolacha y zanahoria	*	*	Ensalada de tomate	Champiñones
Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Yogur natural ECO y Pan	Fruta fresca y Pan
700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g	800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g	668,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g	679,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,1g - HC:67,5g AGS:4,3g - Azúcares:17,3g - Sal:2,5g	931,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:40,8g - HC:91,5g AGS:11,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g
10	11	12	13	14
Crema de espinacas	Alubias pintas con verduras	Patatas en salsa verde	Vainas con patata	Arroz con champiñones
Salmón al horno	Tortilla de patata y calabacín	Empanadillas de atún	Macarrones con salsa de tomate	Bacalao al horno
Champiñones	Ensalada de tomate	Lechuga, remolacha y maiz	*	Piperreda
Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Yogur natural ECO y Pan	Fruta fresca y Pan
699,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:32,2g - HC:55,2g AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g	751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g	894,2Kcal - Prot:49,1g - Lip:37,9g - HC:83,0g AGS:7,3g - Azúcares:20,0g - Sal:2,8g	649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g	680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g
17	18	19	20	21
Vainas con patata	Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Coliflor con patata	Garbanzos con espinacas
Macarrones salteados con ajo y champiñones	Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y cebolla	Arroz con salsa de tomate	Hamburguesa vegetal con champiñones
*	Ensalada de tomate	Lechuga, remolacha, maiz	*	*
Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Fruta fresca y Pan	Yogur natural ECO y Pan
913,2Kcal - Prot:41,6g - Lip:43,6g - HC:82,2g AGS:10,4g - Azúcares:10,4g - Sal:4,4g	655,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:55,2g AGS:2,8g - Azúcares:10,2g - Sal	735,7Kcal - Prot:15,1g - Lip:28,1g - HC:72,7g AGS:4,4g - Azúcares:23,1g - Sal:4,2g	745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g	842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g - Azúcares:16,4g - Sal:2,0g
24	25	26	27	28
Crema de calabacín	Acelgas con patata	Sopa de verduras con fideos	Macarrones con salsa de tomate	Patatas con espinacas
Bacalao al horno	Alubias blancas con zanahoria	Quinoa con verduras	Tortilla de patata y calabacín	Merluza rebozada
Mayonesa	*	*	Lechuga, remolacha y zanahoria	Ensalada de tomate
Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Yogur natural ECO y Pan	Fruta fresca y Pan
651,4Kcal - Prot:22,2g - Lip:39,7g - HC:46,5g AGS:5,4g - Azúcares:10,6g - Sal:2,1g	925,3Kcal - Prot:38,2g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g	810,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:33,0g - HC:73,8g AGS:6,6g - Azúcares:10,8g - Sal:2,8g	822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g	653,7Kcal - Prot:28,9g - Lip:26,8g - HC:69,6g AGS:3,5g - Azúcares:25,1g - Sal:2,6g
31				
Menestra de verduras				
Tortilla de patata y calabacín				
Lechuga, remolacha y zanahoria				
Fruta fresca y Pan				
724,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:29,3g - HC:88,2g AGS:4,6g - Azúcares:25,9g - Sal:4,1g				

Y