



MARZO 2025

BASAL

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

3

Guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga, remolacha y zanahoria

Fruta fresca y Pan

700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g AGS:4,6g -
Azúcares:34,0g - Sal:4,2g

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

4



Arroz con champiñones

Estofado de ternera con pimientos

*

Fruta fresca y Pan integral

668,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g -
Azúcares:19,8g - Sal:4,1g

5

Crema de calabaza

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de tomate

Yogur natural ECO y Pan

679,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,1g - HC:67,5g AGS:4,3g -
Azúcares:17,3g - Sal:2,5g

6

Lentejas con verduras

Lomo de cerdo adobado

Champiñones

Fruta fresca y Pan

931,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:40,8g - HC:91,5g AGS:11,7g -
Azúcares:19,1g - Sal:1,5g

7

10

Crema de espinacas

Salmón al horno

Champiñones

Fruta fresca y Pan

659,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:32,2g - HC:55,2g AGS:5,1g -
Azúcares:20,9g - Sal:2,4g

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

11



Patatas en salsa verde

Nuggets de pollo

Lechuga, remolacha y maíz

Fruta fresca y Pan integral

894,2Kcal - Prot:49,1g - Lip:37,9g - HC:83,0g AGS:7,3g -
Azúcares:20,0g - Sal:2,8g

12

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

13

Arroz con champiñones

Bacalao al horno

Piperreda

Fruta fresca y Pan

680,2Kcal - Prot:36,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g -
Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

14

17

Vainas con patata

Salchichas de cerdo

Salsa de tomate

Fruta fresca y Pan

913,2Kcal - Prot:41,6g - Lip:43,6g - HC:82,2g AGS:10,4g -
Azúcares:10,4g - Sal:4,4g

Lentejas con verduras

Merluza al horno con ajo y perejil

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

655,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:55,2g AGS:2,8g -
Azúcares:10,2g - Sal

18



Crema de calabaza

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga, remolacha, maíz

Fruta fresca y Pan integral

735,7Kcal - Prot:15,1g - Lip:28,1g - HC:72,7g AGS:4,4g -
Azúcares:23,1g - Sal:4,2g

19

Coliflor con patata

Arroz con salsa de tomate

*

Fruta fresca y Pan

745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g -
Azúcares:23,8g - Sal:1,4g

20

Garbanzos con espinacas

Estofado de ternera con champiñones

*

Yogur natural ECO y Pan

842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g -
Azúcares:16,4g - Sal:2,0g

21

24

Crema de calabacín

Bacalao al horno

Mayonesa

Fruta fresca y Pan

651,4Kcal - Prot:22,5g - Lip:39,7g - HC:46,5g AGS:5,4g -
Azúcares:10,6g - Sal:2,1g

Alubias blancas con zanahoria

Estofado de ternera en salsa de tomate

*

Fruta fresca y Pan

925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g -
Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

25



Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan integral

810,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:33,0g - HC:73,8g AGS:6,6g -
Azúcares:10,8g - Sal:2,8g

26

Macarrones con salsa de tomate

Tortilla de patata y calabacín

Lechuga, remolacha y zanahoria

Yogur natural ECO y Pan

822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,8g

27

Patatas a la riojana

Pescado fresco rebozado

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

653,7Kcal - Prot:28,9g - Lip:26,8g - HC:69,6g AGS:3,5g -
Azúcares:25,1g - Sal:2,6g

28

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

5