PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

ABRIL 2025

BASAL

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

1 Macarrones salteados con ajo y champiñones Salchichas de cerdo Lechuga, remolacha y maiz Fruta fresca y Pan 1006,4Kcal - Prot:33,1g - Lip:47,0g - HC:108,3g AGS:11,1g - Azúcares:24,7g - Sal:5,4g	**2** 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	**3** Crema de zanahoria Montaditos de jamón y queso Ensalada de tomate Yogur natural ECO y Pan 735,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:37,4g - HC:80,3g AGS:7,1g - Azúcares:26,6g - Sal:2,7g	**4** 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
7 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	**8** 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	**9** 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	**10** 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	**11** Patatas a la riojana Pescado fresco rebozado Ensalada de tomate Fruta fresca y Pan 694,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:31,8g - HC:67,5g AGS:9,0g - Azúcares:6,1g - Sal:3,6g
14 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	**15** Garbanzos con verduras Bacalao al horno Pimientos Fruta fresca y Pan 800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g	**16** Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Lechuga, remolacha y zanahoria 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	**17** FIESTA	**18** FIESTA
21 FIESTA	**22** FIESTA	**23** FIESTA	**24** FIESTA	**25** FIESTA
28 Vainas con patata Tortilla de patata y cebolla Lechuga, remolacha, maiz Fruta fresca y Pan 686,5Kcal - Prot:17,8g - Lip:28,0g - HC:82,8g AGS:4,3g - Azúcares:22,6g - Sal:4,1g	**29** Lentejas con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Fruta fresca y Pan 777,6Kcal - Prot:39,1g - Lip:27,3g - HC:86,6g AGS:3,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g	**30** Crema de calabaza Lomo de cerdo adobado Champiñones Fruta fresca y Pan integral 668,8Kcal - Prot:32,5g - Lip:25,8g - HC:70,7g AGS:5,4g - Azúcares:31,8g - Sal:1,3g		