



PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL



ABRIL 2025

BASAL

1	2	3	4																																
<p>Macarrones salteados con ajo y champiñones</p> <p>Salchichas de cerdo</p> <p>Lechuga, remolacha y maiz</p> <p>Fruta fresca y Pan</p> <p>1006,4Kcal - Prot:33,1g - Lip:47,0g - HC:108,3g AGS:11,1g - Azúcares:24,7g - Sal:5,4g</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>Montaditos de jamón y queso</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur natural ECO y Pan</p> <p>735,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:37,4g - HC:80,3g AGS:7,1g - Azúcares:26,6g - Sal:2,7g</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>	7	8	9	10	<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>	14	15	16	17	<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 horno</p> <p>Pimientos</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>668,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	21	22	23	24	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	28	29	30		<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	
7	8	9	10																																
<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>	14	15	16	17	<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 horno</p> <p>Pimientos</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>668,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	21	22	23	24	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	28	29	30		<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>									
14	15	16	17																																
<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 horno</p> <p>Pimientos</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>668,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	21	22	23	24	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	28	29	30		<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>																	
21	22	23	24																																
<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	28	29	30		<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>																									
28	29	30																																	
<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>	<p>OPORRAK</p> <p>VACACIONES</p>																																	



PAN INTEGRAL SIN PROTEINA ANIMAL

### ABRIL 2025

### SIN CERDO



1	2	3	4
<b>Macarrones salteados con ajo y champiñones</b> <b>Pechugas de pollo</b> Lechuga, remolacha y maíz 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>Garbanzos con quinoa</b> <b>Merluza en salsa verde</b> * 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	<b>Crema de zanahoria</b> <b>Croquetas de bacalao</b> <b>Asadillo de pimientos</b> 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	<b>Lentejas con verduras</b> <b>Estofado de ternera a la jardinera</b> * Fruta fresca y Pan 931,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:40,8g - HC:91,5g AGS:11,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g
<b>Crema de puerros</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> <b>Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas</b> Fruta fresca y Pan 659,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:32,2g - HC:55,2g AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g	<b>Alubias blancas con zanahoria</b> <b>Albóndigas de ternera en salsa de verduras</b> * 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>Paella de carnes</b> <b>Salmón al horno con ajo y perejil</b> Mayonesa 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	<b>Menestra de verduras</b> <b>Muslo de pollo al horno</b> Patatas chip 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>Coliflor con patata</b> <b>Macarrones con salsa de tomate</b> * Fruta fresca y Pan 913,2Kcal - Prot:41,6g - Lip:43,6g - HC:82,2g AGS:10,4g - Azúcares:10,4g - Sal:4,4g	<b>Garbanzos con verduras</b> <b>Bacalao al horno</b> Pimientos Fruta fresca y Pan 655,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:55,2g AGS:2,8g - Azúcares:10,2g - Sal:	 <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> <b>Lechuga, remolacha y zanahoria</b> 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	<b>Patatas con verduras</b> <b>Pescado fresco rebosado</b> Ensalada de tomate Fruta fresca y Pan 680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g
21 OPORRAK VACACIONES	22 OPORRAK VACACIONES	23 OPORRAK VACACIONES	24 OPORRAK VACACIONES
28 OPORRAK VACACIONES	29 OPORRAK VACACIONES	30 OPORRAK VACACIONES	18 OPORRAK VACACIONES



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

**OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO (SIN CARNE)**

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ABRIL 2025

(SIN CARNE)


**1**

Brócoli con refrito  
Macarrones salteados con ajo y champiñones  
\*

Fruta fresca y Pan  
800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g  
AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g

**2**

Garbanzos con quinoa  
Merluza en salsa verde  
\*

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

**3**

Crema de zanahoria  
Croquetas de bacalao  
Asadillo de pimientos  
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

**4**

Lentejas con verduras  
Hamburguesa vegetal  
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**

Crema de puerros  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas  
Fruta fresca y Pan  
659,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:32,2g - HC:55,2g  
AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g

**8**

Acelgas con patata  
Alubias blancas con zanahoria  
\*

Fruta fresca y Pan  
751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g  
AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g

**9**

Arroz con salsa de tomate  
Salmón al horno con ajo y perejil  
Mayonesa  
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

**10**

Menestra de verduras  
Hamburguesa vegetal  
Patatas chip  
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

**11**

Patatas con verduras  
Pescado fresco rebozado  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca y Pan  
680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g  
AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

**14**

Coliflor con patata  
Macarrones con 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

**15**

Garbanzos con verduras  
Bacalao al horno  
Pimientos  
Fruta fresca y Pan  
655,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:55,2g  
AGS:2,8g - Azúcares:10,2g - Sal

**16**

Sopa de verduras con fideos  
Tortilla de patata y cebolla  
Lechuga, remolacha y zanahoria  
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

**17**

OPORRAK  
VACACIONES

**18**

OPORRAK  
VACACIONES

**21**

OPORRAK  
VACACIONES

**22**

OPORRAK  
VACACIONES

**23**

OPORRAK  
VACACIONES

**24**

OPORRAK  
VACACIONES

**25**

OPORRAK  
VACACIONES

**28**

OPORRAK  
VACACIONES

**29**

OPORRAK  
VACACIONES

**30**

OPORRAK  
VACACIONES