PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

MAYO 2025

BASAL

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

					1 FIESTA	**2** Arroz con champiñones Bacalao al horno Piperrada Fruta fresca y Pan 804,9Kcal - Prot:36,6g - Lip:25,8g - HC:102,2g AGS:3,4g - Azúcares:22,6g - Sal:2,4g
5 Crema de calabacín Salchichas de cerdo Asadillo de pimientos Fruta fresca y Pan 701,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:42,7g - HC:50,5g AGS:10,1g - Azúcares:13,0g - Sal:4,7g	**6** 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	**7** Patatas en salsa verde Muslo de pollo en salsa de verduras * Fruta fresca y Pan integral 661,8Kcal - Prot:44,5g - Lip:29,7g - HC:47,1g AGS:6,6g - Azúcares:8,4g - Sal:2,3g	**8** Menestra de verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga, remolacha y zanahoria Yogur natural ECO y Pan 676,9Kcal - Prot:20,0g - Lip:29,1g - HC:72,2g AGS:5,3g - Azúcares:18,7g - Sal:2,0g	**9** Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Fruta fresca y Pan 793,5Kcal - Prot:33,2g - Lip:30,2g - HC:94,7g AGS:5,3g - Azúcares:18,2g - Sal:2,5g	
12 Vainas con patata Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y Pan 686,5Kcal - Prot:17,8g - Lip:28,0g - HC:82,8g AGS:4,3g - Azúcares:22,6g - Sal:4,1g	**13** Macarrones salteados con ajo y champiñones Nuggets de pollo Lechuga, remolacha y maiz Fruta fresca y Pan 943,6Kcal - Prot:18,7g - Lip:39,1g - HC:122,4g AGS:6,3g - Azúcares:29,0g - Sal:3,2g	**14** 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	**15** Crema de zanahoria Lomo de cerdo adobado Asadillo de pimientos Yogur natural ECO y Pan 675,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,2g	**16** 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	
19 Crema de puerros Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas Fruta fresca y Pan 685,6Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g AGS:4,0g - Azúcares:31,8g - Sal:1,8g	**20** Alubias pintas con verduras 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	**21** Paella de carnes Pescado fresco rebozado Ensalada tomate Fruta fresca y Pan integral 852,0Kcal - Prot:36,2g - Lip:31,6g - HC:103,7g AGS:5,4g - Azúcares:10,4g - Sal:2,7g	**22** Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, huevo, atún y maíz Muslo de pollo al horno Patatas chip Yogur natural ECO y Pan 745,1Kcal - Prot:48,7g - Lip:39,6g - HC:47,3g AGS:10,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,9g	**23** Patatas a la riojana Salmón al horno con ajo y perejil Mayonesa Fruta fresca y Pan 920,1Kcal - Prot:33,4g - Lip:51,0g - HC:76,2g AGS:7,5g - Azúcares:18,5g - Sal:2,7g	
26 Coliflor con patata Arroz con salsa de tomate * Fruta fresca y Pan 700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g	**27** 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	**28** 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	**29** 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	**30** Lentejas con verduras Escalope de ternera Champiñones Fruta fresca y Pan 861,1Kcal - Prot:42,3g - Lip:40,1g - HC:76,3g AGS:11,9g - Azúcares:8,8g - Sal:1,4g	