



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 maíz

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



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

MAYO 2025

SIN CERDO

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

|                                                                                        |                                                                                        | 1                                                                                      | 2                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                        |                                                                                        | FIESTA                                                                                 | Arroz con champiñones                                                                  |
|                                                                                        |                                                                                        |                                                                                        | Bacalao al horno                                                                       |
|                                                                                        |                                                                                        |                                                                                        | Piperrada                                                                              |
|                                                                                        |                                                                                        |                                                                                        | Fruta fresca y Pan                                                                     |
|                                                                                        |                                                                                        |                                                                                        | 804,9Kcal - Prot:36,6g - Lip:25,8g - HC:102,2g<br>AGS:3,4g - Azúcares:22,6g - Sal:2,4g |
| 5                                                                                      | Alubias blancas con zanahoria<br>Estofado de ternera en salsa de tomate                | 6                                                                                      | 7                                                                                      |
| Crema de calabacín                                                                     |                                                                                        | Patatas en salsa verde                                                                 | Menestra de verduras                                                                   |
| Quinoa con verduras                                                                    |                                                                                        | Muslo de pollo en salsa de verduras                                                    | Tortilla de patata y calabacín                                                         |
| *                                                                                      | *                                                                                      | *                                                                                      | Lechuga, remolacha y zanahoria                                                         |
| Fruta fresca y Pan                                                                     | Fruta fresca y Pan                                                                     | Fruta fresca y Pan integral                                                            | Yogur natural ECO y Pan                                                                |
| 701,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:42,7g - HC:50,5g<br>AGS:10,1g - Azúcares:13,0g - Sal:4,7g | 925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g<br>AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g | 661,8Kcal - Prot:44,5g - Lip:29,7g - HC:47,1g<br>AGS:6,6g - Azúcares:8,4g - Sal:2,3g   | 676,9Kcal - Prot:20,0g - Lip:29,1g - HC:72,2g<br>AGS:5,3g - Azúcares:18,7g - Sal:2,0g  |
| 12                                                                                     | Macarrones salteados con ajo y champiñones                                             | 13                                                                                     | 14                                                                                     |
| Vainas con patata                                                                      | Nuggets de pollo                                                                       | Garbanzos con quinoa                                                                   | Crema de zanahoria                                                                     |
| Tortilla de patata y cebolla                                                           |                                                                                        | Merluza en salsa verde                                                                 | Pechuga de pollo                                                                       |
| Ensalada de tomate                                                                     | Lechuga, remolacha y maíz                                                              | *                                                                                      | Asadillo de pimientos                                                                  |
| Fruta fresca y Pan                                                                     | Fruta fresca y Pan                                                                     | Fruta fresca y Pan integral                                                            | Yogur natural ECO y Pan                                                                |
| 686,5Kcal - Prot:17,8g - Lip:28,0g - HC:82,8g<br>AGS:4,3g - Azúcares:22,6g - Sal:4,1g  | 943,6Kcal - Prot:18,7g - Lip:39,1g - HC:122,4g<br>AGS:6,3g - Azúcares:29,0g - Sal:3,2g | 827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g<br>AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g  | 675,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g<br>AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,2g  |
| 19                                                                                     | 20                                                                                     | 21                                                                                     | 22                                                                                     |
| Crema de puerros                                                                       | Alubias pintas con verduras                                                            | Paella de carnes                                                                       | Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, huevo, atún y maíz                    |
| Tortilla de patata y calabacín                                                         | Albóndigas de ternera en salsa de verduras                                             | Pescado fresco rebozado                                                                | Muslo de pollo al horno                                                                |
| Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas                                             | *                                                                                      | Ensalada tomate                                                                        | Patatas chip                                                                           |
| Fruta fresca y Pan                                                                     | Fruta fresca y Pan                                                                     | Fruta fresca y Pan integral                                                            | Yogur natural ECO y Pan                                                                |
| 686,5Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g<br>AGS:4,0g - Azúcares:31,8g - Sal:1,8g  | 910,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:84,7g<br>AGS:10,9g - Azúcares:12,8g - Sal:3,4g | 852,0Kcal - Prot:36,2g - Lip:31,6g - HC:103,7g<br>AGS:5,4g - Azúcares:10,4g - Sal:2,7g | 745,1Kcal - Prot:48,7g - Lip:39,6g - HC:47,3g<br>AGS:10,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,9g |
| 26                                                                                     | 27                                                                                     | 28                                                                                     | 29                                                                                     |
| Coliflor con patata                                                                    | Garbanzos con verduras                                                                 | Sopa de ave con fideos                                                                 | Crema de calabaza                                                                      |
| Arroz con salsa de tomate                                                              | Bacalao al ajoarriero                                                                  | Tortilla de patata y cebolla                                                           | Merluza al horno con ajo y perejil                                                     |
| *                                                                                      | *                                                                                      | 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                                                                |
| 700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g<br>AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g  | 800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g<br>AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g  | 668,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g<br>AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g  | 679,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,1g - HC:67,5g<br>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<br>AGS:11,9g - Azúcares:8,8g - Sal:1,4g  |



MAYO 2025

OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO (SIN CARNE)

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

FIESTA

1

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

6

7

8

9

Crema de calabacín

Quinoa con verduras

\*

Fruta fresca y Pan

701,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:42,7g - HC:50,5g  
AGS:10,1g - Azúcares:13,0g - Sal:4,7g

Acelgas con patata

Alubias blancas con  
zanahoria

\*

Fruta fresca y Pan

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

Patatas en salsa verde

Hamburguesa vegetal

Calabaza asada

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

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

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

13

14

15

16

Vainas con patata

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

685,5Kcal - Prot:17,8g - Lip:28,0g - HC:82,8g  
AGS:4,3g - Azúcares:22,6g - Sal:4,1g

Macarrones salteados con  
ajo y champiñones

Croquetas de bacalao

Lechuga, remolacha y maíz

Fruta fresca y Pan

943,6Kcal - Prot:18,7g - Lip:39,1g - HC:122,4g  
AGS:6,3g - Azúcares:29,0g - Sal:3,2g

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

Crema de zanahoria

Arroz con champiñones

\*

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

Lentejas con verduras

Hamburguesa vegetal

Calabacín salteado

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

20

21

22

23

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

Acelgas con patata

Alubias pintas con 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

Arroz con salsa de tomate

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:20,4g - Sal:2,7g

Ensalada de lechuga, tomate,  
cebolla, zanahoria, huevo, atún y  
maíz

Hamburguesa vegetal

Patatas chip

Yogur natural ECO y Pan

745,1Kcal - Prot:48,7g - Lip:39,6g - HC:67,3g  
AGS:10,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,9g

Patatas con verduras

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

27

28

29

30

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

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

Sopa de verduras 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

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

Lentejas con verduras

Tortilla francesa

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