



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

JUNIO de 2025

BASAL



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

2

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

3

Alubias pintas con verduras

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de tomate

Fruta fresca Pan

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

4

Patatas en salsa verde

Lomo de cerdo adobado

Lechuga, remolacha y maiz

Fruta fresca Pan integral

683,2Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,8g - HC:94,7g AGS:3,1g - Azúcares:21,9g - Sal:5,6g

5

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

Estofado de ternera a la jardinera

\*

Yogur natural ECO Pan

652,0Kcal - Prot:39,5g - Lip:27,6g - HC:39,8g AGS:7,3g - Azúcares:12,9g - Sal:2,5g

6

Arroz con tomate

Merluza al horno

Piperreda

Fruta fresca y Pan

680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

9

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

10

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

11

Crema de calabaza

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga, remolacha, maiz

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

12

Coliflor con patata

Arroz 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

13

Garbanzos con espinacas

Escalope de ternera

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

16

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

17

Macarrones con salsa de tomate

San Jacobo

Lechuga, remolacha y maiz

Pastelito y Pan

1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g AGS:8,6g - Azúcares:16,7g - Sal:4,8g

18

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

19

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

20

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



## SIN CERDO

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

JUNIO de 2025

2

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 Pan

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

3



Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo

Lechuga, remolacha y maíz

Fruta fresca Pan integral

683,2Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,8g - HC:94,7g  
AGS:3,1g - Azúcares:21,9g - Sal:5,6g

4

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

Estofado de ternera a la  
jardinera

\*

Yogur natural ECO Pan

652,0Kcal - Prot:39,5g - Lip:27,6g - HC:39,8g  
AGS:7,3g - Azúcares:12,9g - Sal:2,5g

5

Arroz con tomate

Merluza al horno

Piperreda

Fruta fresca y Pan

680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g  
AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

6

9

Vainas con patata

Jamoncitos de pollo

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

777,6Kcal - Prot:39,1g - Lip:27,3g - HC:86,6g  
AGS:3,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

10



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

11



Coliflor con patata

Arroz 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

12

Garbanzos con espinacas

Escalope de ternera

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

13

16

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

Macarrones con salsa de  
tomate

Croquetas de bacalao

Lechuga, remolacha y maíz

Pastelito y Pan

1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g  
AGS:8,6g - Azúcares:16,7g - Sal:4,8g

17



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

18

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

19

Patatas con verduras

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

20



# OVOLACTOVEGETARIANO CON PESCADO (SIN CARNE)

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

JUNIO de 2025

2

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

3

Alubias pintas con verduras

Tortilla de patata y  
calabacín

Ensalada de tomate

Fruta fresca Pan

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



4

Patatas en salsa verde

Quinoa con salsa de tomate

\*

Fruta fresca Pan integral

683,2Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,8g - HC:94,7g  
AGS:3,1g - Azúcares:21,9g - Sal:5,6g

5

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

Macarrones salteados con  
ajo y champiñones

\*

Yogur natural ECO Pan

652,0Kcal - Prot:39,5g - Lip:27,6g - HC:39,8g  
AGS:7,3g - Azúcares:12,9g - Sal:2,5g

6

Arroz con tomate

Merluza al horno

Piperreda

Fruta fresca y Pan

680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g  
AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

9

Vainas con patata

Quinoa con verduras

\*

Fruta fresca y Pan

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

10

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



11

Crema de calabaza

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga, remolacha, maiz

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



12

Coliflor con patata

Arroz 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

13

Garbanzos con espinacas

Hamburguesa vegetal

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

16

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

17

Macarrones con salsa de  
tomate

Croquetas de bacalao

Lechuga, remolacha y maiz

Pastelito y Pan

1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g  
AGS:8,6g - Azúcares:16,7g - Sal:4,8g



18

Sopa de verduras con fideos

Arroz con champiñones

\*

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

19

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

20

Patatas con verduras

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