



2025 OCTUBRE

BASAL

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO



PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL



1

Patatas a la riojana

Muslo de pollo al horno

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan integral

830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,7g

2

Arroz con tomate

Merluza en salsa verde

*

Fruta fresca y Pan

770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

3

Vainas con patata

Escalope de ternera

Piperreda

Yogur natural ECO y Pan

757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g -
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g



6

Acelgas con patata

Paella de verduras

*

Fruta fresca y Pan

941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g -
Azúcares:22,3g - Sal:2,4g

7

Lentejas con verduras

Merluza al horno con ajo y
perejil

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,9g



8

Crema de puerros

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha
y aceituna

Fruta fresca y Pan integral

651,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:26,9g - HC:78,4g AGS:3,9g -
Azúcares:27,4g - Sal:2,0g

9

Garbanzos con espinacas

Estofado de ternera con
pimientos

*

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

10

Menestra de verduras

Salchichas al horno

Salsa de tomate

Fruta fresca y Pan

787,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,0g - HC:68,0g AGS:10,1g -
Azúcares:25,1g - Sal:5,0g

13

Crema de calabacín

Merluza al horno con ajo y
perejil

Ensalada de lechuga, remolacha
y zanahoria

Fruta fresca y Pan

660,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,3g - HC:57,0g AGS:3,2g -
Azúcares:20,3g - Sal:2,2g

14

Alubias blancas con zanahoria

Albóndigas de ternera en salsa
de verduras

*

Fruta fresca y Pan

949,8Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:93,3g AGS:10,9g -
Azúcares:21,4g - Sal:3,3g



15

Sopa de ave y fideos

Muslo de pollo en salsa de
verduras

*

Fruta fresca y Pan integral

717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g -
Azúcares:20,1g - Sal:2,3g

16

Guisantes salteados

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate

Yogur natural ECO y Pan

695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g -
Azúcares:27,2g - Sal:4,3g

17

Macarrones salteados con ajo y
champiñones

Atún con piperrada

*

Fruta fresca y Pan

866,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:35,9g - HC:97,1g AGS:4,2g -
Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

20

Vainas con patata

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha
y maiz

Fruta fresca y Pan

684,4Kcal - Prot:17,9g - Lip:28,0g - HC:61,6g AGS:4,3g -
Azúcares:22,2g - Sal:4,1g

21

Garbanzos con verduras

Merluza en salsa verde

*

Fruta fresca y Pan

810,7Kcal - Prot:38,0g - Lip:26,1g - HC:96,1g AGS:2,8g -
Azúcares:22,3g - Sal:1,8g



22

Macarrones con tomate

Montaditos de jamón y queso

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan integral

975,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:40,1g - HC:126,9g AGS:6,2g -
Azúcares:33,8g - Sal:3,1g

23

Crema de zanahoria

Lomo de cerdo empanado

Asadillo de pimientos

Yogur natural ECO y Pan

652,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,1g

24

Lentejas con verduras

Estofado de ternera a la
jardinera

*

Fruta fresca y Pan

803,9Kcal - Prot:48,8g - Lip:24,1g - HC:91,0g AGS:4,9g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

27

Crema de puerros

Salmón al horno con ajo y perejil

Mayonesa

Fruta fresca y Pan

651,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:28,3g - HC:61,7g AGS:3,2g -
Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

28

Paella de carnes

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha
y aceitunas

Fruta fresca y Pan

928,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:40,6g - HC:112,0g AGS:6,6g -
Azúcares:19,7g - Sal:2,0g



29

Alubias pintas con verduras

Estofado de ternera a la
jardinera

*

Fruta fresca y Pan integral

760,0Kcal - Prot:45,1g - Lip:23,9g - HC:78,1g AGS:4,7g -
Azúcares:16,3g - Sal:1,8g

30

Patatas a la riojana

Merluza rebozada

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

691,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,7g - HC:97,0g AGS:3,5g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,8g

31

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