PAN INTEGRAL

SIN PROTEINA ANIMAL

2026 ENERO

BASAL

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

SERUNION EDUCA

aibak

7

Macarrones con salsa de tomate

Nuggets de pollo

Ensalada de lechuga, remolacha y maiz

Fruta fresca y Pan integral

972,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:41,1g - HC:121,5g AGS:7,1g - Azúcares:25,2g - Sal:3,0g

8

Crema de zanahoria

Merluza al horno con pimientos

*

Yogur natural ECO y Pan

652,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,8g - HC:55,7g AGS:6,6g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g

9

Alubias blancas con verduras

Estofado de ternera a la jardinera

*

Fruta fresca y Pan

799,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:24,1g - HC:88,0g AGS:4,8g - Azúcares:23,6g - Sal:1,8g

12

Lentejas con puerros

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas

Fruta fresca y Pan

811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g

13

Crema de espinacas

Albóndigas de ternera en salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan

769,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:41,8g - HC:67,0g AGS:10,9g - Azúcares:25,6g - Sal:3,7g

14

Paella de carnes

Pescado fresco rebozado

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan integral

887,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:31,7g - HC:110,7g AGS:5,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,6g

15

Menestra de verduras

Muslo de pollo al horno

Patatas chip

Fruta fresca y Pan

829,6Kcal - Prot:45,9g - Lip:35,7g - HC:78,5g AGS:8,1g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g

16

Patatas a la riojana

Salmón al horno con ajo y perejil

Mayonesa

Yogur natural ECO y Pan

938,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,6g - HC:74,3g AGS:9,1g - Azúcares:13,7g - Sal:2,9g

19

Crema de calabacín

Espirales con ajo y champiñones

*

Fruta fresca y Pan

778,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:22,6g - HC:122,0g AGS:2,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

20

Garbanzos con verduras

Merluza al horno

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

724,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:20,9g - HC:89,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g

21

Sopa de ave y fideos

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria

Fruta fresca y Pan integral

669Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g

22

Guisantes salteados

Estofado de ternera con tomate

*

Yogur natural ECO y Pan

671,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:40,5g - HC:38,7g AGS:13,4g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g

23

Lentejas con verduras

Lomo adobado de cerdo con salsa de verduras

*

Fruta fresca y Pan

851,7Kcal - Prot:46,7g - Lip:30,3g - HC:90,4g AGS:6,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

26

Crema de calabaza

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha y maiz

Fruta fresca y Pan

653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:73,3g AGS:3,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

27

Alubias pintas con verduras

Bacalao al ajoarriero

*

Fruta fresca y Pan

719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g

28

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

29

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

30

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