



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

2026 ABRIL

# BASAL

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



Crema de puerros

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga, remolacha y  
aceitunas  
Fruta fresca y Pan integral

643,6Kcal - Prot:15,0g - Lip:26,9g - HC:76,8g AGS:3,9g -  
Azúcares:29,5g - Sal:1,8g

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO



13

Acelgas con patata

Paella de verduras

\*

Fruta fresca y Pan

789,2Kcal - Prot:15,7g - Lip:17,0g - HC:135,8g AGS:2,2g -  
Azúcares:23,4g - Sal:2,1g

14

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



15

Macarrones con tomate

Montaditos de jamón y queso

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan integral

1002,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:40,4g - HC:131,6g AGS:6,3g -  
Azúcares:36,2g - Sal:3,1g

16

Crema de zanahoria

Estofado de ternera a la jardinera

\*

Yogur natural ECO y Pan

619,3Kcal - Prot:32,3g - Lip:23,0g - HC:66,3g AGS:4,7g -  
Azúcares:27,3g - Sal:2,0g



17

Lentejas con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y  
aceitunas

Fruta fresca y Pan integral

858,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:32,4g - HC:97,1g AGS:6,2g -  
Azúcares:14,6g - Sal:4,2g

20

Crema de puerros

Salmón al horno con ajo y perejil

Mayonesa

Fruta fresca y Pan

829,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:52,0g - HC:57,5g AGS:6,6g -  
Azúcares:22,7g - Sal:2,2g

21 ‡

Paella de carnes

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga, remolacha y  
aceitunas

Fruta fresca y Pan

930,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:40,6g - HC:113,1g AGS:6,6g -  
Azúcares:20,1g - Sal:2,0g



22

Alubias pintas con verduras

Estofado de ternera a la jardinera

\*

Fruta fresca y Pan integral

758,9Kcal - Prot:45,1g - Lip:23,9g - HC:77,7g AGS:4,7g -  
Azúcares:15,9g - Sal:1,8g

23

Patatas a la riojana

Pescado fresco rebozado

Ensalada de tomate

Yogur natural ECO y Pan

717,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:17,0g - HC:101,7g AGS:3,6g -  
Azúcares:22,6g - Sal:2,8g



24

Menestra de verduras

Muslo de pollo al horno

Patatas chips

Fruta fresca y Pan integral

807,7Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,3g - HC:65,3g AGS:9,7g -  
Azúcares:16,5g - Sal:2,6g



27

Ensalada de lechuga, tomate,  
remolacha y maíz

Macarrones con salsa de tomate

\*

Fruta fresca y Pan

649,1Kcal - Prot:16,2g - Lip:15,6g - HC:106,0g AGS:2,2g -  
Azúcares:26,4g - Sal:1,7g

28

Vainas con patata

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate

Fruta fresca y Pan

695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g -  
Azúcares:23,2g - Sal:4,0g



29

Garbanzos con quinoa

Merluza en salsa verde

\*

Fruta fresca Pan integral

774,9Kcal - Prot:39,3g - Lip:26,7g - HC:83,9g AGS:2,9g -  
Azúcares:16,5g - Sal:1,8g

30

Crema de zanahoria

Escalope de ternera

Asadillo de pimientos

Yogur natural ECO Pan

679,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:31,9g - HC:60,8g AGS:7,3g -  
Azúcares:22,9g - Sal:2,2g