



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

2026 MARZO

BASAL

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



2	3	4	5	6
Macarrones con salsa de tomate	Vainas con patata	Garbanzos con quinoa	Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras
Nuggets de pollo	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa verde	Lomo fresco de cerdo empanado	Estofado de ternera a la jardinera
Ensalada de lechuga, remolacha y maiz	Ensalada de tomate	*	Asadillo de pimientos	*
Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Yogur natural ECO y Pan	Fruta fresca y Pan
972,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:41,1g - HC:121,5g AGS:7,1g - Azúcares:25,2g - Sal:3,0g	695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g - Sal:4,0g	795,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g	652,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,8g - HC:55,7g AGS:6,6g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g	799,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:24,1g - HC:88,0g AGS:4,8g - Azúcares:23,6g - Sal:1,8g
9	10	11	12	13
Lentejas con puerros	Crema de espinacas	Paella de carnes	Menestra de verduras	Patatas a la riojana
Tortilla de patata y calabacín	Albóndigas de ternera en salsa de verduras	Pescado fresco rebozado	Muslo de pollo al horno	Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas	*	Ensalada de tomate	Patatas chip	Mayonesa
Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Fruta fresca y Pan	Yogur natural ECO y Pan
811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g	769,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:41,8g - HC:67,0g AGS:10,9g - Azúcares:25,6g - Sal:3,7g	887,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:31,7g - HC:110,7g AGS:5,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,6g	829,6Kcal - Prot:45,9g - Lip:35,7g - HC:78,5g AGS:8,1g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g	938,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,6g - HC:74,3g AGS:9,1g - Azúcares:13,7g - Sal:2,9g
16	17	18	19	20
Crema de calabacín	Garbanzos con verduras	Sopa de ave y fideos	Guisantes salteados	Lentejas con verduras
Espirales con ajo y champiñones	Merluza al horno	Tortilla de patata y cebolla	Estofado de ternera con tomate	Lomo adobado de cerdo con salsa de verduras
*	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria	*	*
Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Yogur natural ECO y Pan	Fruta fresca y Pan
778,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:22,6g - HC:122,0g AGS:2,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g	724,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:20,9g - HC:89,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g	669Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g	671,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:40,5g - HC:38,7g AGS:13,4g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g	851,7Kcal - Prot:46,7g - Lip:30,3g - HC:90,4g AGS:6,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g
23	24	25	26	27
Crema de calabaza	Alubias pintas con verduras	Patatas en salsa verde	Arroz con tomate	Vainas con patata
Tortilla de patata y calabacín	Bacalao al ajorriero	Muslo de pollo al horno	Merluza en salsa verde	Escalope de ternera
Ensalada de lechuga, remolacha y maiz	*	Ensalada de tomate	*	Piperreda
Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan integral	Fruta fresca y Pan	Yogur natural ECO y Pan
653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:73,3g AGS:3,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g	719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g	830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g - Azúcares:20,2g - Sal:2,7g	770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g	757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g
30	31			
Paella de verduras	Lentejas con verduras			
Lomo adobado de cerdo	Merluza al horno con ajo y perejil			
Piperrada	Ensalada de tomate			
Fruta fresca y Pan	Fruta fresca y Pan			
941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g - Azúcares:22,3g - Sal:2,4g	779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g			