



Gobierno Vasco
Octubre 2022
Menú Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 922 Glú 138 Líp 31 Pro 23

- 1° Macarrones con tomate y verduras
- 2° San jacob con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

4 Kcal 896 Glú 111 Líp 36 Pro 36

- 1° Garbanzos con espinacas
- 2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

5 Kcal 825 Glú 102 Líp 34 Pro 28

- 1° Puré de verduras
- 2° Hamburguesas de ternera con arroz integral

Postre Fruta Pan

6 Kcal 700 Glú 96 Líp 21 Pro 35

- 1° Patatas en salsa verde
- 2° Merluza a la romana con pimientos

Postre Fruta Pan

7 Kcal 887 Glú 99 Líp 26 Pro 68

- 1° Alubias rojas con berza
- 2° Muslo de pollo asado a la piña

Postre Yogur Pan

10 Kcal 824 Glú 109 Líp 18 Pro 60

- 1° Espaguetis con tomate y bonito
- 2° Lomo adobado de cerdo con lechuga

Postre Fruta Pan

11 Kcal 794 Glú 77 Líp 36 Pro 40

- 1° Ensalada ilustrada
- 2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

12 FIESTA

13 Kcal 882 Glú 118 Líp 35 Pro 32

- 1° Lentejas con verduras
- 2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Yogur bebible Pan

14 Kcal 849 Glú 85 Líp 41 Pro 36

- 1° Patatas a la riojana
- 2° Trucha fresca al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

17 Kcal 832 Glú 72 Líp 47 Pro 26

- 1° Menestra de verduras
- 2° Salchichas de pollo al horno con lechuga

Postre Yogur Pan

18 Kcal 700 Glú 88 Líp 17 Pro 40

- 1° Alubias blancas con calabaza
- 2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Fruta Pan

19 Kcal 791 Glú 131 Líp 10 Pro 50

- 1° Arroz tres delicias
- 2° Guisado de pavo con pimientos

Postre Fruta Pan

20 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Crema de coliflor
- 2° Tortilla de patata con ensalada de maíz

Postre Yogur Pan

21 Kcal 876 Glú 104 Líp 29 Pro 50

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° Escalope de ternera con tian de verduras

Postre Fruta Pan

24 Kcal 722 Glú 83 Líp 29 Pro 36

- 1° Vainas con patatas
- 2° Bacalao rebozado con lechuga

Postre Fruta Pan

25 Kcal 920 Glú 115 Líp 33 Pro 45

- 1° Tallarines con tomate y queso
- 2° Hamburguesas con vegetales salteados

Postre Fruta Pan

26 Kcal 887 Glú 107 Líp 30 Pro 53

- 1° Garbanzos con chorizo
- 2° Palometa con tomate

Postre Yogur Pan

27 Kcal 916 Glú 132 Líp 25 Pro 45

- 1° Paella
- 2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

28 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

- 1° Crema de espinacas
- 2° Tortilla de patata con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

31 Kcal 775 Glú 98 Líp 24 Pro 45

- 1° Lentejas con puerros
- 2° Merluza al horno en salsa cazadora

Postre Fruta Pan



Eusko Jaurlaritza

2022ko Urria

Oinarrizko menua

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

3 Kcal 922 Glú 138 Líp 31 Pro 23

- 1° Makarroiak tomate eta barazkiekin
- 2° San jakobo hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

4 Kcal 896 Glú 111 Líp 36 Pro 36

- 1° Garbantzuk ziazerbekin
- 2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

5 Kcal 825 Glú 102 Líp 34 Pro 28

- 1° Barazki purea
- 2° Txahal hanburgesak arroza integralarekin

Postrea Fruta Ogia

6 Kcal 700 Glú 96 Líp 21 Pro 35

- 1° Patatak saltsa berdean
- 2° Legatz frijitua piperrekin

Postrea Fruta Ogia

7 Kcal 887 Glú 99 Líp 26 Pro 68

- 1° Indaba gorriak azarekin
- 2° Oilasko izter errea ananarekin

Postrea Jogurta Ogia

10 Kcal 824 Glú 109 Líp 18 Pro 60

- 1° Espagetiak tomate eta hegaluzearekin
- 2° Txerri solomo adobatua uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

11 Kcal 794 Glú 77 Líp 36 Pro 40

- 1° Entsalada ilustratua
- 2° Txahal gisatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

12 JAIA

13 Kcal 882 Glú 118 Líp 35 Pro 32

- 1° Dilistak barazkiekin
- 2° Urdai kroketak entsaladarekin

Postrea E. jogurta Ogia

14 Kcal 849 Glú 85 Líp 41 Pro 36

- 1° Patatak errioxar erara
- 2° Amuarrain fresko errea mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

17 Kcal 832 Glú 72 Líp 47 Pro 26

- 1° Barazki menestra
- 2° Oilasko saltxitxa erreak uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

18 Kcal 700 Glú 88 Líp 17 Pro 40

- 1° Indaba zuriak kuiarekin
- 2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogia

19 Kcal 791 Glú 131 Líp 10 Pro 50

- 1° Hiru gutziako arroza
- 2° Indoiar gisatua piperrekin

Postrea Fruta Ogia

20 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Azalore krema
- 2° Patata tortila arto entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

21 Kcal 876 Glú 104 Líp 29 Pro 50

- 1° Dilistak azenarioarekin
- 2° Txahal eskalopea tian barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

24 Kcal 722 Glú 83 Líp 29 Pro 36

- 1° Lekak patatekin
- 2° Makailu frijitua uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

25 Kcal 920 Glú 115 Líp 33 Pro 45

- 1° Tailarinak tomate eta gaztarekin
- 2° Hanburgesak begetal salteatuekin

Postrea Fruta Ogia

26 Kcal 887 Glú 107 Líp 30 Pro 53

- 1° Garbantzuk txorizoarekin
- 2° Papardoa tomatearekin

Postrea Jogurta Ogia

27 Kcal 916 Glú 132 Líp 25 Pro 45

- 1° Paela
- 2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

28 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

- 1° Ziazerba krema
- 2° Patata tortila arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

31 Kcal 775 Glú 98 Líp 24 Pro 45

- 1° Dilistak porruarekin
- 2° Legatz errea ehiztari saltsan

Postrea Fruta Ogia