



OGI INTEGRALA



WIMALIA-PROTEINARIK GABE

ABENDUA 2024

2

Porru krema

Patata eta kuiatxo tortila

Uraza, erremolatxa eta oliba entsalada
Fruta eta Ogia658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:73,8g AGS:3,9g -
Azúcares:24,5g - Sal:1,8g

#IVALORI

Babarrun zuriak azenarioarekin

Txahal albondigak barazki saltsarekin

*
Fruta eta Ogia932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g AGS:10,9g -
Azúcares:17,2g - Sal:3,3g

3



Haragi paella

Izokina labean baratxuri eta perrexilarekin

Mayonesa
Fruta eta ogi integrala974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g -
Azúcares:7,1g - Sal:2,4g

4

Barazki menestra

Oilasko izterra labean

Txip patatak
Eko iogurt naturala eta ogia813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

5



GOBIERNO VASCO

6



Azalorea patatekin

Makarroiak tomate saltsarekin

*
Fruta eta Ogia816,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:22,8g - HC:125,7g AGS:3,0g -
Azúcares:28,9g - Sal:1,6g

9

Txitxirioak barazkiekin

Makailua ajoarriero erara

*
Fruta eta Ogia851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g AGS:3,0g -
Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

10



Ilar salteatuak

Patata eta tipula tortila

Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada
Fruta eta ogi integrala682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

11

Kuia krema

Legatza baratxuri eta perrexilarekin

Tomate entsalada
Eko iogurt naturala eta ogia682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

12

Dilistak barazkiekin

Haragi gisatua piperrekin

*
Fruta eta Ogia929,3Kcal - Prot:42,6g - Lip:40,8g - HC:90,4g AGS:11,7g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

13

16

Ziazerba krema

Txerri solomo adobatua

Barrengorriak
Fruta eta Ogia655,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:25,4g - HC:60,7g AGS:5,2g -
Azúcares:24,9g - Sal:1,6g

Babarrun gorriak barazkiekin

Patata eta kuitxo tortila

Piperrak labean
Fruta eta Ogia801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g AGS:3,8g -
Azúcares:22,2g - Sal:1,5g

17



Patatak errioxar erara

Arrain fresko arrautzetatua

Uraza, erremolatxa era arto entsalada
Fruta eta ogi integrala659,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g -
Azúcares:11,3g - Sal:2,9g

18

Bainak eta patata

Haragi gisatua barazkiekin

*
Eko iogurt naturala eta ogia669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g -
Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

19

MENU BEREZIA

Makarroiak tomate saltsarekin

Urdaiazpiko kroketak

Uraza, erremolatxa eta arto entsalada
Pasteltxo eta ogia1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g AGS:8,6g -
Azúcares:16,7g - Sal:4,8g

20



OBOLAKTOBEGETARIANO ARRAINAREKIN (HARAGIRIK GABE)

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ABENDUA 2024

BIHI OSOKO OGIA SIN PROTEINA ANIMAL

<p>1</p> <p>Porru krema</p> <p>Patata eta kuitxo tortila</p> <p>Uraza, erremolatxa eta oliba entsalada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:73,8g AGS:3,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g</p>	<p>2</p> <p>Zerbak patatekin</p> <p>Babarrun zuriak azenarioarekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g AGS:10,9g - Azúcares:17,2g - Sal:3,3g</p>	<p>3</p> <p>Arroza tomate saltsarekin</p> <p>Izokina labean baratxuri eta perrexilarekin</p> <p>Mayonesa</p> <p>Fruta eta ogi integrala</p> <p>974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g</p>	<p>4</p> <p>Barazki menestra</p> <p>Barazki hanburgesa</p> <p>Txip patatak</p> <p>Eko iogurt naturala eta ogia</p> <p>813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g</p>	<p>5</p>	<p>6</p>
<p>8</p> <p>Azalore patatekin</p> <p>Makarroiak tomate saltsarekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>816,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:22,8g - HC:125,7g AGS:3,0g - Azúcares:28,9g - Sal:1,6g</p>	<p>9</p> <p>Txitxirioak barazkiekin</p> <p>Makailu ajoarriero erara</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g AGS:3,0g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g</p>	<p>10</p> <p>Ilarrak salteatuak</p> <p>Patata eta tipula tortila</p> <p>Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada</p> <p>Fruta eta ogi integrala</p> <p>682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g</p>	<p>11</p> <p>Kuia krema</p> <p>Legatza baratxuri eta perrexilarekin</p> <p>Tomate entsalada</p> <p>Eko iogurt naturala eta ogia</p> <p>682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g</p>	<p>12</p> <p>Dilistak barazkiekin</p> <p>Kinoa barazkiekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>929,3Kcal - Prot:42,6g - Lip:40,8g - HC:90,4g AGS:11,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g</p>	<p>13</p>
<p>15</p> <p>Ziazerba krema</p> <p>Arroza azenarioarekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>655,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:25,4g - HC:60,7g AGS:5,2g - Azúcares:24,9g - Sal:1,6g</p>	<p>16</p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin</p> <p>Patata eta kuitxo tortila</p> <p>Piperrak labean</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g AGS:3,8g - Azúcares:22,2g - Sal:1,5g</p>	<p>17</p> <p>Patatak barazkiekin</p> <p>Arrain fresko arrautzeztatua</p> <p>Uraza, erremolatxa era arto entsalada</p> <p>Fruta eta ogi integrala</p> <p>659,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g - Azúcares:11,3g - Sal:2,9g</p>	<p>18</p> <p>Bainak eta patata</p> <p>Kinoa barazkiekin</p> <p>*</p> <p>Eko iogurt naturala eta ogia</p> <p>669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p>19</p> <p>MENU BEREZIA</p> <p>Makarroiak tomate saltsarekin</p> <p>Barazki hanburgesa</p> <p>Uraza, erremolatxa eta arto entsalada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g AGS:8,6g - Azúcares:16,7g - Sal:4,8g</p>	<p>20</p>



PAN INTEGRAL



SIN PROTEINA ANIMAL

ABENDUA 2024

TXERRIRIK GABEKO MENUA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

2

Porru krema
Patata eta kuitxo tortila
Uraza, erremolatxa eta oliba entsalada
Fruta eta Ogia

658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:73,8g AGS:3,9g -
Azúcares:24,5g - Sal:1,8g

3

Babarrun zuriak azenarioarekin
Txahal albondigak barazki saltsarekin
*
Fruta eta Ogia

932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g AGS:10,9g -
Azúcares:17,2g - Sal:3,3g



Haragi paella
Izokina labean baratxuri eta perrexilarekin
Mayonesa
Fruta eta ogi integrala

974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g -
Azúcares:7,1g - Sal:2,4g

4

Barazki menestra
Oilasko izter errea
Txip patatak
Eko iogurt naturala eta ogia

813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

5

6



9

Azalore patatekin
Makarroiak tomate saltsarekin
*
Fruta eta Ogia

816,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:22,8g - HC:125,7g AGS:3,0g -
Azúcares:28,9g - Sal:1,6g

10

Txitxirioak barazkiekin
Makailu ajoarriero erara
*
Fruta eta Ogia

851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g AGS:3,0g -
Azúcares:24,2g - Sal:1,9g



Ilarrak salteatuak
Patata eta tipula tortila
Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada
Fruta eta ogi integrala

682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

11

Kuia krema
Legatza baratxuri eta perrexilarekin
Tomate entsalada
Eko natural jogurta eta ogia

682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

12

13

Dilistak barazkiekin
Haragi gisatua piperrekin
*
Fruta eta Ogia

929,3Kcal - Prot:42,6g - Lip:40,8g - HC:90,4g AGS:11,7g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

16

Ziazerba krema
Oilasko izterra laban erreta
Barrengorriak
Fruta eta Ogia

655,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:25,4g - HC:60,7g AGS:5,2g -
Azúcares:24,9g - Sal:1,6g

Babarrun gorriak barazkiekin
Patata eta kuitxo tortila
Piperrak labean
Fruta eta Ogia

801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g AGS:3,8g -
Azúcares:22,2g - Sal:1,5g

17



Patatak barazkiekin
Arrain fresko arrautzeztatua
Uraza, erremolatxa eta arto entsalada
Fruta eta ogi integrala

659,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g -
Azúcares:11,3g - Sal:2,9g

18

Bainak eta patata
Haragi gisatua barazkiekin
*
Eko iogurt naturala eta ogia

669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g -
Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

19

MENU BEREZIA

20

Makarroiak tomate saltsarekin
Makailu krocketak
Uraza, erremolatxa eta arto entsalada
Pasteltxoa eta ogia

1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g AGS:8,6g -
Azúcares:16,7g - Sal:4,8g



OGI INTEGRALA

PROTEINA ANIMALA GABE

ABENDUA 2024

GLUTENIK ETA ITSASKIRIK GABE

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

2

Porru krema

Patata eta kuitxo tortila

Uraza, erremolatxa eta oliba entsalada
Fruta eta Glutenik gabeko ogia

658,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:26,7g - HC:73,8g AGS:3,9g -
Azúcares:24,5g - Sal:1,8g

3

Babarrun zuriak azenarioarekin

Txahal-hanburgesa, glutenik gabea, barazki-
saltsan *

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

932,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:42,5g - HC:89,1g AGS:10,9g -
Azúcares:17,2g - Sal:3,3g



Haragi paella

Izokina labean baratxuri eta perrexilarekin

Mayonesa
Fruta eta Glutenik gabeko ogia

974,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g -
Azúcares:7,1g - Sal:2,4g

4

Barazki menestra

Oilasko izter errea

Txip patatak

Yogur natural eco eta Glutenik gabeko ogia

813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

5

6



Azalore patatekin

Glutenik gabeko makarroiak tomate saltsar
ekin *

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

816,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:22,8g - HC:125,7g AGS:3,0g -
Azúcares:28,9g - Sal:1,6g

9

Txitxirioak barazkiekin

Legatza labean baratxuri eta perrexilarekin
*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

851,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:27,5g - HC:100,5g AGS:3,0g -
Azúcares:24,2g - Sal:1,9g

10



Ilarrak salteatuak

Patata eta tipula tortila

Uraza, erremolatxa eta azenario entsalada
Fruta eta Glutenik gabeko ogia

682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

11

Kuia krema

Legatza baratxuri eta perrexilarekin

Tomate entsalada

Eko natural jogurta eta Glutenik gabeko ogia

682,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,9g - HC:52,6g AGS:5,2g -
Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

12

13

Kinoa barazkiekin

Haragi gisatua piperrekin

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

929,3Kcal - Prot:42,6g - Lip:40,8g - HC:90,4g AGS:11,7g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

16

Ziazerba krema

Txerri solomo adobatua

Barrengorriak

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

655,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:25,4g - HC:60,7g AGS:5,2g -
Azúcares:24,9g - Sal:1,6g

Babarrun pintoak barazkiekin

Patata eta kuitxo tortila

Piperrak labean

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g AGS:3,8g -
Azúcares:22,2g - Sal:1,5g

17



Patatak errioxar erara

Legatza labean

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

659,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:87,3g AGS:3,5g -
Azúcares:11,3g - Sal:2,9g

18 ‡

Bainak eta patata

Haragi gisatua barazkiekin

*

Eko iogurt naturala eta Glutenik gabeko ogia

669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g -
Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

19

MENU ESPECIAL

20

Glutenik gabeko makarroiak tomate saltsar
ekin

Txahal-hanburgesa, glutenik gabea, barazki-
saltsan

Uraza, erremolatxa eta arto entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g AGS:8,6g -
Azúcares:16,7g - Sal:4,8g