



MARTXOA 2025

OGI INTEGRALA ANIMALIA-PROTEINARIK GABE

3

Ilar salteatuak
Patata eta tipula tortila
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Fruta eta Ogia

700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g

10

Ziazerba krema
Izokina labean
Txanpinoiak
Fruta eta Ogia

659,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:32,2g - HC:55,2g AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g

17

Bainak patatekin
Oilasko bularkia
Tomate saltsa
Fruta eta Ogia

913,2Kcal - Prot:41,6g - Lip:43,6g - HC:82,2g AGS:10,4g - Azúcares:10,4g - Sal:4,4g

24

Kuiatxo krema
Bakailoa labean
Maionesa
Fruta eta Ogia

651,4Kcal - Prot:22,5g - Lip:39,7g - HC:46,5g AGS:5,4g - Azúcares:10,6g - Sal:2,1g

31

Barazki menestra
Patata eta kuiatxo tortila
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Fruta eta Ogia

724,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:29,3g - HC:88,2g AGS:4,6g - Azúcares:25,9g - Sal:4,1g

TXERRIRIK GABE

4



Arroza txanpiekin
Haragi gisatua piperrekin
*
Fruta eta Ogi integrala

668,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g

11



Patatak saltsa berdean
Oilasko nuggets-ak
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Fruta eta Ogi integrala

894,2Kcal - Prot:49,1g - Lip:37,9g - HC:83,0g AGS:7,3g - Azúcares:20,0g - Sal:2,8g

18



Kuia krema
Patata eta tipula tortila
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Fruta eta Ogi integrala

735,7Kcal - Prot:15,1g - Lip:28,1g - HC:72,7g AGS:4,4g - Azúcares:23,1g - Sal:4,2g

25



Hegazti eta fideo sopa
Oilasko ixterra barazki saltsan
*
Fruta eta Ogi integrala

810,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:33,0g - HC:73,8g AGS:6,6g - Azúcares:10,8g - Sal:2,8g

5

Kuia krema
Legatza labean baratzuri eta perrexilarekin
Tomate entsalada
Jogurt naturala EKO eta Ogia

679,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,1g - HC:67,5g AGS:4,3g - Azúcares:17,3g - Sal:2,5g

12

Bainak patatekin
Haragi gisatua barazkiekin
*
Jogurt naturala EKO eta Ogia

649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

19

Azalorea patatekin
Arroza tomate saltsarekin
*
Fruta eta Ogia

745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g

26

Makarroiak tomate saltsarekin
Patata eta kuiatxo tortila
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Jogurt naturala EKO eta Ogia

822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g



EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

6

Dilistak barazkiekin
Tortilla frantsesa
Txanpinoiak
Fruta eta Ogia

931,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:40,8g - HC:91,5g AGS:11,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g

13

Arroza txanpiekin
Bakailoa labean
Piperrada
Fruta eta Ogia

680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

20

Txitxirioak ziazerbeekin
Haragi gisatua txanpiekin
*
Jogurt naturala EKO eta Ogia

842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g - Azúcares:16,4g - Sal:2,0g

27

Patatak ziazerbeekin
Legatz arrautzeztatua
Tomate entsalada
Fruta eta Ogia

653,7Kcal - Prot:28,9g - Lip:26,8g - HC:69,6g AGS:3,5g - Azúcares:25,1g - Sal:2,6g

7

14

21

28

eta



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

OBOARRAINA (HARAGIRIK GABE)

MARTXOA 2025

	3	4	5	6	7
	<p>Ilar salteatuak</p> <p>Patata eta tipula tortila</p> <p>Letxuga, erremolatxa eta azenarioa</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g</p>	<p>Txitxirioak barazkiekin</p> <p>Bakailoa ajoarriero erera</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g</p>	<p>Azalorea refritoarekin</p> <p>Arroza txanpiekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogi integrala</p> <p>668,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g</p>	<p>Kuia krema</p> <p>Legatza labean baratzeri eta perrexilarekin</p> <p>Tomate entsalada</p> <p>Jogurt naturala EKO eta Ogia</p> <p>679,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,1g - HC:67,5g AGS:4,3g - Azúcares:17,3g - Sal:2,5g</p>	<p>Dilistak barazkiekin</p> <p>Tortilla frantsesa</p> <p>Txanpinoiak</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>931,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:40,8g - HC:91,5g AGS:11,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g</p>
	<p>Ziazerba krema</p> <p>Izokina labean</p> <p>Txanpinoiak</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>659,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:32,2g - HC:55,2g AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g</p>	<p>Babarrun pintoak barazkiekin</p> <p>Patata eta kuiatxo tortila</p> <p>Tomate entsalada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g</p>	<p>Patatak saltsa berdean</p> <p>Atun enpanadilak</p> <p>Letxuga, erremolatxa eta artoa</p> <p>Fruta eta Ogi integrala</p> <p>894,2Kcal - Prot:49,1g - Lip:37,5g - HC:83,0g AGS:7,3g - Azúcares:20,0g - Sal:2,8g</p>	<p>Bainak patatekin</p> <p>Makarroiak tomate saltsarekin</p> <p>*</p> <p>Jogurt naturala EKO eta Ogia</p> <p>649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p>Arroza txanpiekin</p> <p>Bakailoa labean</p> <p>Piperrada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</p>
	<p>Bainak patatekin</p> <p>Makarroi salteatuak txanpi eta baratzeriarekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>913,2Kcal - Prot:41,6g - Lip:43,6g - HC:82,7g AGS:10,4g - Azúcares:10,4g - Sal:4,4g</p>	<p>Dilistak barazkiekin</p> <p>Legatza labean baratzeri eta perrexilarekin</p> <p>Tomate entsalada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>655,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:55,2g AGS:2,8g - Azúcares:10,2g - Sal</p>	<p>Kuia krema</p> <p>Patata eta tipula tortila</p> <p>Letxuga, erremolatxa eta artoa</p> <p>Fruta eta Ogi integrala</p> <p>735,7Kcal - Prot:15,1g - Lip:28,1g - HC:72,7g AGS:4,4g - Azúcares:23,1g - Sal:4,2g</p>	<p>Azalorea patatekin</p> <p>Arroza tomate saltsarekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g</p>	<p>Txitxirioak ziazerbeekin</p> <p>Barazki hanburgesa Txanpinoiekin</p> <p>*</p> <p>Jogurt naturala EKO eta Ogia</p> <p>842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g - Azúcares:16,4g - Sal:2,0g</p>
	<p>Kuiatxo krema</p> <p>Bakailoa labean</p> <p>Maionesa</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>651,4Kcal - Prot:22,5g - Lip:39,7g - HC:46,5g AGS:5,4g - Azúcares:10,6g - Sal:2,1g</p>	<p>Zerbak patatekin</p> <p>Babarrun zuriak azenarioarekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g</p>	<p>Barazki sopa fideoekin</p> <p>Kinoa barazkiekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogi integrala</p> <p>810,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:33,0g - HC:73,8g AGS:6,6g - Azúcares:10,8g - Sal:2,8g</p>	<p>Makarroiak tomate saltsarekin</p> <p>Patata eta kuiatxo tortila</p> <p>Letxuga, erremolatxa eta azenarioa</p> <p>Jogurt naturala EKO eta Ogia</p> <p>822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g</p>	<p>Patatak ziazerbeekin</p> <p>Legatz arrautzetatua</p> <p>Tomate entsalada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>653,7Kcal - Prot:28,9g - Lip:26,8g - HC:69,6g AGS:3,5g - Azúcares:25,1g - Sal:2,6g</p>
	<p>Barazki menestra</p> <p>Patata eta kuiatxo tortila</p> <p>Letxuga, erremolatxa eta azenarioa</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>724,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:29,3g - HC:88,2g AGS:4,6g - Azúcares:25,9g - Sal:4,1g</p>				eta