OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK GABE

MAIATZA 2025

OINARRIZKOA

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

1

2

Arroza txanpinoiekin

Bakailoa labean

Piperrada

Fruta eta Ogia

804,9Kcal - Prot:36,6g - Lip:25,8g - HC:102,2g AGS:3,4g - Azúcares:22,6g - Sal:2,4g

5

Kuiatxo krema

Txerri saltxitxak

Piperrak labean

Fruta eta Ogia

701,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:42,7g - HC:50,5g AGS:10,1g - Azúcares:13,0g - Sal:4,7g

6

Indaba zuriak azenarioarekin

Txahalki erregosia tomate saltsan

*

Fruta eta Ogia

925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

7

Patatak saltsa berdean

Oilasko izterra barazki saltsan

*

Fruta eta Ogi integrala

661,8Kcal - Prot:44,5g - Lip:29,7g - HC:47,1g AGS:6,6g - Azúcares:8,4g - Sal:2,3g

8

Barazki menestra

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, Erremolatxa eta azenarioa

Jogur naturala EKO eta Ogia

676,9Kcal - Prot:20,0g - Lip:29,1g - HC:72,2g AGS:5,3g - Azúcares:18,7g - Sal:2,0g

9

Makarroiak tomate saltsarekin

Legatza labean baratxuri eta perrexilarekin

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

793,5Kcal - Prot:33,2g - Lip:30,2g - HC:94,7g AGS:5,3g - Azúcares:18,2g - Sal:2,5g

12

Lekak patatekin

Patata eta tipula tortila

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

686,5Kcal - Prot:17,8g - Lip:28,0g - HC:82,8g AGS:4,3g - Azúcares:22,6g - Sal:4,1g

13

Makarroi salteatuak baratzuri eta txanpinoiekin

Oilasko nuggets

Letxuga, erremolatxa eta artoa

Fruta eta Ogia

943,6Kcal - Prot:18,7g - Lip:39,1g - HC:122,4g AGS:6,3g - Azúcares:29,0g - Sal:3,2g

14

Txitxirioak kinoarekin

Legatza saltsa berdean

*

Fruta eta Ogi integrala

827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g

15

Azenario krema

Txerri solomo adobatua

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta Ogia

675,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,2g

16

Dilistak barazkiekin

Txahalki erregosia barazkiekin

*

Fruta eta Ogia

801,8Kcal - Prot:48,9g - Lip:24,1g - HC:89,9g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

19

Porru krema

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada

Fruta eta Ogia

685,6Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g AGS:4,0g - Azúcares:31,8g - Sal:1,8g

20

Babarrun pintoak barazkiekin

Txahal albondigak barazki saltsan

*

Fruta eta Ogia

910,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:84,7g AGS:10,9g - Azúcares:12,8g - Sal:3,4g

21

Haragi paela

Arrain fresko arrautzaztatua

Ensalada tomate

Fruta eta Ogi integrala

852,0Kcal - Prot:36,2g - Lip:31,6g - HC:103,7g AGS:5,4g - Azúcares:10,4g - Sal:2,7g

22

Letxuga, tomate, tipula, azenario, arrautz, hegaluze eta arto entsalada

Oilasko ixterra labean

Txip patatak

Jogur naturala EKO eta Ogia

745,1Kcal - Prot:48,7g - Lip:39,6g - HC:47,3g AGS:10,7g - Azúcares:11,5g - Sal:2,9g

23

Patatak errioxar erara

Izokina labean baratzuri eta perrexilarekin

Maionesa

Fruta eta Ogia

920,1Kcal - Prot:33,4g - Lip:51,0g - HC:76,2g AGS:7,5g - Azúcares:18,5g - Sal:2,7g

26

Azalorea patatekin

Arroza tomate saltsarekin

*

Fruta eta Ogia

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

27

Txitxirioak barazkiekin

Bakailua ajoarriero erara

*

Fruta eta Ogia

800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g

28

Hegazti-zopa fideoekin

Patata eta tipula tortila

Letxuga, Erremolatxa eta azenarioa

Fruta eta Ogi integrala

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

29

Kuia krema

Legatza labean baratxuri eta perrexilarekin

Tomate entsalada

Jogur naturala EKO eta Ogia

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

30

Dilistak barazkiekin

Txahal eskalopea-Txahal eskalopea

Txanpinioak

Fruta eta Ogia

861,1Kcal - Prot:42,3g - Lip:40,1g - HC:76,3g AGS:11,9g - Azúcares:8,8g - Sal:1,4g