



2025 AZAROA

# OINARRIZKOA

OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK  
GABE

| 3                                                                                   | 4                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   | 7                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Makarroiak tomate saltsarekin                                                       | Lekak patatekin                                                                     | Txixirioak kinoarekin                                                               | Azenario krema                                                                      | Indaba zuriak barazkiekin                                                           |
| Oilasko nuggets                                                                     | Patata eta tipula tortila                                                           | Legatza saltsa berdean                                                              | Txerri enpanatuaren solomoa                                                         | Txahalki erregosia jardinera saltsan                                                |
| Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada                                             | Tomate entsalada                                                                    | *                                                                                   | Piperrak labean                                                                     | *                                                                                   |
| Fruta eta Ogia                                                                      | Fruta eta Ogia                                                                      | Fruta eta Ogi integrala                                                             | Jogur naturala EKO eta Ogia                                                         | Fruta eta Ogia                                                                      |
| 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  |
| 10                                                                                  | 11                                                                                  | 12                                                                                  | 13                                                                                  | 14                                                                                  |
| Dilistak porruekin                                                                  | Ziazerba krema                                                                      | Haragi paella                                                                       | Barazki menestra                                                                    | Patatak errioxar erara                                                              |
| Patata eta kuiatxo tortila                                                          | Txahal albondigak barazki saltsan                                                   | Arrain fresko arrautzaztatua                                                        | Oilasko ixterra labean                                                              | Izokina labean baratxuri eta perrexilarekin                                         |
| Letxuga, erremolatxa eta oliba entsaladas                                           | *                                                                                   | Tomate entsalada                                                                    | Txip patatak                                                                        | Maionesa                                                                            |
| Fruta eta Ogia                                                                      | Fruta eta Ogia                                                                      | Fruta eta Ogi integrala                                                             | Fruta eta Ogia                                                                      | Jogur naturala EKO eta Ogia                                                         |
| 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  |
| 17                                                                                  | 18                                                                                  | 19                                                                                  | 20                                                                                  | 21                                                                                  |
| Kuiatxo krema                                                                       | Txixirioak barazkiekin                                                              | Hegazti fideo zopa                                                                  | Ilar salteatuak                                                                     | Dilistak barazkiekin                                                                |
| Espiralak baratxuri eta txanpinoiekin                                               | Legatza labean                                                                      | Patata eta tipula tortila                                                           | Txahalki erregosia tomatearekin                                                     | Txerri solomo adobatua                                                              |
| *                                                                                   | Piperrak                                                                            | Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada                                         | *                                                                                   | Tomate entsalada                                                                    |
| Fruta eta Ogia                                                                      | Fruta eta Ogia                                                                      | Fruta eta Ogi integrala                                                             | Jogur naturala EKO eta Ogia                                                         | Fruta eta Ogia                                                                      |
| 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  |
| 24                                                                                  | 25                                                                                  | 26                                                                                  | 27                                                                                  | 28                                                                                  |
| Kuia krema                                                                          | Babarrun pintoak barazkiekin                                                        | Patatak saltsa berdean                                                              | Arroza tomatearekin                                                                 | Lekak patatekin                                                                     |
| Patata eta kuiatxo tortila                                                          | Bakailua ajoarriero erara                                                           | Oilasko ixterra labean                                                              | Legatza saltsa berdean                                                              | Txahal eskaloepa                                                                    |
| Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada                                             | *                                                                                   | Tomate entsalada                                                                    | *                                                                                   | Piperreda                                                                           |
| Fruta eta Ogia                                                                      | Fruta eta Ogia                                                                      | Fruta eta Ogi integrala                                                             | Fruta eta Ogia                                                                      | Jogur naturala EKO eta Ogia                                                         |
| 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 |



2025 AZAROA

# TXERRIRIK GABEA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK  
GABE

3

Makarroiak tomate saltsarekin

Oilasko nuggets

Letxuga, erremolatxa eta arto  
entsalada

Fruta eta Ogia

972,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:41,1g - HC:121,5g AGS:7,1g -  
Azúcares:25,2g - Sal:3,0g

10

Dilistak porruekin

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba  
entsaladas

Fruta eta Ogia

811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g -  
Azúcares:19,0g - Sal:1,4g



17

Kuiatxo krema

Espiralak baratxuri eta  
txanpinoiekin

\*

Fruta eta Ogia

778,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:22,6g - HC:122,0g AGS:2,9g -  
Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

24

Kuia krema

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta arto  
entsalada

Fruta eta Ogia

653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:73,3g AGS:3,8g -  
Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

4

Lekak patatekin

Patata eta tipula tortila

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g -  
Azúcares:23,2g - Sal:4,0g

11

Ziazerba krema

Txahal albondigak barazki saltsan

\*

Fruta eta Ogia

769,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:41,8g - HC:67,0g AGS:10,9g -  
Azúcares:25,6g - Sal:3,7g

18

Txitxirioak barazkiekin

Legatza labean

Piperrak

Fruta eta Ogia

719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g -  
Azúcares:22,7g - Sal:1,9g

25

Babarrun pintoak barazkiekin

Bakailua ajoarriero erara

\*

Fruta eta Ogia

719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g -  
Azúcares:22,7g - Sal:1,9g



5

Txitxirioak kinoarekin

Legatza saltsa berdean

\*

Fruta eta Ogi integrala

795,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g -  
Azúcares:21,4g - Sal:1,8g



12

Haragi paella

Arrain fresko arrautzatzatua

Tomate entsalada

Fruta eta Ogi integrala

887,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:31,7g - HC:110,7g AGS:5,4g -  
Azúcares:19,4g - Sal:2,6g



19

Hegazti fideo zopa

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta azenario  
entsalada

Fruta eta Ogi integrala

830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g -  
Azúcares:20,2g - Sal:2,7g



26

Patatak saltsa berdean

Oilasko ixterra labean

Tomate entsalada

Fruta eta Ogi integrala

830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g -  
Azúcares:20,2g - Sal:2,7g

6

Azenario krema

Oilasko bularkia

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta Ogia

652,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,8g - HC:55,7g AGS:6,6g -  
Azúcares:19,4g - Sal:2,3g

13

Barazki menestra

Oilasko ixterra labean

Txip patatak

Fruta eta Ogia

829,6Kcal - Prot:45,9g - Lip:35,7g - HC:78,5g AGS:8,1g -  
Azúcares:23,8g - Sal:2,4g

20

Ilar salteatuak

Txahalki erregosia tomatearekin

\*

Jogur naturala EKO eta Ogia

770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g -  
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

27

Arroza tomatearekin

Legatza saltsa berdean

\*

Fruta eta Ogia

770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g -  
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

7

Indaba zuriak barazkiekin

Txahalki erregosia jardineria  
saltsan

\*

Fruta eta Ogia

799,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:24,1g - HC:88,0g AGS:4,8g -  
Azúcares:23,6g - Sal:1,8g

14

Patatak ziazerbekin

Izokina labean baratzuri eta  
perrexilarekin

Maionesa

Jogur naturala EKO eta Ogia

938,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,6g - HC:74,3g AGS:9,1g -  
Azúcares:13,7g - Sal:2,9g

21

Dilistak barazkiekin

Oilasko bularkia barazki saltsan

\*

Fruta eta Ogia

757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g -  
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

28

Lekak patatekin

Txahal eskaloepa

Piperreda

Jogur naturala EKO eta Ogia

757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g -  
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g



# OBOARRAINA (HARAGIRIK GABEA)

2025 AZAROA

OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK  
GABE

3

Makarroiak tomate saltsarekin

Makailu kroketak

Letxuga, erremolatxa eta arto  
entsalada

Fruta eta Ogia

972,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:41,1g - HC:121,5g AGS:7,1g -  
Azúcares:25,2g - Sal:3,0g

4

Lekak patatekin

Patata eta tipula tortila

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g -  
Azúcares:23,2g - Sal:4,0g



5

Txixirioak kinoarekin

Legatza saltsa berdean

\*

Fruta eta Ogi integrala

795,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g -  
Azúcares:14g - Sal:1,8g

6

Azenario krema

Barazki-hanburgesa

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta Ogia

652,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,8g - HC:55,7g AGS:6,6g -  
Azúcares:19,4g - Sal:2,3g

7

Indaba zuriak barazkiekin

Legatza labean baratxuri eta perre  
xilarekin

\*

Fruta eta Ogia

799,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:24,1g - HC:88,0g AGS:4,8g -  
Azúcares:23,6g - Sal:1,8g

10

Dilistak porruekin

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba  
entsaladas

Fruta eta Ogia

811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g -  
Azúcares:19,0g - Sal:1,4g



11

Ziazerba krema

Makarroi baratxuri eta  
txanpinoiekin

\*

Fruta eta Ogia

769,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:41,8g - HC:67,0g AGS:10,9g -  
Azúcares:25,6g - Sal:3,7g



12

Arroza tomatearekin

Arrain fresko arrautzatzatua

Tomate entsalada

Fruta eta Ogi integrala

887,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:31,7g - HC:110,7g AGS:5,4g -  
Azúcares:19,4g - Sal:2,6g

13

Barazki menestra

Tortilla frantsesa

Txip patatak

Fruta eta Ogia

829,6Kcal - Prot:45,9g - Lip:35,7g - HC:78,5g AGS:8,1g -  
Azúcares:23,8g - Sal:2,4g

14

Patatak ziazerbekin

Izokina labean baratxuri eta  
perrexilarekin

Maionesa

Jogur naturala EKO eta Ogia

938,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,6g - HC:74,3g AGS:9,1g -  
Azúcares:13,7g - Sal:2,9g

17

Kuiatxo krema

Espiralak baratxuri eta  
txanpinoiekin

\*

Fruta eta Ogia

778,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:22,6g - HC:122,0g AGS:2,9g -  
Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

18

Txixirioak barazkiekin

Legatza labean

Piperrak

Fruta eta Ogia

719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g -  
Azúcares:22,7g - Sal:1,9g



19

Barazki fideo zopa

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta azenario  
entsalada

Fruta eta Ogi integrala

830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g -  
Azúcares:20,2g - Sal:2,7g

20

Ilar salteatuak

Barazki-hanburgesa tomatearekin

\*

Jogur naturala EKO eta Ogia

770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g -  
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

21

Dilistak barazkiekin

Legatza labean

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g -  
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

24

Kuia krema

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta arto  
entsalada

Fruta eta Ogia

653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:73,3g AGS:3,8g -  
Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

25

Babarrun pintoak barazkiekin

Bakailua ajoarriero erara

\*

Fruta eta Ogia

719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g -  
Azúcares:22,7g - Sal:1,9g



26

Patatak saltsa berdean

Barazki-hanburgesa

Tomate entsalada

Fruta eta Ogi integrala

830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g -  
Azúcares:20,2g - Sal:2,7g

27

Arroza tomatearekin

Legatza saltsa berdean

\*

Fruta eta Ogia

770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g -  
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

28

Lekak patatekin

Kinoa tomatearekin

\*

Jogur naturala EKO eta Ogia

757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g -  
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g



2025 AZAROA

# GLUTEN ETA ITSASKIRIK GABEA

OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK  
GABE

3

Glutenik gabeko makarroiak  
tomate saltsarekin  
Oilasko bularkia barazki saltsan  
\*  
Fruta eta Glutenik gabeko ogia

972,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:41,1g - HC:121,5g AGS:7,1g -  
Azúcares:25,2g - Sal:3,0g

10

Zerbak patatekin

Patata eta kuiatxo tortila  
Letxuga, erremolatxa eta oliba  
entsaladas  
Fruta eta Glutenik gabeko ogia

811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g -  
Azúcares:19,0g - Sal:1,4g



17

Kuiatxo krema

Glutenik gabeko espiralak  
baratzuri eta txanpinoiekin  
\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

778,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:22,6g - HC:122,0g AGS:2,9g -  
Azúcares:24,2g - Sal:1,5g

24

Kuia krema

Patata eta kuiatxo tortila  
Letxuga, erremolatxa eta arto  
entsalada  
Fruta eta Glutenik gabeko ogia

653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:73,3g AGS:3,8g -  
Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

4

Lekak patatekin

Patata eta tipula tortila  
Tomate entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g -  
Azúcares:23,2g - Sal:4,0g

11

Ziazerba krema

Glutenik gabeko txahal-  
hanburgesa barazki saltsan  
\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

769,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:41,8g - HC:67,0g AGS:10,9g -  
Azúcares:25,6g - Sal:3,7g

18

Txitxirioak barazkiekin

Oilasko urdaiazpikoak barazki  
saltsan  
\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g -  
Azúcares:22,7g - Sal:1,9g

25

Babarrun pintoak barazkiekin

Txerri solomoa barazki saltsan  
\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g -  
Azúcares:22,7g - Sal:1,9g



5

Txitxirioak kinoarekin

Txerri solomoa barazki saltsan  
\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

795,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g -  
Azúcares:21,4g - Sal:1,8g

12

Haragi paella

Oilasko bularkia txanpinoiekin  
\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

887,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:31,7g - HC:110,7g AGS:5,4g -  
Azúcares:19,4g - Sal:2,6g

19

Glutenik gabeko hegazti fideo  
zopa

Patata eta tipula tortila  
Letxuga, erremolatxa eta azenario  
entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g -  
Azúcares:20,2g - Sal:2,7g



26

Patatak ziazerbekin

Oilasko ixterra labean

Tomate entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g -  
Azúcares:20,2g - Sal:2,7g

6

Azenario krema

Txerri solomo adobatua

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta  
Glutenik gabeko ogia

652,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,8g - HC:55,7g AGS:6,6g -  
Azúcares:19,4g - Sal:2,3g

13

Barazki menestra

Oilasko ixterra labean

Txip patatak

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

829,6Kcal - Prot:45,9g - Lip:35,7g - HC:78,5g AGS:8,1g -  
Azúcares:23,8g - Sal:2,4g

20

Ilar salteatuak

Txahalki erregosia tomatearekin  
\*

Jogur naturala EKO eta  
Glutenik gabeko ogia

770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g -  
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

27

Arroza tomatearekin

Oilasko bularkia txanpinoiekin  
\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g -  
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

7

Indaba zuriak barazkiekin

Txahalki erregosia barazkiekin  
\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

799,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:24,1g - HC:88,0g AGS:4,8g -  
Azúcares:23,6g - Sal:1,8g

14

Patatak errioxar erara

Txerri solomoa barazki saltsan  
\*

Jogur naturala EKO eta  
Glutenik gabeko ogia

938,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,6g - HC:74,3g AGS:9,1g -  
Azúcares:13,7g - Sal:2,9g

21

Azalorea refritoarekin

Txerri solomo adobatua

Tomate entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g -  
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

28

Lekak patatekin

Txahal xerra

Piperreda

Jogur naturala EKO eta  
Glutenik gabeko ogia

757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g -  
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g