



OBOARRAINA (HARAGIRIK GABEA)



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



Txitxirioak ziazerbekin

Legatza labean piperreikin

*

Jogur naturala EKO eta Ogia

Barazki menestra

Makarroiak tomate saltsarekin

811,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:124,7g AGS:2,8g -
Azúcares:27,4g - Sal:2,0g



Ilar salteatuak

Patata eta tipula tortila

*

Jogur naturala EKO eta Ogia

16

Makarroi baratzeni eta txanpinoekin

Atuna piperrekin

866,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:35,9g - HC:97,1g AGS:4,2g -
Azúcares:20,0g - Sal:2,1g



Azenario krema

Barazki-hanburgesa

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta Ogia

23

Dilistak barazkiekin

Tortilla frantsesa

Kuia labean

708,0Kcal - Prot:36,9g - Lip:22,3g - HC:89,0g AGS:3,9g -
Azúcares:17,3g - Sal:1,3g



Patatak ziazerbekin

Legatz arrautzaztatua

*

Fruta eta Ogia

30

Barazki menestra

Barazki-hanburgesa

Txip patatak

Jogur naturala EKO eta Ogia

783,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:32,8g - HC:93,2g AGS:6,3g -
Azúcares:19,3g - Sal:1,9g



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABEA

2025 URRIA

GLUTEN ETA ITSASKIRIK GABEA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SERUNION
EDUCAaibak
INICIATIVA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA

1

Patatak errioxar erara

Oilasko ixterra labean

Tomate entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

795,7Kcal - Prot:39,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g -
Azúcares:11,4g - Sal:1,8g

2

Arroz tomatearekin

Oilasko bularkia txanpinoiekin

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

770,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g -
Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

3

Lekak patatekin

Txahal xerra

Piperreda

Jogur naturala EKO eta
Glutenik gabeko ogia757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g -
Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

Zerbak patatekin

Barazki paella

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g -
Azúcares:22,3g - Sal:2,4g

6

Brokoli refritoarekin

Txerri solomoa barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

7



Porru krema

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba
entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

651,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:26,9g - HC:78,4g AGS:3,9g -
Azúcares:27,4g - Sal:2,0g

8

Txixirioak ziazerbein

Txahalki erregosia barazkiekin

*

Jogur naturala EKO eta
Glutenik gabeko ogia842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g -
Azúcares:16,4g - Sal:2,0g

9

Barazki menestra

Saltxitxak labean

Tomate saltsa

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

787,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,0g - HC:68,0g AGS:10,1g -
Azúcares:25,1g - Sal:5,0g

10

Kuiatxo krema

Oilasko bularkia barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

660,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,3g - HC:57,0g AGS:3,2g -
Azúcares:20,3g - Sal:2,2g

13

Indaba zuriak azenarioarekin

Glutenik gabeko txahal-
hanburgesa barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

949,8Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:93,3g AGS:10,9g -
Azúcares:21,4g - Sal:3,3g

14



Glutenik gabeko hegazti fideo zopa

Oisasko ixterra barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g -
Azúcares:20,1g - Sal:2,3g

15

Ilar salteatuak

Patata eta tipula tortila

Tomate entsalada

Jogur naturala EKO eta
Glutenik gabeko ogia695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g -
Azúcares:27,2g - Sal:4,3g

16

Glutenik gabeko makarroiak
baratzuri eta txanpinoiekin

Oilasko bularkia barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

866,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:35,9g - HC:97,1g AGS:4,2g -
Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

17

Lekak patatekin

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta arto
entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

684,4Kcal - Prot:17,9g - Lip:28,0g - HC:81,6g AGS:3,2g -
Azúcares:22,2g - Sal:4,1g

20

Txixirioak barazkiekin

Glutenik gabeko txahal-
hanburgesa barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

810,7Kcal - Prot:38,0g - Lip:26,1g - HC:96,1g AGS:2,8g -
Azúcares:22,3g - Sal:1,8g

21

Glutenik gabeko makarroiak
tomate saltsarekin

Oilasko bularkia txanpinoiekin

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

975,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:40,1g - HC:126,9g AGS:6,2g -
Azúcares:33,8g - Sal:3,1g

22

Azenario krema

Txerri solomo adobatua

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta
Glutenik gabeko ogia652,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,1g

23

Porruptata

Txahalki erregosia barazkiekin

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

803,9Kcal - Prot:48,8g - Lip:24,1g - HC:91,0g AGS:4,9g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

24

27

Porru krema

Oilasko urdaiazpikoak barazki
saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

651,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:28,3g - HC:81,7g AGS:3,2g -
Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

28

Haragi paella

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba
entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

928,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:40,6g - HC:112,0g AGS:6,6g -
Azúcares:19,7g - Sal:2,0g

29



Babarrun pintoak barazkiekin

Txahalki erregosia barazkiekin

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

760,0Kcal - Prot:45,1g - Lip:23,9g - HC:78,1g AGS:4,7g -
Azúcares:16,3g - Sal:1,8g

30

Patatak errioxar erara

Oilasko bularkia txanpinoiekin

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

691,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,7g - HC:97,0g AGS:3,5g -
Azúcares:20,2g - Sal:2,8g

31

Barazki menestra

Oilasko ixterra labean

Txip patatak

Jogur naturala EKO eta
Glutenik gabeko ogia813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,6g