z

OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK GABE

OINARRIZKOA

2026 URTARRILLA

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

SERUNION EDUCA

aibak

7

Makarroiak tomate saltsarekin

Oilasko nuggetak

Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada

Fruta eta Ogi integrala

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

8

Azenario krema

Legatza labean piperreikin

*

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

9

Indaba zuriak barazkiekin

Txahalki erregosia jardinera saltsan

*

Fruta eta Ogia

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

12

Dilistak porruekin

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada

Fruta eta Ogia

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

13

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

14

Haragi paella

Arrain fresko arrautzaztatua

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

15

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

16

Patatak errioxar erara

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

19

Kuiatxo krema

Espiralak baratzuri 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

20

Txitxirioak barazkiekin

Legatza labean

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

724,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:20,9g - HC:89,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g

21

Hegazti fideo zopa

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada

Fruta eta Ogi integrala

669Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g

22

Ilar salteatuak

Txahalki erregosia tomatearekin

*

Jogur naturala EKO eta Ogia

671,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:40,5g - HC:38,7g AGS:13,4g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g

23

Dilistak barazkiekin

Txerri solomo adobatua barazki saltsan

*

Fruta eta Ogia

851,7Kcal - Prot:46,7g - Lip:30,3g - HC:90,4g AGS:6,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

26

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

27

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

28

Patatak errioxar erara

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

29

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

30

Lekak patatekin

Txahal eskalopea

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