



2026 MARTXOA

OINARRIZKOA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

2	3	4	5	6
Makarroiak tomate saltsarekin	Lekak patatekin	Txitxirioak kinoarekin	Azenario krema	Indaba zuriak barazkiekin
Oilasko nuggetak	Patata eta tipula tortila	Legatza saltsa berdean	Txerri solomo fresko ogitua	Txahalki erregosia jardineria 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
9	10	11	12	13
Dilistak porruekin	Ziazerba krema	Haragi paella	Barazki menestra	Patatak errioxar erara
Patata eta kuitaxo tortila	Txahal albondigak barazki saltsan	Arrain fresko arrautzaztatua	Oilasko ixterra labean	Izokina labean baratxuri eta perrexilarekin
Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada	*	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
16	17	18	19	20
Kuitaxo krema	Txitxirioak barazkiekin	Hegazti fideo zopa	Ilar salteatuak	Dilistak barazkiekin
Espiralak baratxuri eta txanpinoiekin	Legatza labean	Patata eta tipula tortila	Txahalki erregosia tomatearekin	Txerri solomo adobatua barazki saltsan
*	Tomate entsalada	Letxuga, erremolatxa eta azenario 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
23	24	25	26	27
Kuia krema	Babarrun pintoak barazkiekin	Patatak saltsa berdean	Arroza tomatearekin	Lekak patatekin
Patata eta kuitaxo tortila	Bakailua ajoarriero erara	Oilasko ixterra labean	Legatza saltsa berdean	Txahal eskaloapea
Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada	*	Tomate entsalada	*	Piperrada
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
30	31			
Barazki paella	Dilistak barazkiekin			
Txerri solomo adobatua	Legatza labean baratxuri eta perre xilarekin			
Piperrada	Tomate entsalada			
Fruta eta Ogia	Fruta eta Ogia			
941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g - Azúcares:22,3g - Sal:2,4g	779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g			



2026 MARTXOA

TXERRIRIK GABEA

OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

2	3	4	5	6
Makarroiak tomate saltsarekin	Lekak patatekin	Txitxirioak kinoarekin	Azenario krema	Indaba zuriak barazkiekin
Oilasko nuggetak	Patata eta tipula tortila	Legatza saltsa berdean	Oilasko bularkia	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
9	10	11	12	13
Dilistak porruarekin	Ziazerba krema	Haragi paella	Barazki menestra	Patatak ziazerbekin
Patata eta kuiatxo tortila	Txahal albondigak barazki saltsan	Arrain fresko arrautzatzatua	Oilasko ixterra labean	Izokina labean baratxuri eta perrexilarekin
Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada	*	Tomate entsalada	Txip patatak	Maionesa
Fruta eta Ogia	Fruta eta Ogia	Fruta eta Ogi integrala	Fruta eta Ogia	Fruta 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
16	17	18	19	20
Kuiatxo krema	Txitxirioak barazkiekin	Hegazti fideo zopa	Ilar salteatuak	Dilistak barazkiekin
Espiralak baratxuri eta txanpinoiekin	Legatza labean	Patata eta tipula tortila	Txahalki erregosia tomatearekin	Oilasko bularkia barazki saltsan
*	Tomate entsalada	Letxuga, erremolatxa eta azenario 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	669,9Kcal - 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
23	24	25	26	27
Kuia krema	Babarrun pintoak barazkiekin	Patatak saltsa berdean	Arroz tomatearekin	Lekak patatekin
Patata eta kuiatxo tortila	Bakailua ajoarriero erara	Oilasko ixterra labean	Legatza saltsa berdean	Txahal eskaloa
Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada	*	Tomate entsalada	*	Piperreda
Fruta eta Ogia	Fruta eta Ogia	Fruta eta Ogi integrala	Fruta eta Ogia	Fruta eta Ogia
653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:122,0g 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
30	31			
Barazki paella	Dilistak barazkiekin			
Oilasko urdaiazpikoak	Legatza labean baratxuri eta perre xilarekin			
Piperrada	Tomate entsalada			
Fruta eta Ogia	Fruta eta Ogia			
941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g - Azúcares:22,3g - Sal:2,4g	779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g			



OBOARRAINA (HARAGIRIK GABEA)

2026 MARTXOA

OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

2	3	4	5	6
Makarroiak tomate saltsarekin	Lekak patatekin	Txitxirioak kinoarekin	Azenario krema	Indaba zuriak barazkiekin
Makailu kroketak	Patata eta tipula tortila	Legatza saltsa berdean	Barazki-hanburgesa	Legatza labean baratxuri eta perre xilarekin
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:21,1g - 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
9	10	11	12	13
Dilistak porruekin	Ziazerba krema	Arroz tomatearekin	Barazki menestra	Patatak ziazerbekin
Patata eta kuiatxo tortila	Makarroi baratzuri eta txanpinoiekin	Arrain fresko arrautzaztatua	Tortilla frantsesa	Izokina labean baratzuri eta perrexilarekin
Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada	*	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
16	17	18	19	20
Kuiatxo krema	Txitxirioak barazkiekin	Barazki fideo zopa	Ilar salteatuak	Dilistak barazkiekin
Espiralak baratzuri eta txanpinoiekin	Legatza labean	Patata eta tipula tortila	Barazki-hanburgesa con tomate	Legatza labean en salsa
*	Tomate entsalada	Letxuga, erremolatxa eta azenario 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	669,9Kcal - 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
23	24	25	26	27
Kuia krema	Babarrun pintoak barazkiekin	Patatak saltsa berdean	Arroz tomatearekin	Lekak patatekin
Patata eta kuiatxo tortila	Bakailua ajoarriero erara	Barazki-hanburgesa	Legatza saltsa berdean	Kinoa tomatearekin
Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada	*	Tomate entsalada	*	*
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
30	31			
Barazki paella	Dilistak barazkiekin			
Barazki-hanburgesa	Legatza labean baratxuri eta perre xilarekin			
Piperrada	Tomate entsalada			
Fruta eta Ogia	Fruta eta Ogia			
941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g - Azúcares:22,3g - Sal:2,4g	779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g			



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

2026 MARTXOA

GLUTEN ETA ITSASKIRIK GABEA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SERUNION
EDUCA

2	3	4	5	6
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	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	Txixirioak kinoarekin Glutenik gabeko txahal-hanburgesa barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 795,7Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,7g - HC:89,6g AGS:2,9g - Azúcares:10,4g - Sal:1,8g	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	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
9	10	11	12	13
Zerbak patatekin Patata eta kuiatxo tortila Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada 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	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	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:10,4g - Sal:2,6g	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	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
16	17	18	19	20
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	Txixirioak barazkiekin Oilasko urdaiazpikoak barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 724,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:20,9g - HC:89,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g	Glutenik gabeko hegazti fideo zopa Patata eta tipula tortila Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada Fruta eta Glutenik gabeko ogia 669Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:10,4g - Sal:4,1g	Ilar salteatuak Txahalki erregosia tomatearekin * Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia 671,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:40,5g - HC:38,7g AGS:13,4g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g	Azalorea patatekin Txerri solomo adobatua barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 851,7Kcal - Prot:46,7g - Lip:30,3g - HC:90,4g AGS:6,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g
23	24	25	26	27
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	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	Patatak ziazerbein 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	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	Lekak patatekin Txahal xerra Piperrada 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
30	31			
Barazki paella Txerri solomo adobatua Piperrada 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	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			