



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

2026 APIRILA

OINARRIZKOA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



1

Porru krema

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba
entsalada

Fruta eta Ogi integrala

643,6Kcal - Prot:15,0g - Lip:26,9g - HC:76,8g AGS:3,9g -
Azúcares:29,5g - Sal:1,8g

2

3

6

JAI EGUNA



13

Zerbak patatekin

Barazki paella

*

Fruta eta Ogia

789,2Kcal - Prot:15,7g - Lip:17,0g - HC:135,8g AGS:2,2g -
Azúcares:23,4g - Sal:2,1g

7

JAI EGUNA

14

Txitxirioak barazkiekin

Legatza saltsa berdean

*

Fruta eta Ogia

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

8

JAI EGUNA



15

Makarroiak tomate saltsarekin

Urdaiazpiko eta gazta piloak

Tomate entsalada

Fruta eta Ogi integrala

1002,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:40,4g - HC:131,6g AGS:6,3g -
Azúcares:36,2g - Sal:3,1g

9

JAI EGUNA

Azenario krema

Txahalki erregosia jardinera
saltsan

*

Jogur naturala EKO eta Ogia

619,3Kcal - Prot:32,3g - Lip:23,0g - HC:66,3g AGS:4,7g -
Azúcares:27,3g - Sal:2,0g

10

JAI EGUNA



17

Dilistak barazkiekin

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba
entsalada

Fruta eta Ogi integrala

858,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:32,4g - HC:97,1g AGS:6,2g -
Azúcares:14,6g - Sal:4,2g

20

Porru krema

Izokina labean baratzuri eta
perrexilarekin

Maionesa

Fruta eta Ogia

829,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:52,0g - HC:57,5g AGS:6,6g -
Azúcares:22,7g - Sal:2,2g

21 ‡

Haragi paella

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba
entsalada

Fruta eta Ogia

930,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:40,6g - HC:113,1g AGS:6,6g -
Azúcares:20,1g - Sal:2,0g

22



Babarrun pintoak barazkiekin

Txahalki erregosia jardinera
saltsan

*

Fruta eta Ogi integrala

758,9Kcal - Prot:45,1g - Lip:23,9g - HC:77,7g AGS:4,7g -
Azúcares:15,9g - Sal:1,8g

23

Patatak errioxar erara

Arrain fresko arrautzatzatua

Tomate entsalada

Jogur naturala EKO eta Ogia

717,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:17,0g - HC:101,7g AGS:3,6g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,8g

24



Barazki menestra

Oilasko ixterra labean

Txip patatak

Fruta eta Ogi integrala

807,7Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,3g - HC:65,3g AGS:9,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

27

Letxuga, tomate, erremolatxa eta
arto entsalada

Makarroiak tomate saltsarekin

*

Fruta eta Ogia

649,1Kcal - Prot:16,2g - Lip:15,6g - HC:106,0g AGS:2,2g -
Azúcares:26,4g - Sal:1,7g

28

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

29



Txitxirioak kinoarekin

Legatza saltsa berdean

*

Fruta eta Ogi integrala

774,9Kcal - Prot:39,3g - Lip:26,7g - HC:83,9g AGS:2,9g -
Azúcares:16,5g - Sal:1,8g

30

Azenario krema

Txahal eskaloepa

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta Ogia

679,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:31,9g - HC:60,8g AGS:7,3g -
Azúcares:22,9g - Sal:2,2g