



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK  
GABE

2026 MARTXOA

## OINARRIZKOA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



| 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  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |