

# 2026 EKAINA

ZEREAL INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK GABE



1

Kuiatxo krema

Legatza labean baratxuri eta perrexilarekin

Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada

Fruta eta Ogia

581,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:25,4g - HC:61,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,7g - Sal:2,2g



8

Letxuga, tomate, erremolatxa eta arto entsalada

Arroza integrala tomate saltsarekin

\*

Fruta eta Ogia

528,1Kcal - Prot:11,2g - Lip:9,6g - HC:97,0g AGS:1,4g - Azúcares:10,5g - Sal:1,5g

15

Porru krema

Izokina labean baratxuri eta perrexilarekin

Maionesa

Fruta eta Ogia

798,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:52,0g - HC:51,2g AGS:6,6g - Azúcares:16,3g - Sal:2,2g

2

Indaba zuriak azenarioarekin

Txahal hanburgesa barazki saltsan

\*

Fruta eta Ogia

951,9Kcal - Prot:34,4g - Lip:42,5g - HC:94,4g AGS:10,9g - Azúcares:21,7g - Sal:3,3g

9

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

16

Makarroiak tomate saltsarekin

Oilasko nuggetak

Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada

Pasteltxoa eta Ogia

1154,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:53,8g - HC:136,5g AGS:11,7g - Azúcares:11,9g - Sal:3,2g

# OINARRIZKOA



3

Letxuga, tomate, kipula, azenaoria, hegaluze eta artoa entsalada

Txerri solomo freskoa

Piperrak labean

Fruta eta Ogi integrala

539,2Kcal - Prot:34,8g - Lip:29,2g - HC:30,6g AGS:6,3g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g



10

Barazki menestra

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada

Fruta eta Ogi integrala

653,5Kcal - Prot:19,1g - Lip:29,1g - HC:72,4g AGS:4,3g - Azúcares:18,9g - Sal:4,6g



17

Babarrun pintoak barazkiekin

Txahalki erregosia jardinera saltsan

\*

Fruta eta Ogi integrala

806,0Kcal - Prot:45,5g - Lip:24,2g - HC:88,1g AGS:4,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO



SERUNION  
EDUCA

aibak  
SERVICIOS A COLECTIVIDADES

4

Ilar salteatuak

Patata eta tipula tortila

Tomate entsalada

Jogur naturala EKO eta Ogia

695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g - Azúcares:27,2g - Sal:4,3g

11

Azenario krema

Txahal eskalopea txanpinoiekin

\*

Jogur naturala EKO eta Ogia

753,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:39,3g - HC:67,9g AGS:11,8g - Azúcares:30,8g - Sal:2,0g

18

Patatak errioxar erera

Legatza piperrekin

\*

Jogur naturala EKO eta Ogia

622,5Kcal - Prot:33,0g - Lip:19,1g - HC:76,3g AGS:4,8g - Azúcares:15,6g - Sal:2,6g

5

Makarroi salteatuak baratxuri eta txanpinoiekin

Arrain fresko arrautzatzatua

Tomate entsalada

Fruta eta Ogi integrala

710,0Kcal - Prot:32,8g - Lip:18,6g - HC:98,9g AGS:2,9g - Azúcares:10,0g - Sal:2,4g

12

Dilistak barazkiekin

Atuna tomatearekin

\*

Fruta eta Ogi integrala

890,1Kcal - Prot:48,7g - Lip:38,7g - HC:79,9g AGS:5,7g - Azúcares:14,8g - Sal:1,8g

19



Lekak patatekin

Barazki paella

\*

Fruta eta Ogi integrala

775,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:16,9g - HC:131,9g AGS:2,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g