ZEREAL INTEGRALAK

ANIMALIA-PROTEINARIK GABE

2026 MAIATZA

OINARRIZKOA

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

SERUNION EDUCA

aibak SERVICIOS A COLECTIVIDADES

						1 FESTIVO
4 Dilistak porruekin Patata eta kuiatxo tortila Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada Fruta y Ogia 811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g	**5** Ziazerba krema Txahal-hanburgesa barazki saltsan * Fruta y Ogia 795,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:42,1g - HC:71,7g AGS:11,0g - Azúcares:28,0g - Sal:3,7g	**6** Haragi paella Arrain fresko arrautzaztatua Tomate entsalada Fruta y Ogi integrala 885,8Kcal - Prot:36,3g - Lip:31,7g - HC:109,6g AGS:5,4g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g	**7** Barazki menestra Oilasko ixterra labean Txip patatak Jogur naturala EKO y Ogia 782,5Kcal - Prot:45,6g - Lip:35,4g - HC:68,1g AGS:8,0g - Azúcares:16,5g - Sal:2,4g	**8** Patatak errioxar erara Izokina labean baratzuri eta perrexilarekin Maionesa Fruta y Ogi integrala 932,4Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,7g - HC:71,6g AGS:9,2g - Azúcares:13,8g - Sal:2,9g	
11 Kuiatxo krema Espiralak baratzuri eta txanpinoiekin * Fruta y Ogia 783,9Kcal - Prot:17,8g - Lip:22,7g - HC:122,2g AGS:3,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g	**12** Txitxirioak barazkiekin Legatza labean Tomate entsalada Fruta y Ogia 800,7Kcal - Prot:35,3g - Lip:29,8g - HC:89,9g AGS:3,4g - Azúcares:21,3g - Sal:2,2g	**13** Hegazti zopa fideo integralekin Patata eta tipula tortila Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada Fruta y Ogi integrala 590,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:20,4g - HC:74,4g AGS:3,7g - Azúcares:15,2g - Sal:4,1g	**14** Ilar salteatuak Txahalki erregosia tomatearekin * Jogur naturala EKO y Ogia 757,5Kcal - Prot:34,0g - Lip:42,7g - HC:52,2g AGS:13,3g - Azúcares:24,5g - Sal:1,9g	**15** Dilistak barazkiekin Txerri solomo adobatua barazki saltsan * Fruta y Ogi integrala 802,8Kcal - Prot:46,9g - Lip:25,4g - HC:86,3g AGS:5,1g - Azúcares:20,2g - Sal:2,2g	
18 Kuia krema Patata eta kuiatxo tortila Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada Fruta y Ogia 629,6Kcal - Prot:13,8g - Lip:26,2g - HC:78,0g AGS:3,9g - Azúcares:25,6g - Sal:1,6g	**19** Babarrun pintoak barazkiekin Bakailua ajoarriero erara * Fruta y Ogia 802,3Kcal - Prot:40,8g - Lip:24,5g - HC:91,2g AGS:3,0g - Azúcares:23,2g - Sal:1,9g	**20** Patatak saltsa berdean Oilasko ixterra labean Tomate entsalada Fruta y Ogi integrala 811,8Kcal - Prot:49,5g - Lip:30,9g - HC:77,7g AGS:6,5g - Azúcares:15,6g - Sal:2,7g	**21** Arroza integrala tomate saltsarekin Legatza saltsa berdean * Jogur naturala EKO y Ogia 743,9Kcal - Prot:28,0g - Lip:17,8g - HC:114,0g AGS:2,3g - Azúcares:21,6g - Sal:1,7g	**22** Letxuga, tomate, kipula, azenaoria, hegaluze, arrautz eta artoa entsalada Txahal eskalopea piperrekin * Fruta y Ogi integrala 675,0Kcal - Prot:42,6g - Lip:34,7g - HC:44,8g AGS:8,4g - Azúcares:19,6g - Sal:3,0g	
25 Zerbak patatekin Barazki paella * Fruta y Ogia 738,8Kcal - Prot:15,7g - Lip:17,0g - HC:124,2g AGS:2,2g - Azúcares:12,6g - Sal:2,1g	**26** Dilistak barazkiekin Legatza labean baratxuri eta perrexilarekin Tomate entsalada Fruta y Ogia 798,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:27,4g - HC:91,3g AGS:3,8g - Azúcares:20,8g - Sal:1,9g	**27** Porru krema Patata eta kuiatxo tortila Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada Fruta y Ogi integrala 643,6Kcal - Prot:15,0g - Lip:26,9g - HC:76,8g AGS:3,9g - Azúcares:29,5g - Sal:1,8g	**28** Txitxirioak ziazerbekin Txahalki erregosia piperrekin * Jogur naturala EKO y Ogia 969,9Kcal - Prot:42,3g - Lip:46,2g - HC:89,0g AGS:13,1g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g	**29** Patatak saltsa berdean Oilasko nuggetak * Fruta y Ogi integrala 866,5Kcal - Prot:33,7g - Lip:38,3g - HC:89,5g AGS:9,7g - Azúcares:23,1g - Sal:5,1g	