

# 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

Pasteltxoak 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



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

# 2026 EKAINA

ZEREAL INTEGRALA ANIMALIA-PROTEINARIK GABE



1

Kuiatxo krema

Legatza labean baratzuri 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



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 baratzuri 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

8

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

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

15

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

2

Letxuga, tomate, kipula, azenaoria, hegaluze eta artoa

Oilasko bularkia

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

9

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

16

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

# TXERRIRIK GABEA



3

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

10

Azenario krema

Txahal eskaloepa 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

17

Patatak ziazerbekin

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

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO



4

Makarroi salteatuak baratzuri eta txanpinoiekin

Arrain fresko arrautzaztatua

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

11

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

18

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

5

12

19

# 2026 EKAINA

ZEREAL INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK GABE

## OBOARRAINA (HARAGIRIK GABEA)



1

2

3

4

5

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

Indaba zuriak azenarioarekin  
Kinoa barazkiekin  
\*  
Fruta Ogia  
951,9Kcal - Prot:34,4g - Lip:42,5g - HC:94,4g AGS:10,9g - Azúcares:21,7g - Sal:3,3g

Letxuga, tomate, kipula, azenaoria, hegaluze eta artoa entsalada  
Barazki-hanburgesa barazki saltsan  
\*  
Fruta Ogi integrala  
539,2Kcal - Prot:34,8g - Lip:29,2g - HC:30,6g AGS:6,3g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g

Ilar salteatuak  
Patata eta tipula tortila  
Tomate entsalada  
Jogur naturala EKO Ogia  
695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g - Azúcares:27,2g - Sal:4,3g

Makarroi salteatuak baratxuri eta txanpinoiekin  
Arrain fresko arrautzatzatua  
Tomate entsalada  
Fruta Ogi integrala  
710,0Kcal - Prot:32,8g - Lip:18,6g - HC:98,9g AGS:2,9g - Azúcares:10,0g - Sal:2,4g



8

9

10

11

12

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

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

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

Azenario krema  
Barazki-hanburgesa  
\*  
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

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

15

16

17

18

19

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

Makarroiak tomate saltsarekin  
Barazki-hanburgesa  
Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada  
Pasteltxoak eta Ogia  
1154,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:53,8g - HC:136,5g AGS:11,7g - Azúcares:11,9g - Sal:3,2g

Babarrun pintoak barazkiekin  
Kinoa barazkiekin  
\*  
Fruta eta Ogi integrala  
806,0Kcal - Prot:45,5g - Lip:24,2g - HC:88,1g AGS:4,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

Patatak ziazerbekin  
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

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

# 2026 EKAINA

ZEREAL INTEGRALA ANIMALIA-PROTEINARIK GABE



# GLUTEN ETA ITSASKIRIK GABEA

1

Kuiatxo krema

Oilasko bularkia barazki saltsan

\*

Fruta eta Glutenik gabeko 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 Glutenik gabeko ogia

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

15

Porru krema

Oilasko urdaiazpikoak barazki saltsan

\*

Fruta eta Glutenik gabeko 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

Glutenik gabeko txahal-hanburgesa barazki saltsan

\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

9

Txitxirioak barazkiekin

Glutenik gabeko txahal-hanburgesa barazki saltsan

\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

16

Glutenik gabeko makarroiak tomate saltsarekin

Oilasko bularkia barazki saltsan

\*

Glutenik gabeko galletak eta Glutenik gabeko ogia

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

3

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

Txerri solomo freskoa

Piperrak labean

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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 Glutenik gabeko ogia

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 barazkiekin

\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

4

Ilar salteatuak

Patata eta tipula tortila

Tomate entsalada

Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia

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

11

Azenario krema

Txahal xerra txanpinoiekin

\*

Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko 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

Tortilla frantsesa

Tomate entsalada

Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia

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

5

Glutenik gabeko makarroiak baratzeri eta txanpinoiekin

Oilasko bularkia barazki saltsan

\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

12

Kinoa barazkiekin

Txerri solomoa barazki saltsan

\*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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 Glutenik gabeko ogia

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