



2024
iraila

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

2

Oporrak

3

Oporrak

4

Oporrak

5

Leka freskoak patatekin
Oilasko xerra saltsan
Piper gorriak
Laranja
Ogi oskoa

Cal. 605 h.c. 44 lip. 34 p. 34

6

Babarrun zuria ekologikoa guisatuak
piper gorriarekin
Liba xerra freskoa arrautzeztatua
Aza gorria, tipula eta piper berdea entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa

Cal. 675 h.c. 73 lip. 28 p. 37

9

Aza gorri fresko ekologikoa egosia
patatekin
Hegaluzea tomatearekin letxua, piper
gorria eta piper berdea entsalada
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 582 h.c. 49 lip. 31 p. 30

10

Kuiatxo krema fresko ekologikoa
Makarroi integral egosiak karbonara
erara (txanpinoa eta hirugiharra)
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa

Cal. 632 h.c. 94 lip. 23 p. 19

11

Dilistak porru eta azenarioarekin ekologikoak
Etxeko patata tortilla arrautza fresko ekologikoarekin
Letxua, tipula eta piper gorria
Entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 615 h.c. 77 lip. 25 p. 24

12

Borraia fresko ekologikoa lurrunetan
patatekin
Abadira fresko labeen egina orio erara
Piper berdeak
Kanarietako platanoa
Ogi oskoa
Cal. 572 h.c. 54 lip. 28 p. 27

13

Txitxirio ekologiko erregosiak kalabazarekin
Erribera gisatua ekologiko patatekin
Letxua, tipula eta aza gorria
Tokiko angurri ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 737 h.c. 81 lip. 30 p. 40

16

Arrautza egosiaren entsalada
Atun eta artoarekin
Koditoak tomate saltsarekin
Laranja
Ogi oskoa
Cal. 809 h.c. 105 lip. 34 p. 29

17

Porru fresko ekologikoa patata eta azenarioarekin
Nafarroako txahal ekologikoaren xerra saltsan
(azenarioa, tipula eta tomate)
Txanpinoi fresko salteatuen goarnizioa
Tokiko angurri ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 613 h.c. 53 lip. 33 p. 27

18

Azenario krema fresko ekologikoa
Arroz integral ekologikoa paella labean barazkiarekin (lirra,
peper gorria eta berdea eta tomate) eta legazarekin
Letxua, tipula eta aza gorria entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 660 h.c. 88 lip. 30 p. 15

19

Potxa motako babarrun ekologikoa
guisatuak piper berdearekin
Maruka fresko labeen egina
Letxua, aza gorria eta piper gorria entsalada
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 580 h.c. 59 lip. 22 p. 39

20

Zerba fresko ekologikoa patatekin
Oilasko izter errea
Letxua, tipula eta piper berdea
entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 620 h.c. 51 lip. 36 p. 26

23

Dilista ekologikoak ortuzain erara
Indioilar gisatua
Kuiatxo
Tokiko angurri ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 674 h.c. 69 lip. 28 p. 40

24

Espageti integral egosiak barazkiekin
(kuiatxo, tipula eta piper gorria)
Palometa xerra ziazerba eta martorria saltsan
Aza gorria, tipula eta piper gorria entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 652 h.c. 83 lip. 20 p. 39

25

Entsalada anitza
Txitxirio ekologiko erregosiak
Olo integral ekologikoarekin eta
barazkiekin (tomatea eta azenarioa)
Kanarietako platanoa
Ogi oskoa
Cal. 773 h.c. 104 lip. 31 p. 27

26

Ziazerba krema fresko ekologikoa
etxeko patata eta batata tortilla
Arrautza fresko ekologikoarekin
Letxua, aza gorria eta piper berdea entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 603 h.c. 65 lip. 33 p. 15

27

Borraia fresko ekologikoa patatekin
Legatz xerra fresko arrautzeztatua
Letxua, tipula eta piper berdea
Entsalada
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 631 h.c. 46 lip. 38 p. 27

30

Arroz integral ekologikoa saltsa tomatearekin
Hanburguesa %100 txahalkia
Letxua, piper gorria eta piper berdea
entsalada
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 821 h.c. 89 lip. 40 p. 32

**Kurtso berri bat hasten da, eta
harekin menu osasungarri,
osasuntsu, zapoetsu, Seguru
eta jasagarriak dastatzeko aukera.**



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin