



# 2025 otsaila

# Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

3



Arrautza egosiaren entsalada atun, letxuga eta artoarekin  
Dilista ekologiko erregosiak piperrutsa eta azenarioarekin  
Laranja  
Ogi barra  
Cal. 614 h.c. 73 lip. 25 p. 29

4



Arroza integral ekologikoa ilarra eta txanpinoekin  
Behi 98% albondiga erreak tipula saltsan  
Kuiatxo, piper gorri eta berde freskoak  
labean goarnizioa  
Mandarinak  
Ogi oskoa  
Cal. 771 h.c. 81 lip. 37 p. 34

5



Babarrun zuria ekologikoa guisatuak piper gorriarekin  
Abadira fresko labean egina etxeko tomatearekin  
Letxua, tipula eta aza gorria entsalada  
Tokiko sagar ekologikoa  
Ogi barra  
Cal. 656 h.c. 80 lip. 23 p. 36

6



Brokolia fresko ekologiko egosiak baratxuri eta patatekin  
Oilasko izter errea belarrekina  
Letxua, tipula eta pepino entsalada  
Jogurt naturala azukrerik gabe  
Ogi oskoa  
Cal. 568 h.c. 32 lip. 37 p. 29

7



Kalabaza krema fresko ekologikoa  
Limanda xerra arrautzeztatua  
Letxua, tipula eta piper gorria entsalada  
Tokiko udare ekologikoa  
Ogi barra  
Cal. 631 h.c. 47 lip. 39 p. 26

10



Aza fresko ekologikoa patatekin  
Palometa xerra ziazberba eta martorria saltsan  
Letxua, tipula eta piper berdea entsalada  
Jogurt naturala azukrerik gabe  
Ogi barra  
Cal. 564 h.c. 43 lip. 28 p. 37

11



Kuiatxo krema freskoa  
Makarroi egosiak karbonara erara (txanpinoa eta hirugiharra)  
Tokiko udare ekologikoa  
Ogi oskoa  
Cal. 630 h.c. 95 lip. 23 p. 17

12



Txitxirio ekologiko erregosiak kalabazarekin  
Etxeko patata tortilla  
Letxua, piper gorria eta piper berdea entsalada  
Tokiko sagar ekologikoa  
Ogi barra  
Cal. 670 h.c. 86 lip. 27 p. 26

13



Borraia fresko ekologikoa lurrinetan patatekin  
Legatz xerra freskoa porru, tomate eta azenario saltsan  
Letxua, tipula eta pepino entsalada  
Platanoa  
Ogi oskoa  
Cal. 585 h.c. 57 lip. 31 p. 22

14



Arroz integral ekologikoa saltsa tomatearekin  
Txerri solomoa aran saltsan  
Kuiatxo, piper gorri eta berde freskoak  
salteatuen goarnizioa  
Laranja  
Ogi barra  
Cal. 766 h.c. 100 lip. 30 p. 28

17



Azalore fresko ekologiko egosia patatekin  
Kodito egosiak txorizo eta tomate saltsarekin  
Tokiko sagar ekologikoa  
Ogi barra  
Cal. 692 h.c. 112 lip. 22 p. 18

18



Arrautza egosiaren entsalada atun, letxuga eta artoarekin  
Txahalki xerra barazki saltsan (tipula, leka eta azenarioa)  
Kuiatxo, piper gorri eta berde freskoak  
labean goarnizioa  
Mandarinak  
Ogi oskoa  
Cal. 756 h.c. 47 lip. 49 p. 36

19



Azenario krema fresko ekologikoa  
Arroz integral ekologikoa paella labean barazkiarekin (ilarra, peper gorria eta berdea eta tomateal eta legazarekin  
Letxua, aza gorria eta piper gorria entsalada  
Tokiko udare ekologikoa  
Ogi barra  
Cal. 664 h.c. 89 lip. 30 p. 15

20



Potxa motako babarrun ekologikoa guisatuak piper berdearekin  
Maruka freskoa labean orio erara  
Letxua, tipula eta piper berdea entsalada  
Laranja  
Ogi oskoa  
Cal. 605 h.c. 64 lip. 25 p. 36

21



Zerba fresko erregosia patata eta baratxuri frijituekin  
Oilasko izter errea  
Letxua, pepino eta piper gorria entsalada  
Jogurt naturala azukrerik gabe  
Ogi barra  
Cal. 612 h.c. 42 lip. 37 p. 30

24



Espageti integral egosiak barazkiekin (kuiatxo, tipula eta piper gorria)  
Hegaluzeta tomatearekin  
Letxua, pepino eta piper gorria entsalada  
Tokiko sagar ekologikoa  
Ogi barra  
Cal. 667 h.c. 89 lip. 23 p. 31

25



Dilista ekologiko erregosiak batatarekin  
Indiolar gisatua  
Kuiatxo, piper gorri eta berde freskoak  
salteatuen goarnizioa  
Laranja  
Ogi oskoa  
Cal. 720 h.c. 78 lip. 29 p. 41

26



Porru fresko ekologikoa patata eta azenarioarekin  
Legatz xerra fresko arrautzeztatua  
Letxua, aza gorria eta piper berdea entsalada  
Tokiko udare ekologikoa  
Ogi barra  
Cal. 609 h.c. 59 lip. 34 p. 21

27



Romanesku krema fresko ekologikoa  
Etxeko tortilla patata eta batatarekin  
Letxua, piper gorria eta piper berdea entsalada  
Jogurt naturala azukrerik gabe  
Ogi oskoa  
Cal. 627 h.c. 61 lip. 35 p. 21

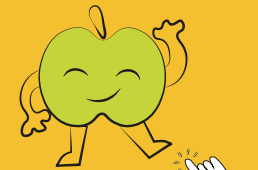
28



Borraia fresko egosia patatekin  
Txitxirio ekologiko erregosiak olo integral ekologikoarekin  
Platanoa  
Ogi barra  
Cal. 640 h.c. 100 lip. 18 p. 24



Hezkuntza  
Proiektua



Massana  
Sustatzaile



Nutrizio  
gomendioak



Innova  
errezetak



Ikonografia



Egunero  
zurekin