



2024
azaroa

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

Jaia



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin

4



Aza fresko ekologikoa patatekin
Hegaluzea tomatearekin
Letxua, piper gorria eta piper berdea
entsalada
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 575 h.c. 48 lip. 31 p. 29

5



Txitxirio ekologiko erregosiak kalabazarekin
Etxeko patata tortilla arrautza fresko
ekologikoarekin
Letxua, tipula eta aza gorria entsalada
Laranja
Ogi oskoa
Cal. 671 h.c. 79 lip. 30 p. 25

6



Azenario krema fresko ekologikoa
Makarroi integral egosiak karbonara erara
(txanpinoa eta hirugiharra)
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 616 h.c. 92 lip. 22 p. 17

7



Borraia fresko ekologikoa lurrunetan
patatekin
Legatz xerra fresko arrautzetatua
Piper gorriak
Kanarietako platanoa
Ogi oskoa
Cal. 618 h.c. 60 lip. 33 p. 23

8



Dilistak porru eta azenarioarekin ekologikoak
Solomoa aran saltsan
Letxua, tipula eta piper berdea entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 637 h.c. 70 lip. 26 p. 33

11



Arrautza egosiaren entsalada atun eta
artoarekin
Koditoak tomate sarekin
Mandarinak
Ogi oskoa
Cal. 797 h.c. 102 lip. 34 p. 29

12



Leka freskoak patatekin
Txahalki xerra barazki saltsan
Txanpinoi fresko salteatuen goarnizioa
Kanarietako platanoa
Ogi oskoa
Cal. 676 h.c. 57 lip. 39 p. 28

13



Nafarroako brokoli krema
Arroz integral ekologikoa paella labean barazkiarekin (ilarra,
peper gorria eta berdea eta tomatea) eta legazarekin
Letxua, tipula eta piper gorria entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 640 h.c. 95 lip. 24 p. 17

14



Potxa motako babarrunak egoisia piper eta
tomatearekin
Maruka fresko labean egina
Letxua, tipula eta aza gorria entsalada
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 622 h.c. 59 lip. 27 p. 39

15



Zerba fresko ekologikoa patatekin
Oilasko izter errea
Aza gorria, tipula eta piper berdea entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 618 h.c. 51 lip. 36 p. 26

18



Dilistak porru eta azenarioarekin ekologikoak
Palometa xerra ziazerba eta martorria
saltsan
Aza gorria, tipula eta piper gorria entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 607 h.c. 68 lip. 20 p. 42

19



Arroza integral ekologikoa ilarra eta
perridoekin
Indioilar gisatua
Letxua, aza gorria eta piper berdea entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 854 h.c. 100 lip. 38 p. 33

20



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

21



Ziazerba krema fresko ekologikoa
Etxeko patata eta batata tortilla arrautza
fresko ekologikoarekin
Letxua, tipula eta piper gorria entsalada
Laranja
Ogi oskoa
Cal. 594 h.c. 62 lip. 33 p. 15

22



Porrusalda fresko ekologikoa patata eta
azenarioarekin
Nafarroako txitxirio ekologikoak olo integral
ekologikoarekin
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 609 h.c. 88 lip. 19 p. 26

25



Arroz integral ekologikoa saltsa
tomatearekin
Behi 98% abondiga erreke tipula saltsan
Kuiatxo
Mandarinak
Ogi oskoa
Cal. 841 h.c. 93 lip. 39 p. 35

26



Arrautza egosiaren entsalada atun eta
artoarekin
Babarrun zuria ekologikoa gisuatuak piper
gorriarekin
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 683 h.c. 81 lip. 28 p. 33

27



Kalabaza krema fresko ekologikoa
Liba xerra freskoa arrautzetatua
Letxua, tipula eta piper berdea entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 610 h.c. 55 lip. 33 p. 27

28



Leka freskoak patata eta azenarioarekin
Oilasko izter errea belarrekin
Letxua, aza gorria eta piper gorria entsalada
Kanarietako platanoa
Ogi oskoa
Cal. 600 h.c. 48 lip. 36 p. 24

29



Espageti integral egosiak barazkiekin
(kuiatxo, tipula eta piper gorria)
Legatz xerra txipiron saltsan
Letxua, piper gorria eta piper berdea entsalada
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 565 h.c. 70 lip. 20 p. 29