

## astelehena

**02**   
 KODITOA KREMA FRESKO EKOLOGIKOA  
 SOLOMO ERREA PIPER BERDE  
 SALTSAREKIN  
 TOKIKO SAGAR EKOLOGIKOA  
 OGI OSKOA  
 Cal. 690 H.C. 98 Lip. 23 P. 29

## asteartea

**03**   
 POTXA MOTAKO BABARRUNAK  
 PATATA TORTILLA EKOLOGIKOA KALABAZINAREKIN  
 LETXUA  
 BANANA  
 OGI BARRA  
 Cal. 671 H.C. 90 Lip. 25 P. 26

## asteazkena

**04**   
 AZENARIO KREMA FRESKO EKOLOGIKOA  
 ABADIRA FRESKO ARRAUTZEZTATUA  
 LETXUA ETA ARTOA  
 TOKIKO UDARE EKOLOGIKOA  
 OGI OSKOA  
 Cal. 630 H.C. 60 Lip. 33 P. 27

## osteguna

**05**   
 PATATA EKO ENTSALADA HEGALUZE ETA  
 OLIBEKIN  
 OILASKO PAELLA  
 JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE  
 OGI BARRA  
 Cal. 714 H.C. 100 Lip. 25 P. 28

## ostirala

**06**   
 ZERBA FRESKO EKOLOGIKOA ERREGOSIA  
 URDAIAZPIKOAREKIN  
 NAFARROAKO TXITXIRO EKOLOGIKOAK KALABAZAREKIN  
 LARANJA  
 OGI OSKOA  
 Cal. 617 H.C. 87 Lip. 21 P. 24

**09**   
 AZALOREA FRESKO EKOLOGIKOA  
 PATATEKIN  
 DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN  
 JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE  
 OGI OSKOA  
 Cal. 531 H.C. 71 Lip. 18 P. 24

**10**   
 PORRU FRESKO EKOLOGIKOA PATATA ETA AZENARIOAREKIN  
 BAKAILAO AJOARRIEROA  
 LETXUA ETA OLIBAK  
 TOKIKO SAGAR EKOLOGIKOA  
 OGI BARRA  
 Cal. 516 H.C. 64 Lip. 20 P. 23

**11**   
 MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN  
 LEGATZ FRESKOA LABEAN EGINA PATATA,  
 AZENARIO, ILAR ETA LEKAREKIN  
 TOKIKO UDARE EKOLOGIKOA  
 OGI OSKOA  
 Cal. 654 H.C. 94 Lip. 22 P. 26

**12**   
 BORRAIA FRESKO EKOLOGIKOA PATATEKIN  
 PATATA ETA KALABAZA TORTILLA EKOLOGIKOA  
 LETXUA ETA ARTOA  
 LARANJA  
 OGI BARRA  
 Cal. 576 H.C. 66 Lip. 28 P. 17

**13**   
 ARROZ INTEGRAL EKOLOGIKOA LEKAK, PIPER ETA TXANPINOIEKIN  
 OILASKO IZTER ERREA PIPER ETA TOMATEAREKIN  
 LETXUA  
 BANANA  
 OGI OSKOA  
 Cal. 803 H.C. 117 Lip. 28 P. 28

**16**   
 AZENARIO KREMA FRESKO EKOLOGIKOA  
 ARROZA PIPER, ILAR, TXANPINOI, OILASKO  
 ETA KURKUMAREKIN  
 JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE  
 OGI OSKOA  
 Cal. 642 H.C. 96 Lip. 20 P. 24

**17**   
 TXITXIROAK PIPERREKIN  
 ALBONDIGAK TOMATEAREKIN  
 LARANJA  
 OGI BARRA  
 Cal. 636 H.C. 84 Lip. 19 P. 36

**18**   
 TAILARINAK TOMATEAREKIN  
 ABADIRA FRESKO ARRAUTZEZTATUA  
 LETXUA  
 TOKIKO UDARE EKOLOGIKOA  
 OGI OSKOA  
 Cal. 804 H.C. 101 Lip. 33 P. 32

**19**   
 BABARRUN GORRIAK KALABAZIN, AZENARIO ETA TIPULAREKIN  
 PATATA TORTILLA EKOLOGIKOA KALABAZINAREKIN  
 LETXUA ETA AZENARIOA  
 TOKIKO SAGAR EKOLOGIKOA  
 OGI BARRA  
 Cal. 637 H.C. 84 Lip. 24 P. 25

**20**   
 ILARRAK PATATEKIN  
 SOLOMOA ESPINAKA, PORRU ETA AZENARIO SALTSAN  
 LETXUA ETA ARTOA  
 BANANA  
 OGI OSKOA  
 Cal. 687 H.C. 66 Lip. 34 P. 31

**23**   
 BORRAIA FRESKO EKOLOGIKOA PATATEKIN  
 NAFARROAKO TXAHALKI XERRA  
 EKOLOGIKOA SALTSAN  
 BANANA  
 OGI OSKOA  
 Cal. 620 H.C. 70 Lip. 27 P. 28

**24**   
 MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN  
 PATATA ETA BATATA TORTILLA EKOLOGIKOA  
 LETXUA ETA AZENARIOA  
 LARANJA  
 OGI BARRA  
 Cal. 746 H.C. 111 Lip. 27 P. 22

**25**   
 ARROZ INTEGRAL EKOLOGIKOA TOMATEAREKIN  
 LEGATZ XERRA FRESKOA TXIPIRON SALTSAN  
 LETXUA ETA AZENARIOA  
 TOKIKO UDARE EKOLOGIKOA  
 OGI OSKOA  
 Cal. 642 H.C. 96 Lip. 21 P. 22

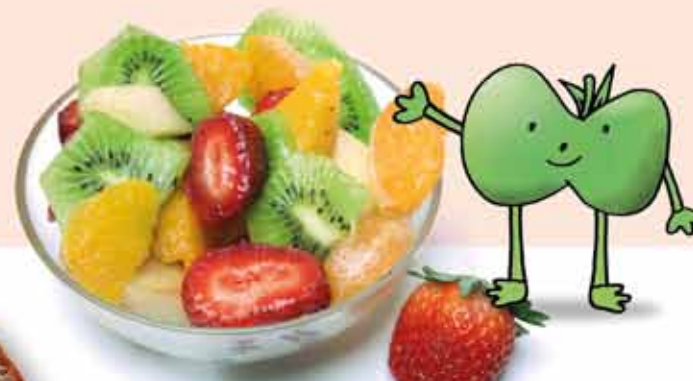
**26**   
 PATATA EKO ENTSALADA HEGALUZE ETA OLIBEKIN  
 NAFARROAKO DILISTA EKOLOGIKOAK  
 BATATAREKIN  
 TOKIKO SAGAR EKOLOGIKOA  
 OGI BARRA  
 Cal. 592 H.C. 85 Lip. 20 P. 23

**27**   
 ZERBA FRESKO EKOLOGIKOA PATATEKIN  
 OILASKO XERRA TOMATE ETA AZENARIO  
 SALTSAN  
 MELOIA  
 OGI OSKOA  
 Cal. 565 H.C. 47 Lip. 27 P. 35

**30**   
 AZALOREA FRESKO EKOLOGIKOA  
 PATATEKIN  
 TXITXIROAK PIPERREKIN  
 JOGURT NATURALA AZUKRERIK GABE  
 OGI OSKOA  
 Cal. 539 H.C. 76 Lip. 17 P. 25

**31**   
 MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN  
 PATATA ETA BATATA TORTILLA EKOLOGIKOA  
 LETXUA ETA AZENARIOA  
 LARANJA  
 OGI BARRA  
 Cal. 746 H.C. 111 Lip. 27 P. 22

**30**



**ikono grafia**  
HEMEN KLIIK-atu



**hezkuntza**  
proiektua  
HEMEN KLIIK-atu

**nutri zio**  
gomendioak  
HEMEN KLIIK-atu

**innova**  
errazetak  
by Ausolan  
HEMEN KLIIK-atu

**Massana**  
sustatzaile  
HEMEN KLIIK-atu