

2024
maiatza

Ausolan.



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

Jaia

2

Arroz-entsalada
Potxa motako babarrunak egoisia
piper eta tomatearekin
Jogurt naturala azukrerrik gabe
Ogi oskoa

Cal. 735 h.c. 103 lip. 26 p. 30

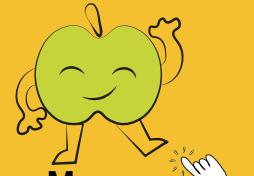
3

Oilasko zopa fideoekin
Limanda xerra arrautzeztatua
Limoia xerra
Laranja
Ogi oskoa

Cal. 416 h.c. 43 lip. 15 p. 29



**Hezkuntza
Proiektua**



**Massana
Sustatzaile**



**Nutrizio
gomendioak**



**Innova
errezetak**



Ikonografia

**Egunero
zurekin**

6



Borraia fresko ekologikoa patatekin
Etxeko txistorra tortilla arrautza
fresko ekologikoarekin
Letxua entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 665 h.c. 50 lip. 43 p. 22

7



Makarroi integralak tomate
saltsarekin
Oilasko izter errea
Letxua entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 672 h.c. 93 lip. 22 p. 31

8



Zerba fresko ekologikoa patatekin
Abadira fresko labean egina orio erara piper berdearekin
Kuskusa barazkiekin (txanpinoi,
azenarioa eta piper gorria eta berdea
Kanarietako plantanoa
Ogi oskoa
Cal. 593 h.c. 70 lip. 23 p. 29

9



Kuiatxo crema fresko ekologikoa
Solomo freskoa piper-pikillo saltsan
Letxua eta artoa entsalada
Jogurt naturala azukrerrik gabe
Ogi oskoa

Cal. 664 h.c. 55 lip. 33 p. 40

10



Dilistak ortuzain erara
Bakailao ajoarrieroa
Letxua entsalada
Laranja
Ogi oskoa

Cal. 535 h.c. 73 lip. 14 p. 33

13



Porru fresko ekologikoa patatarekin
Legatz xerra orburua saltsan
Letxua entsalada
Meloia
Ogi oskoa

Cal. 403 h.c. 43 lip. 19 p. 19

14



Nafarroako txitxirio ekologikoak kuiatxoarekin
Txahalki xerra ehiztari saltsan
txanpinoiekin
Letxua entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 730 h.c. 81 lip. 30 p. 38

15



Leka freskoa ekologikoak patata eta
azenarioarekin
Maruka fresko arrautzeztatua
Mahonesa goarnizioa
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 631 h.c. 48 lip. 38 p. 27

16



Azenario crema fresko ekologikoa
Arroz integral ekologikoa, piperrekin,
ilarrekin, txanpinoiarekin eta
oilaskoarekin
Jogurt naturala azukrerrik gabe
Ogi oskoa
Cal. 532 h.c. 79 lip. 16 p. 23

17



Patata entsalada ekologikoa letxuga
eta tomatearekin
Babarrun gorriak azenario eta
kuiatxoarekin
Kanarietako platanoa
Ogi oskoa
Cal. 548 h.c. 81 lip. 18 p. 20

20



Brokolia fresko ekologikoa baratxuri
eta patatekin
Espageti integralak txorizoarekin
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa

Cal. 727 h.c. 112 lip. 24 p. 21

21



Etxeko patata tortilla, arrautza fresko ekologikoarekin
Hamburgesa (txahala eta txerria)
Ketchup eta gaztarekin
Letxua entsalada
Izozkia
Ogi oskoa
Cal. 648 h.c. 46 lip. 40 p. 27

22



Kuiatxo crema fresko ekologikoa
Abadira fresko labean egina etxeko
tomatearekin
Arroz zuria
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 634 h.c. 97 lip. 18 p. 28

23



Zerba fresko ekologikoa patatekin
Nafarroako dilista ekologikoak
batatarekin
Jogurt naturala azukrerrik gabe
Ogi oskoa

Cal. 588 h.c. 78 lip. 21 p. 26

24



Txitxirio erregosiak azenario eta
baratxuri olio errearekin
Solomoa aran saltsan
Kanarietako platanoa
Ogi oskoa

Cal. 736 h.c. 80 lip. 33 p. 34

27



Azenario crema fresko ekologikoa
Erribera gisatua ekologiko patatekin
Letxua entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa

Cal. 549 h.c. 64 lip. 21 p. 29

28



Porru fresko ekologikoa patata eta
azenarioarekin
Arrutza egosi ekologikoak labean
eginak tomate saltsan eta patatekin
Meloia
Ogi oskoa
Cal. 572 h.c. 78 lip. 23 p. 19

29



Arroz integrala tomatearekin
Legatz xerra freskoa labean txipiron
saltsan
Letxua eta artoa entsalada
Jogurt naturala azukrerrik gabe
Ogi oskoa
Cal. 665 h.c. 91 lip. 24 p. 27

30



Borraia fresko ekologikoa lurrunetan
patatekin
Oilasko xerra ogiztatua baratxuritan
Letxua entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 812 h.c. 57 lip. 50 p. 36

31



Barazki panatxea
Espiralak boloñesa erara
Angurria
Ogi oskoa

Cal. 502 h.c. 87 lip. 10 p. 21