



2024
urria

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala

7



Porrusalda fresko ekologikoa patata eta azenarioarekin
Hegaluzea tomatearekin
Letxua, piper gorria eta piper berdea entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 543 h.c. 61 lip. 23 p. 25

8



Kuiatxo crema freskoa
Makarroi integral egosiak
Karbonara erara (txanpinoa eta hirugiharra)
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 593 h.c. 100 lip. 16 p. 19

9



Dijistak porru eta azenarioarekin ekologikoa
Etxeko patata eta piper tortilla arrautza fresko ekologikoa
Letxua, tipula eta aza gorria
Entsalada
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 574 h.c. 65 lip. 24 p. 27

10



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

11



Arroza integral ekologikoa ilarra eta peridoekin
Solomo freskoa piper-pikillo saltsan
Letxua, tipula eta piper gorria
Entsalada
Tokiko angurri ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 866 h.c. 90 lip. 41 p. 39

14



Arrautza egosiaren entsalada atun eta artoarekin
Koditoko tomatearekin
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 829 h.c. 100 lip. 37 p. 33

15



Leka freskoak patata eta azenarioarekin
Nafarroako txahal ekologikoa xerra saltsan (azenarioa, tipula eta tomatea)
Txanpinoi fresko salteatuen goarnizioa
Laranja
Ogi oskoa
Cal. 619 h.c. 50 lip. 36 p. 28

16



Azenario crema fresko ekologikoa arroz integral ekologikoa paella
Labean barazkiarekin (ilarra, peper gorria eta berdea eta tomatea) eta legazarekin
Letxua, tipula eta aza gorria entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 663 h.c. 88 lip. 30 p. 15

17



Potxa motako babarrunak egoisia piper eta tomatearekin
Maruka fresko labean egina
Letxua, aza gorria eta piper gorria entsalada
Kanarietako platanoa
Ogi oskoa
Cal. 636 h.c. 73 lip. 24 p. 36

18



Zerba fresko ekologikoa patatekin
Oilasko izter errea
Letxua, tipula eta piper berdea entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 617 h.c. 51 lip. 36 p. 26

21



Dijista ekologikoa ortuzain erara
Indioilar gisatua
Kuiatxo
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 711 h.c. 79 lip. 28 p. 40

22



Makarroiak saltsa tomatearekin
Palometa xerra ziazerba eta martorria saltsan
Aza gorria, tipula eta piper gorria entsalada
Laranja
Ogi oskoa
Cal. 807 h.c. 91 lip. 34 p. 39

23



Porrusalda fresko ekologikoa patata eta azenarioarekin
Nafarroako txixirio ekologikoa olo integral ekologikoa
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 597 h.c. 96 lip. 16 p. 22

24



Kuiatxo crema freskoa
Etxeko patata tortilla arrautza fresko ekologikoa
Letxua, aza gorria eta piper berdea entsalada
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 526 h.c. 55 lip. 27 p. 18

25



Borraia fresko ekologikoa patatekin
Legatz xerra fresko arrautzeztatua
Letxua, tipula eta piper berdea entsalada
Tokiko angurri ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 585 h.c. 44 lip. 36 p. 23

28



Arro integrala barazki eta kurkumarekin
Hanburguesa %100 txahalkia
Letxua, piper gorria eta piper berdea entsalada
Tokiko udare ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 762 h.c. 86 lip. 37 p. 27

29



Acelga fresca ecológica cocida con patatas y refrito de ajo
Oilasko xerra saltsan
Piper gorriak
Jogurt naturala azukrerik gabe
Ogi oskoa
Cal. 671 h.c. 49 lip. 36 p. 39

30



Ziazerba crema fresko ekologikoa
Potxa motako babarrunak egoisia piper eta tomatearekin
Aza gorria, tipula eta piper gorria entsalada
Kanarietako platanoa
Ogi oskoa
Cal. 675 h.c. 92 lip. 27 p. 22

31



Espageti integral egosiak barazkiekin (kuiatxo, tipula eta piper gorria)
Abadira fresko labean egina etxeko tomatearekin
Letxua, tipula eta piper berdea entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi oskoa
Cal. 673 h.c. 88 lip. 24 p. 31



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin