



2025
urtarrila

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

Oporrak

2

Oporrak

3

Oporrak

6

Oporrak

7



Espiralak tomatearekin
Patata tortila labean
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 938 h.c. 129 lip. 40 p. 26

8



Dilistak kinoa ekologikoarekin
Legatz medailoia erromatar erara
Tomate freskoa
Jogurta
Ogia

Cal. 777 h.c. 82 lip. 34 p. 40

9



Barazki pure ekologikoa
Errusiar txahal xerra saltsan
barazkitxoekin
Fruta
Ogia

Cal. 708 h.c. 83 lip. 29 p. 33

10

Babarrun nabarrak
San jakoboa
Tomate frijitu saltsa
Fruta
Ogia

Cal. 860 h.c. 123 lip. 28 p. 31

13



Arroza tomatearekin
Legatz xerra labean
Limoia
Fruta
Ogi integrala

Cal. 770 h.c. 127 lip. 21 p. 27

14



Garbantuak barazki ekologikoekin
Patata eta kalabazin tortila labean
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 799 h.c. 100 lip. 35 p. 28

15



Patatak saltsa berdean
Solomo ontzutua ogi arrailetan
Uraza
Fruta
Tomate freskoa
Jogurta
Ogia

Cal. 749 h.c. 84 lip. 30 p. 40

16

Azenario purea
Oilasko izter errea barrengorriekin
Fruta
Ogia

Cal. 572 h.c. 72 lip. 22 p. 27

17



Dilistak patata gozo ekologikoarekin
Bakailaoa errioxako erara
Fruta
Ogia

Cal. 827 h.c. 111 lip. 25 p. 46

20



Barazki menestra ekologikoa
Oilasko eskaloepa gazi-gozo saltsa
eta barazkitxoekin
Fruta
Ogi integrala

Cal. 694 h.c. 89 lip. 22 p. 39

21

Espiralak tomatearekin
Txahal gisatua barazki salteatuekin
Fruta
Ogia

Cal. 876 h.c. 123 lip. 25 p. 46

22



Azalore purea
Legatz freskoa erromatar erara
Maionesa
Jogurta
Ogia

Cal. 725 h.c. 62 lip. 41 p. 29

23

Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin
Kroketak
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 759 h.c. 108 lip. 30 p. 22

24

Txitxirioak
Atuna ajoarriero erara
Fruta
Ogia

Cal. 812 h.c. 111 lip. 25 p. 43

27



Azenario purea
Albondigak saltsan barazkitxoekin
Fruta
Ogi integrala

Cal. 736 h.c. 82 lip. 35 p. 27

28



Babarrun zuriak
Barazki paella ekologikoa
Fruta
Ogia

Cal. 833 h.c. 157 lip. 14 p. 29

29

Zerbak patatekin
Oilasko izter errea barrengorriekin
Fruta
Ogia

Cal. 562 h.c. 68 lip. 22 p. 28

30



Dilistak kinoa ekologikoarekin
Patata tortila labean
Uraza
Jogurta
Ogia

Cal. 800 h.c. 91 lip. 36 p. 33

31

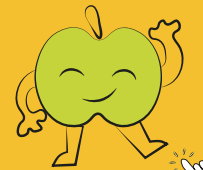


Patatak errioxako erara
Legatz xerra labean
Maionesa
Fruta
Ogia

Cal. 727 h.c. 84 lip. 32 p. 32



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin