



2025
urria

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



6



Espiralak tomatearekin
Patata eta bakailao tortila labean
Uraza
Fruta
Ogi integrala

Cal. 948 h.c. 128 lip. 40 p. 28

7



Dilistak kinoa ekologikoarekin
Solomo ontzutua ogi arrailetan
pasatuta piper gorriekin
Fruta
Ogia

Cal. 758 h.c. 98 lip. 23 p. 44

8



Azenario purea
Legatz xerra labean
Maionesa
Jogurta
Ogia

Cal. 667 h.c. 64 lip. 35 p. 27

9



Patata gisatuak txahalarekin
Atun enpanadillak
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 857 h.c. 122 lip. 34 p. 22

10



Barazki menestra ekologikoa
Indiolar gisatua azenarioekin
Fruta
Ogia

Cal. 584 h.c. 78 lip. 15 p. 38

13

Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin
Oilasko paparra ogi arrailetan
pasatuta txanpiñoi saltsan
Fruta
Ogi integrala

Cal. 733 h.c. 87 lip. 26 p. 44

14

Arroza tomatearekin
Legatz xerra labean
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 825 h.c. 128 lip. 26 p. 28

15



Garbantzuak barazki ekologikoekin
Patata eta barrengorri tortila labean
Tomate freskoa
Jogurta
Ogia

Cal. 776 h.c. 87 lip. 36 p. 30

16

Kalabaza purea
Hanburesak saltsan barazkitxoekin
Fruta
Ogia

Cal. 708 h.c. 79 lip. 34 p. 27

17

Babarrun zuriak
Bakailaoa errioxako erara
Fruta
Ogia

Cal. 834 h.c. 112 lip. 25 p. 46

20

Makarroiak tomatearekin
Oilasko izter errea
Uraza
Fruta
Ogi integrala

Cal. 782 h.c. 114 lip. 24 p. 33

21



Dilistak kinoa ekologikoarekin
Patata tortila labean
Tomate freskoa
Fruta
Ogia

Cal. 732 h.c. 104 lip. 26 p. 25

22

Kalabazin purea
Atuna ajoarriero erara
Fruta
Ogia

Cal. 713 h.c. 93 lip. 26 p. 31

23



Babarrun nabarrak
San jakoboa
Ketchupa
Jogurta
Ogia

Cal. 850 h.c. 115 lip. 29 p. 34

24



Patatak errioxako erara
Legatz xerra erromatar erara
Limoia
Fruta
Ogia

Cal. 713 h.c. 88 lip. 28 p. 33

27

Azenario purea
Albondigak saltsan patatekin
Fruta
Ogi integrala

Cal. 879 h.c. 91 lip. 48 p. 26

28



Babarrun zuriak
Barazki paella ekologikoa
Fruta
Ogia

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

29



Lekak patatekin
Thahal gisatua arrozarekin
Fruta
Ogia

Cal. 688 h.c. 96 lip. 21 p. 35

30



Garbantzuak kalabaza eta
berenjenarekin
Patata tortila labean
Tomate freskoa
Jogurta
Ogia

Cal. 795 h.c. 102 lip. 31 p. 30

31

Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin
Legatz medailoia erromatar erara
Limoia
Fruta
Ogia

Cal. 612 h.c. 77 lip. 22 p. 31



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin