



Urtarrila 2026

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

Jaia

2

Dilistak
Kroketak
Patata frijituak (chips erakoak)
Fruta
Ogia

Cal. 962 h.c. 135 lip. 37 p. 30

5

Azenario purea
Urdaiazpiko xerra ogi arrailetan
pasatuta piper gorriekin
Fruta
Ogia

Cal. 792 h.c. 84 lip. 38 p. 33

6

Jaia

7



Patata gisatuak txahalarekin
San jakoboa
Ketchupa
Jogurta
Ogia

Cal. 794 h.c. 109 lip. 28 p. 28

8



Barazki purea
Hamburgesak saltsan azenarioekin
Fruta
Ogia

Cal. 730 h.c. 84 lip. 34 p. 28

9



Babarrun nabarrak
Legatz xerra erromatar erara
Tomate freskoa
Fruta
Ogia

Cal. 798 h.c. 96 lip. 32 p. 38

12

Arroza tomatearekin
Legatz xerra labean
Uraza
Fruta
Ogi integrala

Cal. 823 h.c. 126 lip. 27 p. 27

13



Garbantzuk barazki ekologikoekin
Patata eta kalabazin tortila labean
Tomate freskoa
Fruta
Ogia

Cal. 683 h.c. 100 lip. 23 p. 26

14



Patatak saltsa berdean
Indioilar gisatua patatekin
Fruta
Ogia

Cal. 646 h.c. 94 lip. 14 p. 41

15



Azenario purea
Oilasko izter errearen barregorriekin
Jogurta
Ogia

Cal. 574 h.c. 64 lip. 23 p. 30

16



Dilistak kinoa ekologikoarekin
Bakailaoa errioxako erara
Fruta
Ogia

Cal. 804 h.c. 107 lip. 25 p. 44

19



Patatak errioxako erara
Oilasko eskaloepa gazi-gozo saltsa
eta barazkitxoekin
Fruta
Ogi integrala

Cal. 790 h.c. 103 lip. 24 p. 46

20



Makarroiak tomatearekin
Atun enpanadillak
Patata frijituak (chips erakoak)
Fruta
Ogia

Cal. 1097 h.c. 164 lip. 42 p. 23

21



Babarrun zuriak
Abadira erromako erara
Uraza
Jogurta
Ogia

Cal. 817 h.c. 86 lip. 33 p. 49

22



Arrain zopa
Patata eta barregorri tortila labean
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 698 h.c. 74 lip. 38 p. 20

23

Azalore purea
Atuna ajoarriero erara
Fruta
Ogia

Cal. 685 h.c. 86 lip. 26 p. 31

26

Kalabazin purea
Txahal gisatua arrozarekin
Fruta
Ogi integrala

Cal. 670 h.c. 93 lip. 21 p. 34

27



Txitxirioak
Barazki paella
Fruta
Ogia

Cal. 893 h.c. 159 lip. 20 p. 28

28



Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin
Patata tortila labean
Tomate freskoa
Fruta
Ogia

Cal. 626 h.c. 91 lip. 21 p. 20

29



Porrusalda
Legatz medailoia erromatar erara
Maionesa
Jogurta
Ogia

Cal. 748 h.c. 66 lip. 43 p. 29

30

Babarrun nabarrak
Oilasko izter errearen barregorriekin
Fruta
Ogia

Cal. 664 h.c. 92 lip. 18 p. 40



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin