



2026
otsaila

Ausolan.

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
2 Ekö IK KmO Espiralak tomatearekin Patata eta bakailao tortila labean Uraza Fruta Ogi integrala Cal. 948 h.c. 128 lip. 40 p. 28	3 Ekö Dilistak kinoa ekologikoarekin Solomo ontzutua ogi arrailetan pasatuta piper gorriekin Fruta Ogia Cal. 758 h.c. 98 lip. 23 p. 44	4 KmO Azenario purea Legatz xerra labean Maionesa Jogurta Ogia Cal. 667 h.c. 64 lip. 35 p. 27	5 IK Patata gisatuak txahalarekin Atun enpanadillak Patata frijituak (chips erakoak) Fruta Ogia Cal. 936 h.c. 134 lip. 37 p. 23	6 Ekö Barazki menestra Hamburgesak saltsan azenarioekin Fruta Ogia Cal. 719 h.c. 78 lip. 34 p. 28
9 Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin Oilasko paparra ogi arrailetan pasatuta txanpiñoi saltsan Fruta Ogi integrala Cal. 733 h.c. 87 lip. 26 p. 44	10 Arroza tomatearekin Abadira labean Uraza Fruta Ogia Cal. 843 h.c. 128 lip. 25 p. 34	11 Ekö IK 🏠 Garbantzuk barazki ekologikoekin Patata tortila labean Tomate freskoa Jogurta Ogia Cal. 706 h.c. 90 lip. 28 p. 26	12 Kalabaza purea San jakoboa Ketchupa Fruta Ogia Cal. 743 h.c. 100 lip. 31 p. 18	13 Babarrun zuriak Bakailaoa errioxako erara Fruta Ogia Cal. 834 h.c. 112 lip. 25 p. 46
16 Ekö Makarroiak tomatearekin Hamburgesak saltsan barazkitxoekin Fruta Ogi integrala Cal. 916 h.c. 125 lip. 35 p. 33	17 Ekö IK 🏠 Dilistak kinoa ekologikoarekin Patata tortila labean Tomate freskoa Fruta Ogia Cal. 732 h.c. 104 lip. 26 p. 25	18 Ekö Barazki purea Atuna ajoarriero erara Fruta Ogia Cal. 708 h.c. 92 lip. 26 p. 31	19 KmO Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin Oilasko izter errea barrengorriekin Jogurta Ogia Cal. 525 h.c. 65 lip. 15 p. 36	20 IK 🐟 Patatak errioxako erara Legatz freskoa erromatar erara Limoia Fruta Ogia Cal. 713 h.c. 88 lip. 28 p. 33
23 Azenario purea Albondigak saltsan patatekin Fruta Ogi integrala Cal. 879 h.c. 91 lip. 48 p. 26	24 🌱 Ekö Babarrun zuriak Barazki paella Fruta Ogia Cal. 865 h.c. 158 lip. 17 p. 29	25 Lekak patatekin Indioilar gisatua barazkitxoekin Fruta Ogia Cal. 614 h.c. 77 lip. 19 p. 38	26 IK 🏠 KmO Garbantzuk kalabaza eta berenjenarekin Patata tortila labean Tomate freskoa Jogurta Ogia Cal. 795 h.c. 102 lip. 31 p. 30	27 Minestrone zopa Abadira erromako erara Uraza Fruta Ogia Cal. 629 h.c. 71 lip. 26 p. 32



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin