



Urria
2026

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



5

Patatak saltsa berdean
Errusiar txahal xerra saltsan
azenarioekin
Uraza
Fruta
Ogi integrala
Cal. 803 h.c. 88 lip. 41 p. 33

6



Dilistak
Barazki paella
Fruta
Ogia

Cal. 853 h.c. 156 lip. 17 p. 29

7



Hegazti eta eltze zopa izarrekin
Patata tortila
Tomate freskoa euskal baserri
Fruta
Ogi integrala

Cal. 624 h.c. 90 lip. 22 p. 20

8



Porrusalda
Legatz xerra erromatar erara
Limoia
Jogurta
Ogia

Cal. 653 h.c. 67 lip. 32 p. 29

9

Txitxirioak
Oilasko izter errea barregorriekin
Fruta
Ogia

Cal. 687 h.c. 92 lip. 21 p. 39

12

Jaia

13



Espiral integralak tomatearekin
Indioilar gisatua azenarioekin
Fruta
Ogia

Cal. 819 h.c. 123 lip. 19 p. 46

14



Soia berde eltzeakaria
Patata eta kalabazinen tortila
Tomate freskoa euskal baserri
Jogurta
Ogi integrala

Cal. 761 h.c. 71 lip. 37 p. 40

15

Barazki menestra
Abadira labean
Maionesa
Fruta
Ogia

Cal. 683 h.c. 67 lip. 33 p. 31

16

Dilistak
Atun enpanadillak
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 896 h.c. 125 lip. 34 p. 28

19

Lekak patatekin
Urdaiazpiko xerra ogi arrailtan
pasatuta piper gorriekin
Fruta
Ogi integrala

Cal. 783 h.c. 79 lip. 39 p. 34

20



Txitxirioak
Patata eta barregorri tortila labean
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 857 h.c. 106 lip. 38 p. 31

21



Arroz integrala barazkiekin
Legatz xerra labean
Tomate freskoa euskal baserri
Fruta
Ogi integrala

Cal. 784 h.c. 106 lip. 31 p. 27

22



Hegazti eta eltze zopa izarrekin
Oilasko paparra ogi arrailtan
pasatuta txanpiñoi saltsan
Jogurta
Ogia

Cal. 738 h.c. 80 lip. 27 p. 47

23



Kalabaza purea
Babarrun nabarrak
Fruta
Ogia

Cal. 687 h.c. 112 lip. 18 p. 26

26

Patatak errioxako erara
Atuna ajoarriero erara
Fruta
Ogi integrala

Cal. 780 h.c. 106 lip. 25 p. 38

27



Dilistak
Patata tortila
Tomate freskoa euskal baserri
Fruta
Ogia

Cal. 750 h.c. 107 lip. 26 p. 27

28

Barazki purea
Txerri solomo freskoa ogi arrailtan
pasatuta
Uraza
Fruta
Ogi integrala
Cal. 747 h.c. 82 lip. 33 p. 34

29



Babarrun zuriak
Makarroi integralak kalabazinarekin
salteatuak
Fruta
Ogia

Cal. 872 h.c. 153 lip. 18 p. 34

30



Minestrone zopa
Oilasko izter errea barregorriekin
Uraza
Jogurta
Ogia

Cal. 535 h.c. 60 lip. 20 p. 29



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin