



2024
maiatza

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

Jaia

2



Barazkiak
Solomo ragouta
Barrengorriak
Fruta
Ogi integrala

Cal. 736 h.c. 76 lip. 31 p. 41

3



Makarroi ekologikoak tomatearekin
Legatz xerra erromatar erara
Uraza
Natural jogurta
Ogia

Cal. 857 h.c. 93 lip. 38 p. 36

6



Dilista ekologikoak
Arroz ekologikoa tomatearekin
Fruta
Ogia

Cal. 857 h.c. 161 lip. 15 p. 30

7



Barazkiak
Legatz xerra erromatar erara
Etxeko maionesa
Fruta
Ogia

Cal. 713 h.c. 74 lip. 35 p. 29

8

Babarrun gorriak
Txerri eskalopea milaneko erara
Piper gorriak
Fruta
Ogia

Cal. 807 h.c. 97 lip. 29 p. 46

9



Barazkiak
Indioilar gisatua
Barrengorriak
Fruta
Ogi integrala

Cal. 641 h.c. 75 lip. 22 p. 38

10



Patatak errixoko erara
Legatz freskoa erromatar erara
Uraza
Natural jogurta
Ogia

Cal. 784 h.c. 80 lip. 36 p. 39

13



Barazkiak
Txerri solomo freskoa ogi arrailetan
pasatuta
Piper gorriak
Fruta
Ogia

Cal. 708 h.c. 83 lip. 28 p. 35

14

Txitxirioak
Bakailaoa errixoko erara
Fruta
Ogia

Cal. 893 h.c. 104 lip. 31 p. 56

15



Barazkiak
Oilasko xerra arrautzeztatua
Fruta
Ogia

Cal. 741 h.c. 78 lip. 32 p. 39

16



Babarrun zuriak
Patata tortila
Uraza
Fruta
Ogi integrala

Cal. 821 h.c. 106 lip. 31 p. 35

17



Pasta entsalada ozpin-olioarekin
Txahal gisatua
Barrengorriak
Natural jogurta
Ogia

Cal. 816 h.c. 89 lip. 31 p. 49

20



Marmitakoa
Txerri eskalopea milaneko erara
Piper gorriak
Fruta
Ogia

Cal. 838 h.c. 99 lip. 31 p. 47

21



Dilista ekologikoak
Arroz ekologikoa tomatearekin
Fruta
Ogia

Cal. 857 h.c. 161 lip. 15 p. 30

22

Hegazti eta eltzeko zopa izarrekin
Oilasko izter errea
Barrengorriak
Fruta
Ogia

Cal. 463 h.c. 61 lip. 12 p. 30

23



Barazkiak
Etxeko san jakoboa
Uraza
Fruta
Ogi integrala

Cal. 710 h.c. 91 lip. 30 p. 24

24



Babarrun gorriak
Legatz freskoa erromatar erara
Limoia
Natural jogurta
Ogia

Cal. 721 h.c. 80 lip. 28 p. 42

27



Dilista ekologikoak
Patata tortila
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 802 h.c. 103 lip. 30 p. 35

28



Barazkiak
Indioilar bularkia plantxan
Barrengorriak
Fruta
Ogia

Cal. 672 h.c. 71 lip. 28 p. 37

29

Txitxirioak
Atuna tomatearekin
Fruta
Ogia

Cal. 789 h.c. 88 lip. 29 p. 50

30



Patatak saltsa berdean
Txerri solomo freskoa ogi arrailetan
pasatuta
Piper gorriak
Arroz pastela
Ogi integrala

Cal. 820 h.c. 103 lip. 29 p. 42

31



Arroz ekologikoa tomatearekin
Oilasko izter errea
Patata frijituak (chips erakoak)
Fruta
Ogia

Cal. 846 h.c. 134 lip. 24 p. 32



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin