



2024
azaroa

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

Jaia



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin

4



Dilista ekologikoak
Arroz ekologikoa tomatearekin
Fruta
Ogia

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

5



Barazkiak
Txerri solomo freskoa ogi arrailetan
pasatuta
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 743 h.c. 81 lip. 33 p. 35

6



Babarrun gorriak
Legatz xerra erromatar erara
Etxeko maionesa
Fruta
Ogia

Cal. 769 h.c. 87 lip. 31 p. 41

7



Hegazti eta eltze zopa izarrekin
Indioilar gisatua
Barregorriak
Fruta
Ogi Integrala

Cal. 522 h.c. 65 lip. 13 p. 40

8



Barazkiak
Legatz freskoa erromatar erara
Piper gorriak
Natural jogurta
Ogia

Cal. 681 h.c. 67 lip. 33 p. 31

11



Patatak errioxako erara
Indioilar bularkia plantxan
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 750 h.c. 86 lip. 27 p. 45

12

Txitxirioak
Bakailaoa tomatearekin
Fruta
Ogia

Cal. 852 h.c. 101 lip. 27 p. 56

13



Barazkiak
Txerri eskalopea milaneko erara
Patata frijituak (chips erakoak)
Fruta
Ogia

Cal. 867 h.c. 94 lip. 41 p. 36

14



Makarroi ekologikoak tomatearekin
Patata tortila
Piper gorriak
Fruta
Ogi Integrala

Cal. 876 h.c. 123 lip. 30 p. 30

15



Babarrun zuriak
Oilasko izter errea
Barregorriak
Natural jogurta
Ogia

Cal. 640 h.c. 76 lip. 20 p. 43

18



Barazkiak
Oilasko xerra ogi arrailetan pasatuta
Barregorriak
Fruta
Ogia

Cal. 718 h.c. 78 lip. 30 p. 38

19



Dilista ekologikoak
Arroz ekologikoa tomatearekin
Fruta
Ogia

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

20



Babarrun gorriak
Legatz xerra erromatar erara
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 764 h.c. 87 lip. 32 p. 38

21



Barazkiak
Etxeko san jakoboa
Piper gorriak
Fruta
Ogi Integrala

Cal. 675 h.c. 93 lip. 25 p. 24

22



Makarroi ekologikoak tomatearekin
Legatz freskoa erromatar erara
Limoia
Fruta
Ogia

Cal. 801 h.c. 103 lip. 30 p. 32

25

Jaia

26



Dilista ekologikoak
Patata tortila
Piper gorriak
Fruta
Ogia

Cal. 767 h.c. 105 lip. 25 p. 35

27



Arroz ekologikoa tomatearekin
Indioilar bularkia plantxan
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 854 h.c. 122 lip. 27 p. 40

28



Barazkiak
Solomo ragouta
Barregorriak
Arroz pastela
Ogi Integrala

Cal. 838 h.c. 84 lip. 37 p. 46

29

Txitxirioak
Atuna tomatearekin
Fruta
Ogia

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