



2025
urtarrila

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

Oporrak

2

Oporrak

3

Oporrak

6

Oporrak

7



Dilistak
Arroz zuria
Tomate frijitu saltsa
Fruta
Ogia

Cal. 872 h.c. 163 lip. 16 p. 29

8



Makarroiak bolognar saltsa
begetalarekin
Legatz xerra erromatar erara
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 852 h.c. 107 lip. 34 p. 36

9



Barazkiak
Oilasko xerra ogi arrailetan pasatuta
Barrengorriak
Fruta
Ogi integrala

Cal. 716 h.c. 77 lip. 30 p. 38

10



Babarrun gorriak
Patata tortila
Piper gorriak
Natural jogurta
Ogia

Cal. 797 h.c. 100 lip. 29 p. 40

13

Arroza tomatearekin
Indioilar gisatua
Barrengorriak
Fruta
Ogia

Cal. 778 h.c. 120 lip. 18 p. 41

14

Patatak errioxako erara
Bakailaoa frijitua
Piper gorriak
Fruta
Ogia

Cal. 871 h.c. 100 lip. 31 p. 52

15



Dilistak
Solomo ontzutua ogi arrailetan
pasatuta
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 779 h.c. 91 lip. 28 p. 46

16



Barazkiak
Legatz erdialdeak erromako erara
Etxeko maionesa
Gazta pastela
Ogi integrala

Cal. 863 h.c. 68 lip. 52 p. 33

17



Txitirioak
Oilasko xerra ogi arrailetan pasatuta
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 808 h.c. 92 lip. 30 p. 48

20



Dilistak
Oilasko izter errea
Patata frijituak (chips erakoak)
Fruta
Ogia

Cal. 709 h.c. 93 lip. 22 p. 40

21

Barazkiak
Txerri eskalopea milaneko erara
Piper gorriak
Fruta
Ogia

Cal. 751 h.c. 83 lip. 33 p. 34

22

Babarrun nabarrak
Patata tortila
Barrengorriak
Fruta
Ogia

Cal. 812 h.c. 107 lip. 29 p. 36

23



Barazkiak
Etxeko krokaketak
Uraza
Fruta
Ogi integrala

Cal. 647 h.c. 84 lip. 28 p. 18

24



Makarroi ekologikoak tomatearekin
Legatz freskoa labean
Limoia
Natural jogurta
Ogia

Cal. 737 h.c. 96 lip. 27 p. 34

27

Arroza tomatearekin
Bisigu ahogorria labean
Limoia
Fruta
Ogia

Cal. 800 h.c. 117 lip. 23 p. 37

28



Patatak saltsa berdean
Indioilar bularkia plantxan
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 691 h.c. 82 lip. 24 p. 40

29

Babarrun zuriak
Txerri solomo freskoa ogi arrailetan
pasatuta
Piper gorriak
Fruta
Ogia

Cal. 761 h.c. 97 lip. 24 p. 46

30



Makarroiak bolognar saltsa
begetalarekin
Legatz freskoa erromatar erara
Uraza
Fruta
Ogi integrala

Cal. 850 h.c. 106 lip. 34 p. 36

31



Barazkiak
Oilasko xerra ogi arrailetan pasatuta
Barrengorriak
Natural jogurta
Ogia

Cal. 725 h.c. 69 lip. 32 p. 42



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin