



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

Jaia

2

Jaia

5



Barazkiak
Txerri eskaloepa milaneako erara
Piper gorriak
Fruta
Ogia

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

6



Dilista ekologikoak
Legatz xerra labean
Limoia
Fruta
Ogia

Cal. 623 h.c. 82 lip. 19 p. 36

7



Makarroiak tomatearekin
Txerri solomoa plantxan
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 826 h.c. 103 lip. 32 p. 38

8



Babarrun gorriak
Patata tortila labean
Uraza
Fruta
Ogi integrala

Cal. 796 h.c. 105 lip. 30 p. 33

9



Patatak errioxako erara
Oilasko xerra ogi arrailetan pasatuta
Barrengorriak
Natural jogurta
Ogia

Cal. 794 h.c. 84 lip. 30 p. 50

12



Barazki purea
Bakailaoa erromako erara
Etxeko maionesa
Fruta
Ogia

Cal. 776 h.c. 74 lip. 34 p. 47

13



Txitxirioak
Solomo ragouta
Barrengorriak
Fruta
Ogia

Cal. 815 h.c. 90 lip. 30 p. 52

14



Barazkiak
Indioilar bularkia plantxan
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 681 h.c. 71 lip. 29 p. 37

15



Dilista ekologikoak
Arroz ekologikoa tomatearekin
Salsa de tomate
Arroz pastela
Ogi integrala

Cal. 980 h.c. 170 lip. 23 p. 35

16



Makarroiak bolognar saltsa
begetalarekin
Arrain freskoa
Limoia
Fruta
Ogia

Cal. 732 h.c. 106 lip. 22 p. 35

19



Dilista ekologikoak
Arroz ekologikoa tomatearekin
Tomate saltsa
Fruta
Ogia

Cal. 879 h.c. 163 lip. 16 p. 31

20



Barazki purea
Txerri solomoa plantxan
Piper gorriak
Fruta
Ogia

Cal. 650 h.c. 73 lip. 26 p. 33

21



Babarrun zuriak
Legatz erdialdeak erromako erara
Limoia
Fruta
Ogia

Cal. 749 h.c. 88 lip. 30 p. 38

22



Patatak errioxako erara
Oilasko xerra ogi arrailetan pasatuta
Uraza
Fruta
Ogi integrala

Cal. 795 h.c. 92 lip. 30 p. 45

23



Minestrone zopa
Patata tortila labean
Barrengorriak
Natural jogurta
Ogia

Cal. 644 h.c. 74 lip. 29 p. 24

26

Makarroiak tomate eta gaztarekin
Indioilar gisatua
Pimientos rojos
Fruta
Ogia

Cal. 789 h.c. 111 lip. 21 p. 44

27

Dilista ekologikoak
Bakailaoa erromako erara
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 805 h.c. 84 lip. 30 p. 55

28



Barazkiak
Solomo ontzutua plantxan
Piper gorriak
Fruta
Ogia

Cal. 651 h.c. 73 lip. 26 p. 33

29



Arroz ekologikoa tomatearekin
Arrain freskoa
Uraza
Fruta
Ogi integrala

Cal. 810 h.c. 120 lip. 28 p. 27

30

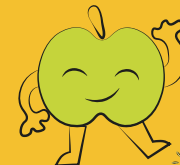


Babarrun gorriak
Oilasko izter errea
Patata frijituak (chips erakoak)
Natural jogurta
Ogia

Cal. 735 h.c. 88 lip. 25 p. 44



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin