



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



6



Barazkiak
Txerri eskaloepa milaneko erara
Piper gorriak
Fruta
Ogia

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

7

Babarrun zuriak
Bakailaoa tomatearekin
Fruta
Ogia

Cal. 824 h.c. 101 lip. 24 p. 57

8



Dilista ekologikoak
Arroz ekologikoa tomatearekin
Fruta
Ogia

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

9



Hegazti eta eltze zopa izarrekin
Indioilar gisatua
Barrengorriak
Fruta
Ogia

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

10



Barazkiak
Legatz xerra erromatar erara
Etxeko maionesa
Natural jogurta
Ogia

Cal. 720 h.c. 65 lip. 37 p. 33

13

Jaia

14



Makarroi ekologikoak tomatearekin
Patata tortila
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 910 h.c. 125 lip. 35 p. 30

15



Babarrun gorriak
Oilasko izter erreza
Barrengorriak
Fruta
Ogia

Cal. 637 h.c. 85 lip. 18 p. 39

16



Barazkiak
Etxeko kroketak
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 649 h.c. 85 lip. 28 p. 18

17



Patatak errioxako erara
Legatz freskoa erromatar erara
Limoia
Natural jogurta
Ogia

Cal. 734 h.c. 81 lip. 30 p. 39

20



Dilista ekologikoak
Arroz ekologikoa tomatearekin
Fruta
Ogia

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

21



Barazkiak
Txahal gisatua
Barrengorriak
Fruta
Ogia

Cal. 668 h.c. 74 lip. 24 p. 41

22

Txitxirioak
Atuna tomatearekin
Fruta
Ogia

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

23



Patatak saltsa berdean
Txerri solomo freskoa ogi arrailetan
pasatuta
Uraza
Gazta pastela
Ogia

Cal. 866 h.c. 88 lip. 41 p. 42

24



Barazkiak
Oilasko izter erreza
Patata frijituak (chips erakoak)
Fruta
Ogia

Cal. 673 h.c. 84 lip. 26 p. 29

27



Dilista ekologikoak
Patata tortila
Piper gorriak
Fruta
Ogia

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

28



Barazkiak
Solomo ragouta
Barrengorriak
Fruta
Ogia

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

29

Babarrun zuriak
Oilasko xerra ogi arrailetan pasatuta
Uraza
Fruta
Ogia

Cal. 780 h.c. 91 lip. 27 p. 49

30



Makarroi ekologikoak tomatearekin
Legatz xerra erromatar erara
Limoia
Fruta
Ogia

Cal. 800 h.c. 107 lip. 30 p. 32

31

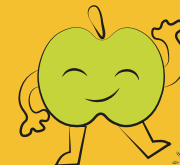


Barazkiak
Txahal xerra ogi arrailetan pasatuta
Piper gorriak
Natural jogurta
Ogia

Cal. 750 h.c. 75 lip. 33 p. 41



**Hezkuntza
Proiektua**



**Massana
Sustatzaile**



**Nutrizio
gomendioak**



**Innova
errezetak**



Ikonografia

**Egunero
zurekin**