



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

Oporrak

2

Oporrak

5

Oporrak

6

Oporrak

7

Makarroï ekologikoak tomatearekin
Legatz xerra erromatar erara
Limoia
Fruta
Ogia

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

8



Dilista ekologikoak
Arroz ekologikoa tomatearekin
Fruta
Ogi integrala

Cal. 855 h.c. 160 lip. 15 p. 30

9



Barazkiak
Oilasko izter errea
Uraza eta tomate entsalada
Natural jogurta
Ogia

Cal. 650 h.c. 65 lip. 30 p. 32

12



Dilista ekologikoak
Perlitak erromako erara
Uraza eta tomate entsalada
Fruta
Ogi integrala

Cal. 808 h.c. 85 lip. 34 p. 45

13



Barazkiak
Txerri solomoa plantxan
Patata frijituak (chips erakoak)
Fruta
Ogia

Cal. 766 h.c. 83 lip. 35 p. 34

14



Makarroïak bolognar saltsa
begetalarekin
Indioilar gisatua
Barrengorriak
Fruta
Ogia

Cal. 784 h.c. 108 lip. 20 p. 48

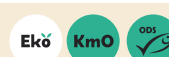
15



Babarrun zuriak
Patata tortila
Uraza eta tomate entsalada
Fruta
Ogi integrala

Cal. 871 h.c. 108 lip. 35 p. 36

16



Arroz ekologikoa tomatearekin
Bakailaoa labean
Piper gorriak
Natural jogurta
Ogia

Cal. 848 h.c. 115 lip. 24 p. 50

19



Barazkiak
Oilasko xerra plantxan
Barrengorriak
Fruta
Ogi integrala

Cal. 666 h.c. 70 lip. 28 p. 37

20



Txitxirioak
Patata tortila
Piper gorriak
Fruta
Ogia

Cal. 814 h.c. 109 lip. 29 p. 35

21



Dilista ekologikoak
Arroz ekologikoa tomatearekin
Fruta
Ogia

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

22



Barazkiak
Etxeko nuggetsak
Uraza eta tomate entsalada
Fruta
Ogi integrala

Cal. 2238 h.c. 194 lip. 55 p. 246

23



Minestrone zopa
Arrain freskoa
Uraza eta tomate entsalada
Natural jogurta
Ogia

Cal. 603 h.c. 55 lip. 31 p. 28

26



Patatak errioxako erara
Txerri solomoa plantxan
Uraza eta tomate entsalada
Fruta
Ogi integrala

Cal. 805 h.c. 88 lip. 34 p. 41

27



Babarrun nabarrak
Legatz xerra erromatar erara
Etxeko maionesa
Fruta
Ogia

Cal. 766 h.c. 87 lip. 31 p. 41

28



Arroz ekologikoa tomatearekin
Solomo ragouta
Barrengorriak
Etxeko natillak
Ogia

Cal. 963 h.c. 126 lip. 33 p. 48

29



Barazkiak
Indioilar bularkia plantxan
Piper gorriak
Fruta
Ogi integrala

Cal. 645 h.c. 72 lip. 25 p. 37

30



Makarroï ekologikoak tomatearekin
Txahal xerra ogi arrailetan pasatuta
Uraza eta tomate entsalada
Fruta
Ogia

Cal. 972 h.c. 117 lip. 40 p. 43



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin