



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA


OSTEGUNA

OSTIRALA

IKONO
GRAFIA

HEMEN
KLIK-atu



01 



KALABAZA PUREA
ARROZA ONDDOEKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 712 H.C. 132 Lip. 17 P. 16

02

PORRUSALDA
LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 704 H.C. 74 Lip. 36 P. 26

03


GARBANTZUAK KALABAZA ETA BERENJENAREKIN
OILASKO ESKALOPEA GAZI-GOZO SALTSA ETA
ASIATAR BARAZKITXOEKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 847 H.C. 112 Lip. 25 P. 50

06  


KIRIBILAK TOMATEAREKIN
PATATA ETA BAKAILAO TORTILA LABEAN
AZENARIO RALLATUA
FRUTA
OGIA
Cal. 925 H.C. 130 Lip. 37 P. 28

07

DILISTAK GAZTELAKO ERARA
OILASKO IZTER ERREA
BARRENGORRIKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 647 H.C. 89 Lip. 17 P. 40

08 

AZENARIO PUREA
LEGATZA SALTSA BERDEAN ILARREKIN
JOGURTA
OGIA
Cal. 590 H.C. 72 Lip. 21 P. 31

09 

PATATA GISATUAK TXAHALAREKIN
KROKETAK
LAU URTAROKO ENTSALADA
FRUTA
OGIA
Cal. 914 H.C. 134 Lip. 34 P. 22

10



LEKAK PATATEKIN
SOLOMO RAGOUTA BARAZKITXOEKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 691 H.C. 77 Lip. 26 P. 41

13

MINISTRONE ZOPA
OILASKO PAPARRA OGI ARRAILETAN
PASATUTA TXANPIÑOI SALTSAN
FRUTA
OGIA
Cal. 687 H.C. 82 Lip. 25 P. 37

14

ARROZA TOMATEAREKIN
LEGATZ XERRA LABEAN
LIMOIA
FRUTA
OGIA
Cal. 772 H.C. 128 Lip. 20 P. 27

15  

GARBANTZUAK KALABAZA ETA BERENJENAREKIN
PATATA ETA BARRENGORRI TORTILA LABEAN
TOMATE FRESKOA
BANILLA FLANA
OGIA
Cal. 877 H.C. 105 Lip. 39 P. 33

16

KALABAZA PUREA
URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 826 H.C. 81 Lip. 43 P. 33

17


BABARRUN NABARRAK
BAKAILAOA TOMATEAREKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 821 H.C. 111 Lip. 25 P. 46

20  

MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTTEATUAK
PATATA TORTILA LABEAN
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 909 H.C. 123 Lip. 39 P. 25

21

DILISTAK PORRU ETA KALABAZAREKIN
ATUNA AJOARRIERO ERARA
FRUTA
OGIA
Cal. 773 H.C. 108 Lip. 22 P. 41

22 


BARAZKI MENESTRA
TXAHAL GISATUA AZENARIOEKIN
JOGURTA
OGIA
Cal. 668 H.C. 67 Lip. 26 P. 43

23



HEGAZI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN PASATUTA
LAU URTAROKO ENTSALADA
FRUTA
OGIA
Cal. 690 H.C. 85 Lip. 24 P. 39

24

KALABAZIN PUREA
LEGATZ XERRA LABEAN
MAIONESA
FRUTA
OGIA
Cal. 681 H.C. 75 Lip. 34 P. 24

27 

PATATAK ERRIOXAKO ERARA
URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN
PASATUTA PIPER GORRIKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 921 H.C. 109 Lip. 37 P. 40

28  

ARROZA TOMATEAREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
AZENARIO RALLATUA
JOGURTA
OGIA
Cal. 910 H.C. 134 Lip. 34 P. 26

29

BABARRUN ZURIAK
HANBURGESAK SALTSAN PATATEKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 857 H.C. 108 Lip. 32 P. 41

30

PORRUSALDA
LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 704 H.C. 74 Lip. 36 P. 26

31

DILISTAK GAZTELAKO ERARA
OILASKO IZTER ERREA
BARRENGORRIKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 647 H.C. 89 Lip. 17 P. 40

hezkuntza
proiektua

HEMEN
KLIK-atu

NUTRIZIO
GOMENDIOAK

HEMEN
KLIK-atu

MASSANA
SUSTATZAILE

HEMEN
KLIK-atu

