

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

ARROZA TOMATEAREKIN
LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA
LIMOIA
FRUTA
OGIA
Cal. 843 H.C. 131 Lip. 26 P. 29

03

km.0

GARBANTZUAK KALABAZA ETA BERENJENAREKIN
PATATA ETA BARRENGORRI TORTILA LABEAN
AZENARIO RALLATUA
BANILLA FLANA
OGIA
Cal. 850 H.C. 106 Lip. 36 P. 33

04

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

05

BABARRUN NABARRAK
OILASKO IZTER ERREA
BARRENGORRIKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 664 H.C. 92 Lip. 18 P. 40

08

km.0

ESPIRALAK TOMATEAREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
AZENARIO RALLATUA
FRUTA
OGIA
Cal. 914 H.C. 130 Lip. 37 P. 25

09

HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
LEGATZ MEDAILOIA ERROMATAR ERARA
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 665 H.C. 77 Lip. 28 P. 31

10

km.0

DILISTAK GAZTELAKO ERARA
HANBURGESAK SALTSAN PATATEKIN
JOGURTA
OGIA
Cal. 832 H.C. 94 Lip. 33 P. 44

11

LEKAK PATATEKIN
ATUNA AJOARRIERO ERARA
FRUTA
OGIA
Cal. 692 H.C. 87 Lip. 26 P. 32

12

BABARRUN ZURIAK
SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN
PASATUTA PIPER GORRIKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 788 H.C. 103 Lip. 24 P. 46

15

AZENARIO PUREA
LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 704 H.C. 75 Lip. 36 P. 25

16

TXITXIRIOAK
BARAZKI PAELLA
FRUTA
OGIA
Cal. 893 H.C. 159 Lip. 20 P. 28

17

km.0

MINISTRONE ZOPA
PATATA ETA BAKAILAO TORTILA LABEAN
TOMATE FRESKOA
FRUTA
OGIA
Cal. 657 H.C. 82 Lip. 30 P. 20

18

km.0

DILISTAK
SOLOMO RAGOUTA BARAZKITXOEKIN
JOGURTA
OGIA
Cal. 785 H.C. 88 Lip. 25 P. 56

19

PATATAK ERRIOXAKO ERARA
OILASKO ESKALOPEA GAZI-GOZO SALTSA
ETA ASIATAR BARAZKITXOEKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 858 H.C. 117 Lip. 24 P. 45

22

km.0

ARROZA TOMATEAREKIN
PATATA ETA KALABAZIN TORTILA LABEAN
URAZA
TXOKOLATEZKO PASTELTXOA
OGIA
Cal. 1025 H.C. 151 Lip. 41 P. 24

23

BARAZKI PUREA
BAKAILAOA SALTSA BERDEAN
ILARREKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 761 H.C. 91 Lip. 30 P. 37

24

HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
OILASKO IZTER ERREA
BARRENGORRIKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 523 H.C. 74 Lip. 13 P. 32

25

BABARRUN ZURIAK
LEGATZ MEDAILOIA ERROMATAR ERARA
LAU URTAROKO ENTSALADA
FRUTA
OGIA
Cal. 803 H.C. 95 Lip. 33 P. 38

26

BARAZKI MENESTRA
ALBONDIGAK SALTSAN
AZENARIOEKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 795 H.C. 77 Lip. 41 P. 31

29

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
SAN JAKOBOA
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 1007 H.C. 150 Lip. 36 P. 25

30

km.0

BABARRUN NABARRAK
PATATA TORTILA LABEAN
AZENARIO RALLATUA
FRUTA
OGIA
Cal. 808 H.C. 107 Lip. 32 P. 31

31

KALABAZIN PUREA
SOLOMO RAGOUTA BARAZKITXOEKIN
FRUTA
OGIA
Cal. 724 H.C. 82 Lip. 28 P. 41

32

km.0

HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
LEGATZ MEDAILOIA ERROMATAR ERARA
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 665 H.C. 77 Lip. 28 P. 31

33

km.0

HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
LEGATZ MEDAILOIA ERROMATAR ERARA
URAZA
FRUTA
OGIA
Cal. 665 H.C. 77 Lip. 28 P. 31



IKONO GRAFIA
HEMEN KLIK-atu



hezkuntza
protektua

HEMEN KLIK-atu

NUTRIZIO
GOMENDIOAK

HEMEN KLIK-atu

MASSANA
SUSTATZAILE

HEMEN KLIK-atu

