

2024  
maiatza

Ausolan.



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

**Jaia**

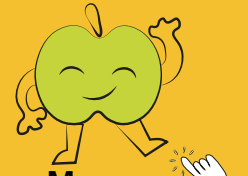
2

Azalorea fresko ekologikoa patatekin  
Solomo freskoa piper-pikillo  
Saltsan  
Letxua eta artoa entsalada  
Jogurt naturala azukrerik gabe  
Ogi oskoa  
Cal. 738 h.c. 59 lip. 39 p. 41

3



**Hezkuntza  
Proiektua**



**Massana  
Sustatzaile**



**Nutrizio  
gomendioak**



**Innova  
errezetak**



**Ikonografia**

**Egunero  
zurekin**

6



Borraia fresko ekologikoa patatekin  
Etxeko txistorra tortilla arrautza  
fresko ekologikoarekin  
Letxua entsalada  
Tokiko sagar ekologikoa  
Ogi oskoa  
Cal. 665 h.c. 50 lip. 43 p. 22

7



Entsalada mistoa  
Oilasko izter errea piper gorri eta  
tomatearekin  
Tokiko udare ekologikoa  
Ogi oskoa  
Cal. 520 h.c. 47 lip. 27 p. 25

8



Zerba fresko ekologikoa patatekin  
Abadira fresko labean egina orio erara piper berdearekin  
Kuskusa barazkiekin (txanpinoi,  
azenarioa eta piper gorria eta berdea)  
Kanarietako platanoa  
Ogi oskoa  
Cal. 593 h.c. 70 lip. 23 p. 29

9



Kuiatxo krema fresko ekologikoa  
Makarroi integralak  
urdaiazpikoarekin  
Jogurt naturala azukrerik gabe  
Ogi oskoa  
Cal. 626 h.c. 101 lip. 17 p. 23

10

13



Porru fresko ekologikoa patatekin  
Legatz xerra orburua saltsan  
Letxua entsalada  
Meloia  
Ogi oskoa  
Cal. 403 h.c. 43 lip. 19 p. 19

14



Nafarroako txitxirio ekologikoa  
kuiatxoarekin  
Solomoa aran saltsan  
Letxua eta artoa entsalada  
Tokiko sagar ekologikoa  
Ogi oskoa  
Cal. 677 h.c. 80 lip. 26 p. 35

15



Leka freskoa ekologikoa patata eta  
azenarioarekin  
Maruka fresko arrautzeztatua  
Mahonesa goarnizioa  
Tokiko udare ekologikoa  
Ogi oskoa  
Cal. 631 h.c. 48 lip. 38 p. 27

16



Azenario krema fresko ekologikoa  
Arroza marroi piperrarekin, ilarrak,  
perrekitin eta oilaskoarekin  
Jogurt naturala azukrerik gabe  
Ogi oskoa  
Cal. 532 h.c. 79 lip. 16 p. 23

17

20



Zerba fresko ekologikoa patatekin  
Nafarroako dilista ekologikoa  
batatarekin  
Jogurt naturala azukrerik gabe  
Ogi oskoa  
Cal. 588 h.c. 78 lip. 21 p. 26

21



Etxeko patata tortilla, arrautza fresko ekologikoarekin  
Hanburgesa (txahala eta txerria)  
Ketchup eta gaztarekin  
Letxua entsalada  
Izozkia  
Ogi oskoa  
Cal. 648 h.c. 46 lip. 40 p. 27

22



Kuiatxo krema fresko ekologikoa  
Abadira fresko labean egina etxeko  
tomatearekin  
Arroz zuria  
Tokiko udare ekologikoa  
Ogi oskoa  
Cal. 634 h.c. 97 lip. 18 p. 28

23



Brokolia fresko ekologikoa baratxuri  
eta patatekin  
Espageti integralak txorizoarekin  
Tokiko sagar ekologikoa  
Ogi oskoa  
Cal. 727 h.c. 112 lip. 24 p. 21

24

27



Azenario krema fresko ekologikoa  
Erribera gisatua ekologiko patatekin  
Letxua entsalada  
Tokiko sagar ekologikoa  
Ogi oskoa  
Cal. 549 h.c. 64 lip. 21 p. 29

28



Porru fresko ekologikoa patata eta  
azenarioarekin  
Arroz integral ekologikoa  
legatzarekin  
Meloia  
Ogi oskoa  
Cal. 612 h.c. 95 lip. 21 p. 17

29



Potba motako babarrunak egoisia piper eta tomatearekin  
Legatz xerra freskoa labean  
Txipiron saltsan  
Letxua eta artoa entsalada  
Jogurt naturala azukrerik gabe  
Ogi oskoa  
Cal. 569 h.c. 63 lip. 21 p. 34

30



Borraia fresko ekologikoa lurrunetan  
patatekin  
Oilasko xerra ogiztatua baratxuritan  
Letxua entsalada  
Tokiko udare ekologikoa  
Ogi oskoa  
Cal. 812 h.c. 57 lip. 50 p. 36

31