



Urria
2026

Ausolan.

astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



5



Batata eta azenario krema
Etxeko tortilla patata eta
kalabazinarekin
Letxua entsalada
Jogurt naturala km0
Ogi barra
Cal. 509 h.c. 66 lip. 20 p. 19

6



Hiru gutizitako arroza
Oilasko izter errea
Pepinozko goarnizioa
Mandarina ekologikoak
Ogi oskoa
Cal. 714 h.c. 99 lip. 26 p. 28

7



Borraia freskoa patatekin
Mokadu begetalak tomatearekin
Kanariako banana
Ogi barra
Cal. 653 h.c. 82 lip. 28 p. 23

8



Makarroi integralak tomatearekin
Abadira xerra orio erara piper
berdearekin
Udarea
Ogi oskoa
Cal. 626 h.c. 93 lip. 18 p. 30

9



Baratzako barazki menestra
Erribera gisatua
Letxua eta azenario entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi barra
Cal. 639 h.c. 62 lip. 28 p. 38

12

Jaia

13



Leka freskoak patatekin
Dilistak arrozarekin
Udarea
Ogi oskoa
Cal. 502 h.c. 76 lip. 16 p. 19

14



Brokoli krema fresko
Etxeko tortilla patata eta batatarekin
Tomate freskoa
Jogurt naturala km0
Ogi barra
Cal. 545 h.c. 50 lip. 31 p. 19

15



Lapiko zopa fideoekin integrala
ekologikoak
Txahalki xerra ehiztari saltsan
txanpinoiekin
Mandarina ekologikoak
Ogi oskoa
Cal. 457 h.c. 47 lip. 19 p. 27

16



Babarrun gorriak egosiak azenario
ekologikoarekin
Limanda xerra arrautzeztatua
Letxua
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi barra
Cal. 622 h.c. 72 lip. 22 p. 37

19

Pasta freskoa gazta eta oregano
saltsan
Hegaluzea tomatearekin
Meloia
Ogi barra
Cal. 663 h.c. 80 lip. 24 p. 33

20



Barazki panatxea
Txitxirio ekologiko bakunak
Kanariako banana
Ogi oskoa
Cal. 579 h.c. 88 lip. 18 p. 22

21



Arroz integrala kurkuma eta
barazkiekin
Oilasko izter errea belarrekin
Letxua entsalada
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi barra
Cal. 706 h.c. 84 lip. 31 p. 27

22



Zerba freskoa patatekin
Etxeko patata tortilla
Letxua eta artoa entsalada
Jogurt naturala km0
Ogi oskoa
Cal. 594 h.c. 61 lip. 31 p. 21

23

Kuiatxo krema
Bakailao ajoarrieroa
Letxua entsalada
Udarea
Ogi barra
Cal. 470 h.c. 68 lip. 13 p. 23

26



Aza patatekin
Dilistak porru eta azenarioarekin
ekologikoak
Tokiko sagar ekologikoa
Ogi barra
Cal. 592 h.c. 78 lip. 24 p. 19

27



Kalabaza krema fresko
Etxeko bakailao eta piper berde
tortilla
Letxua
Kanariako banana
Ogi oskoa
Cal. 573 h.c. 63 lip. 30 p. 16

28

Espiral freskoak brokoli saltsan
Solomoa piper-pikillo saltsan
Letxua eta olibak entsalada
Mandarinak
Ogi barra
Cal. 724 h.c. 78 lip. 32 p. 33

29



Arroz integrala tomate saltsarekin
Legatz xerra labean egina
barazkitxoekin
Jogurt naturala km0
Ogi oskoa
Cal. 615 h.c. 88 lip. 20 p. 26

30



Lekak patatekin
Mokadu begetalak tomatearekin
Letxua eta artoa entsalada
Laranja
Ogi barra
Cal. 627 h.c. 72 lip. 29 p. 23



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin