

2024  
maiatza

Ausolan.



astelehena

asteartea

asteazkena

osteguna

ostirala



1

**Jaia**

2

Ekö

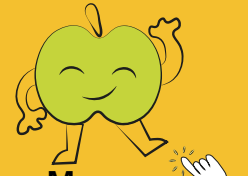
Leka patatekin  
Solomo ontzutua pistoarekin (kuiatxo, patata,  
piper gorria eta verdea eta tomatea)  
Letxua eta artoa  
Jogurt naturala  
Ogi barra  
Cal. 601 h.c. 49 lip. 33 p. 30

3

Oilasko zopa fideoekin  
Limanda xerra arrautzeztatua  
Limoï xerra  
Laranja  
Ogi barra  
Cal. 412 h.c. 46 lip. 15 p. 27



Hezkuntza  
Proiektua



Massana  
Sustatzaile



Nutrizio  
gomendioak



Innova  
errezetak



Ikonografia

Egunero  
zurekin

6

Ekö KmO

Kuiatxo krema fresko ekologikoa  
Etxeko txistorra tortilla arrautza  
fresko ekologikoarekin  
Letxua  
Sagarra  
Ogi barra  
Cal. 656 h.c. 46 lip. 44 p. 23

7



Arroz entsalada (letxuga, oliba  
berdeak, arrautza eta atuna)  
Oilasko izter errea piper gorri eta  
tomatearekin  
Udarea  
Ogi oskoa  
Cal. 589 h.c. 54 lip. 31 p. 25

8

Ekö KmO

Zerba fresko ekologikoa patatekin  
Abadira xerra orio erara  
Kuskusa barazkiekin (txanpinoi,  
azenarioa eta piper gorria eta berdea)  
Kanariako banana  
Ogi barra  
Cal. 590 h.c. 71 lip. 23 p. 28

9

Ekö

Borraia fresko ekologikoa patatekin  
Makarroi integralak urdaiz eta tomate  
saltsarekin  
Jogurt naturala  
Ogi barra  
Cal. 731 h.c. 108 lip. 24 p. 26

10

Dilistak ortuzain erara  
Bakailao ajoarrieroa  
Letxua  
Laranja  
Ogi barra  
Cal. 548 h.c. 77 lip. 14 p. 34

13

Ekö

Porru fresko ekologikoa patatekin  
Arroza marroi piperrarekin, ilarrak,  
perrektikin eta oilaskoarekin  
Meloia  
Ogi barra  
Cal. 599 h.c. 97 lip. 19 p. 16

14

Ekö KmO

Azenario krema fresko ekologikoa  
Solomo espinazak, porru eta  
azenarioen saltsan  
Letxua eta artoa  
Jogurt naturala  
Ogi oskoa  
Cal. 585 h.c. 45 lip. 33 p. 27

15

Ekö KmO

Nafarroako txitxirio ekologikoak  
kuiatxoarekin  
Legatz xerra orburua saltsan  
Letxua  
Sagarra  
Ogi barra  
Cal. 612 h.c. 73 lip. 24 p. 30

16

Ekö KmO

Leka fresko ekologikoak patatekin  
Oilasko izter errea belarrekin  
Letxua  
Kanariako banana  
Ogi barra  
Cal. 502 h.c. 49 lip. 24 p. 25

17



Patata entsalada  
Babarrun gorriak azenario eta  
kuiatxoarekin  
Udarea  
Ogi barra  
Cal. 564 h.c. 76 lip. 21 p. 23

20

Ekö KmO

Dilistak batatarekin  
Etxeko patata tortilla arrautza fresko  
ekologikoarekin  
Letxua  
Laranja  
Ogi barra  
Cal. 604 h.c. 79 lip. 23 p. 25

21

Landa  
bazkaria



22

Ekö KmO

Brokolia fresko ekologikoa baratxuri  
eta patatekin  
Makarroi integralak txorizo eta  
tomate saltsarekin  
Kanariako banana  
Ogi barra  
Cal. 758 h.c. 120 lip. 24 p. 22

23

Ekö KmO

Kuiatxo krema fresko ekologikoa  
Abadira arrautzeztatua  
Letxua eta olibak entsalada  
Udarea  
Ogi barra  
Cal. 591 h.c. 51 lip. 33 p. 24

24

Barazki panatxea  
Txitxirioak egosiak azenario eta  
baratxuri olio errearekin  
Sagarra  
Ogi barra  
Cal. 462 h.c. 83 lip. 7 p. 21

27

Kalabaza krema  
Eribera gisatua patatekin  
Letxua  
Laranja  
Ogi barra  
Cal. 658 h.c. 64 lip. 30 p. 38

28

Ekö KmO

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

29

Potxa motako babarrunak piper  
berdearekin  
Oilasko xerra ogizatua baratxuritan  
Letxua  
Udarea  
Ogi barra  
Cal. 730 h.c. 76 lip. 30 p. 44

30

KmO

Ilarrak patatekin  
Legatz xerra txipiron saltsan  
Letxua eta artoa  
Jogurt naturala  
Ogi barra  
Cal. 499 h.c. 48 lip. 23 p. 27

31



Lekak egosiak patata eta  
azenarioarekin  
Espiral freskoak boloñesa erara  
Angurria  
Ogi barra  
Cal. 494 h.c. 81 lip. 12 p. 17