
























2024
urria

Ausolan.

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
	1 Funghi tallarinak Atuna tomatearekin Fruta Ogia Cal. 978 h.c. 109 lip. 43 p. 47	2   Diliista ekologikoak Legatz xerra erromatar erara Limoia Azukredun natural jogurta Ogia Cal. 726 h.c. 83 lip. 27 p. 41	3   Txixirioak Arrautza frijituak Tomate saltsa Fruta Ogi integrala Cal. 766 h.c. 85 lip. 34 p. 34	4 Arroza oilasko eta curryarekin Errusiar txahal xerra saltsan azenarioekin Fruta Ogia Cal. 848 h.c. 106 lip. 34 p. 36
7 Barazki purea Txahal gisatua patatekin Fruta Ogia Cal. 801 h.c. 98 lip. 24 p. 53	8  Espiralak tomatearekin Legatza donostiar erara Fruta Ogia Cal. 685 h.c. 108 lip. 17 p. 32	9  Maisuaren gisatua Oilasko izter errea barregorriekin Aktimela Ogia Cal. 604 h.c. 72 lip. 23 p. 30	10  Marmitakoa Solomo ontzutua plantxan Tipula eta kalanazina saltsa Fruta Ogi integrala Cal. 744 h.c. 86 lip. 26 p. 45	11  Dilistak txorizoarekin Kroketak Uraza Fruta Ogia Cal. 849 h.c. 115 lip. 34 p. 28
14 Makarroiak barregorri eta kalabazinarekin salteatuak Urdaiazpiko xerra ogi arrailetan pasatuta Piper berdea Fruta Ogia Cal. 952 h.c. 113 lip. 41 p. 39	15  Babarrun nabarrak Patata tortila Tomate freskoa Fruta Ogia Cal. 829 h.c. 108 lip. 31 p. 36	16 Arroza tomatearekin Indioilar gisatua ilarrekin Fruta Ogia Cal. 731 h.c. 122 lip. 12 p. 42	17    Azenario purea San jakoboa Uraza Jogurta Ogi integrala Cal. 823 h.c. 96 lip. 39 p. 21	18  Dilistak porru eta kalabazarekin Legatz solomo irin-arrautzeztatuak saltsa berdean Fruta Ogia Cal. 754 h.c. 84 lip. 32 p. 38
21 Barazki purea Tikka masala oilasko arrozarekin Fruta Ogia Cal. 645 h.c. 84 lip. 26 p. 22	22  Patatak errioxako erara Atun enpanadillak Uraza Izozkia ontzian Ogia Cal. 894 h.c. 116 lip. 39 p. 25	23 Dilistak Bakailaoa erromako erara Maionesa Fruta Ogia Cal. 843 h.c. 84 lip. 34 p. 55	24  Arroza tomatearekin Solomo ragouta piper gorriekin Fruta Ogi integrala Cal. 828 h.c. 122 lip. 22 p. 43	25 Babarrun zuriak Txahal xerra ogi arrailetan pasatuta Tipula eta kalanazina saltsa Fruta Ogia Cal. 791 h.c. 96 lip. 27 p. 47
28  Dilistak gaztelako erara Arrautza frijituak Tomate saltsa Fruta Ogia Cal. 652 h.c. 83 lip. 25 p. 29	29  Fideua tomate eta gaztarekin Txerri solomo freskoa ogi arrailetan pasatuta Uraza Fruta Ogia Cal. 915 h.c. 116 lip. 35 p. 40	30 Lekak patatekin Indioilar erregosia piper gorriekin Fruta Ogia Cal. 594 h.c. 72 lip. 19 p. 38	31    Txixirioak arroza integralarekin Legatz albondigak saltsa berdean patatekin Jogurta Ogi integrala Cal. 753 h.c. 94 lip. 29 p. 34	



Hezkuntza
Proiektua



Massana
Sustatzaile



Nutrizio
gomendioak



Innova
errezetak



Ikonografia

Egunero
zurekin