

Abendua 2020

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



01
 HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
 ALBONDIGAK SALTSAN
 PATATA KARRATUAK
 JOGURTA
 Cal. 801 H.C. 81 Lip. 37 P. 40

02
 ARROZA TOMATEAREKIN
 OILASKO PAPARRA OGI ARRAILETAN
 PASATUTA TXANPIÑOI SALTSAN
 FRUTA
 Cal. 913 H.C. 130 Lip. 28 P. 42

03
 TXITXIRIOAK
 GRANADEROA OGI ARRAILETAN PASATUTA
 TOMATE FRESKOA
 FRUTA
 Cal. 889 H.C. 110 Lip. 40 P. 30

04
 KALABAZA PUREA
 MAKARROI EKOLOGIKOAK ARRAUTZA
 EGOSI ETA ATUNAREKIN
 FRUTA
 Cal. 786 H.C. 122 Lip. 24 P. 21

07
 BARAZKI MENESTRA
 ATUNA TOMATEAREKIN
 FRUTA
 Cal. 720 H.C. 68 Lip. 33 P. 40

08
jaia
09
 ENTSALADA FRANTSESA
 TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
 PIPER GORRIAK
 FRUTA
 Cal. 653 H.C. 63 Lip. 32 P. 33

10
 BABARRUN NABARRAK
 PATATA TORTILA LABEAN
 TOMATE FRESKOA
 JOGURTA
 Cal. 832 H.C. 105 Lip. 32 P. 37

11
 PATATAK ERRIOXAKO ERARA
 LEGATZ SOLOMOA LABEAN
 LIMOIA
 FRUTA
 Cal. 668 H.C. 87 Lip. 23 P. 34

14
 LEKAK PATATEKIN
 SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN PASATUTA
 LAU URTAROKO ENTSALADA
 FRUTA
 Cal. 727 H.C. 77 Lip. 33 P. 35

15
 KALABAZIN PUREA
 ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN
 ILARREKIN
 FRUTA
 Cal. 734 H.C. 91 Lip. 29 P. 31

16
 DILISTAK
 LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA
 MAIONESA
 FRUTA
 Cal. 780 H.C. 84 Lip. 35 P. 38

17
 MAKARROIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN
 OILASKO IZTER ERREA
 PATATA FRIJITUAK
 TXOKOLATEZKO PASTELTXOA
 Cal. 913 H.C. 127 Lip. 31 P. 38

18
 BABARRUN ZURIAK
 LANDAKO TORTILA
 TOMATE FRESKOA
 FRUTA
 Cal. 826 H.C. 105 Lip. 31 P. 35

21
 BARAZKI PUREA
 ATUN ENPANADILLAK
 URAZA
 AKTIMELA
 Cal. 847 H.C. 105 Lip. 40 P. 19

22
 DILISTAK
 TXAHAL ZANGARRA PIPERRADAREKIN
 FRUTA
 Cal. 724 H.C. 87 Lip. 19 P. 55

23
 BARAZKI PAELLA
 LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA
 LIMOIA
 FRUTA
 Cal. 793 H.C. 112 Lip. 29 P. 28

24
oporrak

25
oporrak

28
 AZALOREA PATATEKIN
 SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN
 PIPER GORRIAK
 FRUTA
 Cal. 635 H.C. 69 Lip. 27 P. 34

29
 MAKARROIAK TOMATEAREKIN
 LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA
 MAIONESA
 JOGURTA
 Cal. 914 H.C. 105 Lip. 42 P. 36

30
 TXITXIRIOAK
 YORK URDAIAZPIKO TORTILA
 PATATA FRIJITUAK
 FRUTA
 Cal. 741 H.C. 95 Lip. 30 P. 28

31
oporrak



ikono grafia



HEMEN KLIK-atu



hezkuntza
 a prolektua

HEMEN KLIK-atu

nutri
 zio
 gomendioak

HEMEN KLIK-atu

Massana
 sustatzaile

HEMEN KLIK-atu

IS

MONDRAGON
 HUMANITY AT WORK
 Finanzas
 Industria
 Distribucion
 Conocimiento

