

Urtarrila 2021

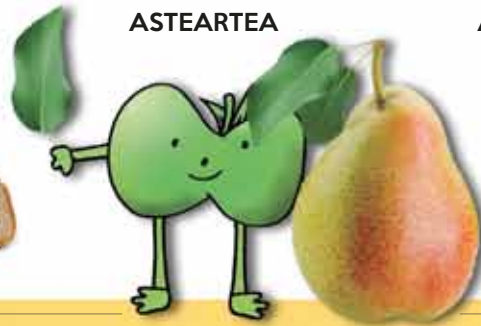
ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



IS

01

jaia

hezkuntza proiektua
HEMEN KLIK-atu

ikono grafia

HEMEN KLIK-atu



04

ARROZA TOMATEAREKIN
LEGATZ XERRA LABEAN ILARREKIN
FRUTA
Cal. 750 H.C. 120 Lip. 20 P. 30

05

BARAZKI PUREA
SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN
URAZA
FRUTA
Cal. 685 H.C. 71 Lip. 31 P. 33

06

jaia

07

DILISTAK
ATUN ENPANADILLAK
URAZA
JOGURTA
Cal. 889 H.C. 111 Lip. 37 P. 32

08

LEKAK PATATEKIN
BAKAILAOA TOMATEAREKIN
FRUTA
Cal. 752 H.C. 83 Lip. 28 P. 46

11

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN
PATATA FRIJITUAK
FRUTA
Cal. 930 H.C. 127 Lip. 34 P. 36

12

DILISTAK GAZTELAKO ERARA
LANDAKO TORTILA
TOMATE FRESKOA
FRUTA
Cal. 813 H.C. 102 Lip. 31 P. 36

13

ARRAIN ZOPA
OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
PIPER GORRIAK
BANILLAZKO NATILLAK
Cal. 702 H.C. 69 Lip. 31 P. 40

14

BABARRUN ZURIAK
GRANADEROA OGI ARRAILETAN PASATUTA
URAZA
FRUTA
Cal. 856 H.C. 108 Lip. 36 P. 31

15

ENTSALADA FRANTSESA
ARROZA TOMATEAREKIN
FRUTA
Cal. 711 H.C. 125 Lip. 20 P. 17

18

KALABAZA ETA GAZTA KREMA
URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
BARAZKITXOAK
FRUTA
Cal. 748 H.C. 73 Lip. 37 P. 33

19

ARROZA TOMATEAREKIN
LEGATZ SOLOMOA LABEAN
LIMOIA
JOGURTA
Cal. 758 H.C. 116 Lip. 22 P. 31

20

TXITXIRIOAK
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE FRESKOA
FRUTA
Cal. 827 H.C. 108 Lip. 32 P. 32

21

HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA
IZARREKIN
TXAHAL ZANGARRA PIPERRADAREKIN
FRUTA
Cal. 597 H.C. 71 Lip. 15 P. 47

22

PATATAK ERRIOXAKO ERARA
LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA
URAZA
FRUTA
Cal. 774 H.C. 89 Lip. 34 P. 34

25

BARAZKI PUREA
ALBONDIGAK SALTSAN
BARAZKITXOEKIN
FRUTA
Cal. 784 H.C. 80 Lip. 39 P. 31

26

BABARRUN ZURIAK
ARRAUTZA GRATINATUAK
FRUTA
Cal. 817 H.C. 98 Lip. 33 P. 40

27

ARROZA TOMATEAREKIN
SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN
PIPER GORRIAK
JOGURTA
Cal. 818 H.C. 116 Lip. 24 P. 39

28

ILARRAK PATATEKIN
OILASKO HEGALAK BARATXURITAN
URAZA
FRUTA
Cal. 719 H.C. 70 Lip. 36 P. 33

29

MAKARROI EKOLOGIKOAK ARRAUTZA EGOSI ETA ATUNAREKIN
LEGATZ SOLOMOA LABEAN
LAU URTAROKO ENTSALADA
FRUTA
Cal. 828 H.C. 100 Lip. 33 P. 33

nutri zio gomendioak
HEMEN KLIK-atu

Massana sustatzaile
HEMEN KLIK-atu

