

Ekaina 2026

	Astehelena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4	5
	Hummusa barazki gordinekin Kefirra	Brokolia baratxuriarekin Urraburua labean Fruta	Tomate eta pepino entsalada Tortilla frantsesa Fruta	Txanpiak eta ganbak salteatuta Izokina plantxan Fruta	Barazki-salda Indioilar-iztertxoak baratxuriarekin Jogurta
	Barazkiak+landare proteina+ esnekia	Barazkiak + arrain zuria + fruta	Barazkiak + arrautza + fruta	Barazkiak + arrain urdina + fruta	Barazkiak + haragi zuria + esnekia
	8	9	10	11	12
	Lekak Txokoa plantxan limoiarekin Fruta	Kalonjeen, pepinoen, zainzurien, oilasko- zerrenden eta gazta freskoko dadoen entsalada Jogurta	Arrautza zartagina plantxan tomate naturalarekin Fruta	Oilasko brotxetak kalabazin, piper eta tipularekin Fruta	Barazki-burritoak frijoleekin eta barazki erreekin Mamia
	Barazkiak + arrain zuria + fruta	Barazkiak + haragi zuria + esnekia	Barazkiak + arrautza + fruta	Barazkiak + haragi zuria + fruta	Barazkiak+landare proteina+ esnekia
	15	16	17	18	19
	Indioilar-gisatua piperrekin, alberjiniarekin eta tipularekin Gazta freskoa	Kalabazin-krema Antxoak Fruta	Legatza saltsa berdean zainzuriekin eta otarrainxkekin Fruta	Azalorea errefrituarekin Kalabazin eta perretxiko nahaskia Fruta	*Azalozko pizza Mamia *honekin batera doakizue erezeta
	Barazkiak + haragi zuria + esnekia	Barazkiak + arrain urdina + fruta	Barazkiak + arrain zuria + fruta	Barazkiak + arrautza + fruta	Barazkiak + haragi zuria + fruta

NutriSkola

