

Azaroa 2026

Astelehena	Astaartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Entsalada mistoa Perretxiko eta ganba nahaskia Jogurta Barazkiak + arrautza + esnekia	3 Kalabaza-krema Indioilar-bularkiak piperrautsarekin Fruta Barazkiak + haragi zuria + fruta	4 Izokina labean, kalabazinezko makilekin Fruta Barazkiak + arrain urdina + fruta	5 Tortilla frantsesa havarti gaztarekin eta txanpiekin Fruta Barazkiak + arrautza + fruta	6 Zopa julianoa Oilasko-iztertxoak limoiarekin Kefirra Barazkiak + haragi zuria + esnekia
9 Oilarrak plantxan barazki parriladarekin Gatzatua Barazkiak + arrain zuria + esnekia	10 Kalabazin-tagliatelleak poché arrautzarekin Fruta Barazkiak + arrautza + fruta	11 Burrito begetalak sojazko bolognesarekin Jogurta Barazkiak + landare proteina+esnekia	12 Etxeko txahal-hanburgesa barazki-txipekin Fruta Barazkiak + haragi gorria + fruta	13 Arrautza-zartagina tomate birrinduarekin Fruta Barazkiak + arrautza + fruta
16 Legatza labean okin-erara egindako patatekin Gazta freskoa Barazkiak + arrain zuria + esnekia	17 Azalorea errefrituarekin Hegaluzea tomatearekin Fruta Barazkiak + arrain zuria + fruta	18 Barazki-menestra Bakailaoa labean Jogurta Barazkiak + arrain zuria + esnekia	19 Hummusa barazkitxo erreekin Fruta Barazkiak + lekaleak + fruta	20 Indioilar erregosia piperrekin, tipularekin eta kalabazinarekin Fruta Barazkiak + haragi zuria + fruta
23 Oilasko-burruntziak piperrekin, tipularekin eta berenjenarekin Jogurta Barazkiak + haragi zuria + esnekia	24 *Porru erreak ziape eta arrautza ozpin-olioarekin Urraburua labean Fruta Barazkiak + arrain zuria + fruta	25 Tomate eta pepino entsalada Antxoak Kefirra Barazkiak + arrain urdina + esnekia	26 Brokolia baratxuriarekin Arrautza egosiak, atunez beteak, naturalean Fruta Barazkiak + arrautza + fruta	27 Kalabazin-minippizak tomate naturalarekin, gaztarekin eta urdiazpiko onduarekin Fruta Barazkiak + haragi gorria + fruta
30 Ganba eta txibia brotxetak, ananarekin eta kalabazina Jogurta Barazkiak + arrain zuria + esnekia				

NutriSkola