

Ausolan.

ZUBI ZAHAR
IKASTOLA

Oinarrizkoa

Iraila
2026

Haurren txanda
Bazkaria



- Jai eguna
- 100% begetala
- Egun berezia

Egunero zurekin
menuo.ausolan.com

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 Jai eguna	2 Jai eguna	3 Jai eguna	4 Jai eguna
7 Barazki purea Solomo ontzutua plantxan Piper gorriak Sasoiko fruta Ogia	8 Dilistak gaztelako erara Arroz integrala barazkiekin Jogurta Ogi integrala	9 Patatak Errioxako erara Hanburgesak saltsan Sasoiko fruta Ogia	10 Makarroiak tomatearekin Arrain freskoa labean Sasoiko fruta Ogi integrala	11 Eltzeko zopa izartzoekin Patata tortila labean Tomate freskoa Sasoiko fruta Ogia
Kcal. 480 h.c. 56,0 lip. 14,7 p. 30,6	Kcal. 888 h.c. 140,1 lip. 21,0 p. 31,4	Kcal. 726 h.c. 88,8 lip. 26,8 p. 31,6	Kcal. 730 h.c. 110,2 lip. 18,8 p. 29,4	Kcal. 633 h.c. 76,8 lip. 25,7 p. 22,9
14 Makarroi integral salteatuak Legatza labean Okin-patata Jogurta Ogia	15 Babarrun zuriak Txahal-bolak barazki saltsan Sasoiko fruta Ogi integrala	16 Txitxirioak Hiru gutiziko arroza Etxeko natilak Ogia	17 Arroz integrala tomatearekin Arrain freskoa labean Tomate freskoa Sasoiko fruta Ogi integrala	18 Barazki purea Oilasko izter errea Piper gorriak Sasoiko fruta Ogia
Kcal. 775 h.c. 111,9 lip. 20,6 p. 32,9	Kcal. 643 h.c. 80,5 lip. 19,2 p. 29,9	Kcal. 917 h.c. 142,1 lip. 23,8 p. 28,7	Kcal. 659 h.c. 97,6 lip. 19,3 p. 24,5	Kcal. 456 h.c. 56,0 lip. 14,4 p. 25,3
21 Dilistak barazkiekin Arroz integrala tomatearekin Jogurta Ogia	22 Patatak saltsa berdean Etxeko kroketak Uraza Sasoiko fruta Ogi integrala	23 Babarrun gorriak Txerri solomoa plantxan Piper berdea Sasoiko fruta Ogia	24 Makarroiak tomatearekin eta txorizoarekin Legatz freskoa labean Sasoiko fruta Ogi integrala	25 Zerba purea Arrautza frijituak Patata frejituak Sasoiko fruta Ogia
Kcal. 808 h.c. 139,1 lip. 14,0 p. 29,4	Kcal. 765 h.c. 83,5 lip. 38,8 p. 19,7	Kcal. 645 h.c. 79,2 lip. 14,1 p. 43,3	Kcal. 730 h.c. 105,2 lip. 20,9 p. 29,6	Kcal. 537 h.c. 67,6 lip. 22,1 p. 16,2
28 Arrain zopa Patata eta txorizo tortilla Uraza Sasoiko fruta Ogia	29 Makarroiak kalabazin eta txanpiekin Oilasko izter errea Piper gorriak Edalontzi esnea Ogi integrala	30 Dilistak Mokadu begetalak tomatearekin Sasoiko fruta Ogia		
Kcal. 626 h.c. 60,2 lip. 32,2 p. 24,2	Kcal. 578 h.c. 76,7 lip. 15,0 p. 32,7	Kcal. 943 h.c. 93,4 lip. 46,1 p. 36,2		