

Ausolan.

ZUBI ZAHAR
IKASTOLA

Oinarrizkoa

Urria
2026

Haurren txanda
Bazkaria



- Jai eguna
- 100% begetala
- Egun berezia

Egunero zurekin
menuo.ausolan.com

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 Arroz integrala tomatearekin Arrain freskoa labean Zapore jogurt Ogi integrala Kcal. 680 h.c. 106,6 lip. 16,5 p. 27,9	2 Babarrun zuriak Solomo ontzutua plantxan Piper gorriak Sasoiko fruta Ogi zuri Kcal. 640 h.c. 78,0 lip. 14,1 p. 42,8
5 Porrusalda Patata tortila Uraza Sasoiko fruta Ogia Kcal. 672 h.c. 79,2 lip. 29,4 p. 21,4	6 Txitxirioak Atuna tomatearekin Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal. 695 h.c. 79,9 lip. 21,4 p. 42,3	7 Arrain zopa Oilasko xerra plantxan Patata frejituak Jogurta Ogia Kcal. 562 h.c. 59,1 lip. 19,8 p. 38,6	8 Makarroi integralak tomatearekin Arrain freskoa labean Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal. 638 h.c. 93,7 lip. 15,6 p. 28,5	9 Kalabaza krema Paella mistoa Sasoiko fruta Ogia Kcal. 674 h.c. 103,6 lip. 22,7 p. 14,2
12 Azenario purea Mokadu begetalak barazki saltsan Sasoiko fruta Ogia Kcal. 551 h.c. 70,7 lip. 21,1 p. 19,4	13 Makarroiak kalabazin eta txanpiekin Abadira erromako erara Limoia Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal. 714 h.c. 86,6 lip. 24,6 p. 36,0	14 Entsalada mistoa Oilasko gisatua Patata karratuak Sasoiko fruta Ogia Kcal. 579 h.c. 55,4 lip. 22,6 p. 37,2	15 Dilistak barazkiekin Legatz freskoa labean Etxeko natilak Ogi integrala Kcal. 487 h.c. 63,8 lip. 10,8 p. 31,5	16 Arroza tomatearekin Arrautza frijituak Patata frejituak Sasoiko fruta Ogia Kcal. 687 h.c. 112,8 lip. 18,1 p. 19,3
19 Dilistak barazkiekin Makarroi integral salteatuak Sasoiko fruta Ogia Kcal. 750 h.c. 125,0 lip. 11,9 p. 29,5	20 Arrain zopa Oilasko izter errea Piper berdea Jogurta Ogi integrala Kcal. 528 h.c. 57,2 lip. 20,8 p. 29,6	21 Babarrun pintoa Patata tortila Tomate freskoa Sasoiko fruta Ogia Kcal. 801 h.c. 100,6 lip. 25,4 p. 34,5	22 Arroza tomatearekin Arrain freskoa labean Jogurta Ogi integrala Kcal. 703 h.c. 117,4 lip. 14,6 p. 27,5	23 Zerba purea Etxeko San Jakoboak Uraza Sasoiko fruta Ogia Kcal. 750 h.c. 70,2 lip. 42,3 p. 21,3
26 Lekak patatekin Txahal-bolak barazki saltsan Sasoiko fruta Ogia Kcal. 555 h.c. 65,0 lip. 23,0 p. 19,8	27 Patatak Errioxako erara Urdaiazpiko eta gazta tortilla Uraza Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal. 804 h.c. 79,5 lip. 37,1 p. 37,4	28 Txitxirioak Oilasko gisatua Patata karratuak Jogurta Ogia Kcal. 823 h.c. 102,9 lip. 20,3 p. 53,1	29 Makarroi integralak tomate eta gaztarekin Legatza labean Okin-patata Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal. 891 h.c. 113,9 lip. 30,9 p. 35,4	30 Barazki purea Dilistak barazkiekin Sasoiko fruta Ogia Kcal. 526 h.c. 85,4 lip. 9,5 p. 21,1