



SAN IGNAZIO 2022 MAIATZA



ASTELEHENA

2

GARI OGIA
KUIA KREMA
MAKARROIAK URDAIAZPIKO,
ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
FRUTA: SAGARRA

9

OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
PORRU KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
ETA GAZTAREKIN
FRUTA: LARANJA

16

GARI OGIA
ENTSALADA MISTOA (KUIATXO KREMA)
TXERRI SOLOMOA OGI XIGORTUTAN
PIPER GORRIEKIN
FRUTA: SAGARRA

23

GARI OGIA
BABARRUN ZURIAK ,PORRU,TIPULA ETA
AZENARIOAREKIN
TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO
HANBURGESAK, URAZA
ENTSALADAREKIN
FRUTA: ALBERTXIKOA

30

OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
ZIAZERBA KREMA
TXAHAL HARAGIA BARAZKI SALTAN,
PATATA, ILAR ETA AZENARIOAREKIN
FRUTA: ALBERTXIKOA

ASTEARTEA

3

OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
ZIAZERBA KREMA
LEGATZA ARRAULTZEZTATUA LIMOI ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

10

GARI OGIA
BABARRUN BELTZAK
LEGATZA LABEAN PIPER BERDE ETA
TIPULA ERREGOSIAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

17

GARI OGIA
DILISTAK,TIPULA AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAULTZEZTATUA LIMOI ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

24

OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
ENTSALADA MISTOA (KUIATXO
KREMA)
LEGATZA ARRAULTZEZTATUA LIMOI ETA
MAHONESAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATEZKO IRABIATUA

31

GARI OGIA
BARAZKI PAELLA INTEGRALA / ARROZA
TOMATEAREKIN
LEGATZA LABEAN PIPER BERDE ETA
TIPULA ERREGOSIAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

ASTEAZKENA

4

GARI OGIA
DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN
TXERRI SOLOMOA OGI XIGORTUTAN
PIPER GORRIEKIN
FRUTA: PLATANOA

11

GARI OGIA
ZIZAZERBA KREMA
OILASKO IZTER LABEAN ERRETA ,URAZA
ENTSALADA AZENARIOAREKIN
FRUTA:UDAREA

18

GARI OGIA
ZIAZERBA KREMA
TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO
PILOTATXOAK BARAZKI SALTSA ETA
ARROZAREKIN
FRUTA: UDARA

25

GARI OGIA
PORRU KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
ETA GAZTAREKIN
FRUTA: BRINOIA

OSTEGUNA

5

GARI OGIA
BABARRUN ZURIAK PORRU, TIPULA ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN PIPER BERDE ETA
TIPULA ERREGOSIAREKIN
KAIKU JOGURTA NATURALA

12

GARI OGIA
DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAULTZEZTATUA, LIMOIA
ETA URAZA ENTSALADAREKIN
KAIKU JOGURTA NATURALA

19

OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
BABARRUN BELTZAK
LEGATZA LABEAN TXANPINOIEKIN
KAIKU JOGURT NATURALA

26

GARI OGIA
TXITXIRIOAK,TIPULA, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN BARATXURI
OLIO OZPIN SALTSA ETA PIPER
GORRIEKIN
KAIKU JOGURT NATURALA

OSTIRALA

6

GARI OGIA
ENTSALADA MISTOA (KUIA KREMA)
OILASKO IZTERRA LABEAN PIPER GORRIEKIN
FRUTA: UDAREA

13

GARI OGIA
KUIATXO KREMA
TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO
PILOTATXOAK BARAZKI SALTAN,
ARROZ TXURIAREKIN
FRUTA: SAGARRA

20

GARI OGIA
KALABAZA KREMA MAKARROIAK
ETXEKO TOMATE,TXISTORRA
ETA GAZTAREKIN
FRUTA: PLATANOA

27

GARI OGIA
KALABAZA KREMA
OILASKO IZTERRA PATATA ERREKIN
LABEAN
FRUTA: PLATANOA



VILLA EUGENIA 2022 MAIATZA



ASTELEHENA

2

GARI OGIA
KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
ETA GAZTAREKIN
FRUTA: SAGARRA

9

OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
PORRU KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
FRUTA: LARANJA

16

GARI OGIA
KUIATXO KREMA
TXERRI SOLOMOA OGI XIGORTUTAN
PIPER GORRIEKIN
FRUTA: SAGARRA

23

GARI OGIA
BABARRUN ZURIAK ,TIPULA,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
TXAHAL HARAGIZ EGINDAKO
HANBURGESAK URAZA
ENTSALADAREKIN
FRUTA: ALBERTXIKOA

30

OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
ZIAZERBA KREMA
TXAHAL HARAGIA BARAZKI SALTSAN,
PATATA, ILAR ETA AZENARIOAREKIN
FRUTA: ALBERTXIKOA

ASTEARTEA

3

OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
ZIAZERBA KREMA
LEGATZA ARRAULTZEZTATUA LIMOI ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

10

GARI OGIA
BABARRUN BELTZAK
LEGATZA LABEAN PIPER BERDE ETA
TIPULA ERREGOSIAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

17

GARI OGIA
DILISTAK BARAZKIEKIN
LEGATZA ARRAULTZEZTATUA LIMOI ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

24

OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
KUIATXO KREMA
LEGATZA ARRAULTZEZTATUA
LIMOIAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

31

GARI OGIA
BARAZKI PAELLA INTEGRALA
(ARROZA TOMATEAREKIN)
LEGATZA LABEAN PIPER BERDE ETA
TIPULA ERREGOSIAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

ASTEAZKENA

4

GARI OGIA
DILISTAK,TIPULA PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA OGI XIGORTUTAN
PIPER GORRIEKIN
FRUTA: PLATANOA

11

GARI OGIA
ZIZAZERBA KREMA
OILASKO XERRA OI XIGORTUTAN ,URAZA
ENTSALADA AZENARIOAREKIN
FRUTA:UDAREA

18

GARI OGIA
ZIAZERBA KREMA
TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO
PILOTATXOAK BARAZKI SAL TSA ETA
ARROZAREKIN
FRUTA: UDARA

25

GARI OGIA
PORRU KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
ETA GAZTAREKIN
FRUTA: BRINOIA

OSTEGUNA

5

GARI OGIA
BABARRUN ZURIAK PORRU, TIPULA ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN PIPER BERDE
ETA TIPULA ERREGOSIAREKIN
KAIKU JOGURT NATURALA

12

GARI OGIA
DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAULTZAZTATUA, LIMOI
ETA URAZA ENTSALADAREKIN
KAIKU JOGURTA NATURALA

19

OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
BABARRUN BELTZAK
LEGATZA LABEAN, TXANPINOIEKIN
KAIKU JOGURT NATURALA

26

GARI OGIA
TXITXIRIOAK,TIPULA, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN BARATXURI
OLIO OZPIN SAL TSA ETA PIPER GORRIEKIN
KAIKU JOGURT NATURALA

OSTIRALA

6

GARI OGIA
KUIA KREMA
OILASKO XERRA OGI XIGORTUTAN
PIPER GORRIEKIN
FRUTA: UDAREA

13

GARI OGIA
KUIATXO KREMA
TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO
PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN,
ARROZ TXURIAREKIN
FRUTA: SAGARRA

20

GARI OGIA
KALABAZA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE, TXISTORRA ETA
GAZTAREKIN
FRUTA: PLATANOA

27

GARI OGIA
KALABAZA KREMA
OILASKO XERRA OGI XIGORTUTAN
PATATA ERREEKIN
FRUTA: PLATANOA



NAHIA JANTOKIA OSASUNTSUA ETA JASANGARRIA



APIRILA eta MAIATZEKO MENUAN

1.

GARAIKO BARAZKI eta
FRUTA GEHIAGO
TXERTATU DUGU
MENUAN.



2.

BARAZKI JATORRIKO
PROTEINAK BALOREAN
JARRI DITUGU

3.

OGI INTEGRALA ETA
HAZI INTEGRALAK
TXERTATZEN HASI
GARA POLKI POLKI.
OGI INTEGRALA ETA
ZEKALEDUNA
ESKEINTZEN DUGU