



SAN IGNAZIO EKAINA 2022

ASTELEHENA

ASTERATEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

3

1
GARI OGIA
DILISTAK TIPULA PORRU ETA
AZENARIOA.
TXERRI SOLOMOA OGI XIGORTUTAN +
PIPER GORRIKIN.
PLATANOA

2
GARI OGIA
ENTSALADA MIXTA EDO KUIA KREMA
LEGATZA ARRAULTZEZTATUA LIMOI ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
KAIKU JOGURT NATURALA

3
GARI OGIA
ESPINAKA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
NEKTARINA

6
GARI OGIA
BABARRUN ZURIAK
OILASKO IZTERRA LABEAN + URAZA ETA
ARTO ENTSALADA
ALBERRETXIKOA

7
OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
ZIAZERBA KREMA / ENTSALADA MIXTA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA +LIMOIA EDO
MAHONESA
IZTVETAKO BEHI ESNEA + KAKAO IRABIATUA

8
GARI OGIA
KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE + TXISTORRA
GAZTAREKIN
UDAREA

9
GARI OGIA
DILISTAK TIPULA PORRU ETA AZENARIOA.
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA OLIO
OZPIN SALTSAN, TXANPINOIEKIN
KAIKU JOGURT NATURALA

10
GARI OGIA
PORRU ETA KALABAZA KREMA
ARROZA TOMATE ETA ARRAUTZAREKIN
PLATANOA

13
GARI OGIA
ZIAZERBA KREMA
TXERRI SOLOMOA
OGI XIGORTUTAN
TOMATE ENTSALADAREKIN
SAGARRA

14
GARI OGIA
DILISTAK
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA OLIO OZPIN
SALTSAN
IZTVETAKO BEHI ESNEA + MARRUBI ETA
PLATANO IRABIATUA

15
GARI OGIA
PASTA ENTSALADA / KUIATXO ETA AZENARIO
KREMA
TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO PILOTATXOAK
BARAZKI SALTSAN +ARROZA
ALBERTXIKOA

16
OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
BABARRUN BELTZA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA + URAZA
ENTSALADA
KAIKU JOGURTA NATURALA

17
GARI OGIA
KUIA KREMA
OILASKOA IZTERRA LABEAN TOMATE
ETA OLIBA ENTSALADAREKIN
UDAREA

20
GARI OGIA
KUIATXO KREMA / ENTSALADA
NAHASIA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE,
URDAIAZPIKO ETA GAZTAREKIN
ALBARRETXIKUA

21
OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
DILISTAK
LEGATZA ARRAUTZATEAN +LIMOIA + URAZA
ETA ARTO ENTSALADA
IZTVETAKO BEHI ESNEA + KAKAO IRABIATUA

22
BAZKARI SORPRESA
ONDO PASA OPORRAK!!



ONDO PASA UDAKO OPORRAK . IRAILEAN, ELKAR IKUSIKO GARA !



VILLA EUGENIA EKAINA 2022

ASTELEHENA

ASTERATEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

3

1
GARI OGIA
DILISTAK TIPULA PORRU ETA
AZENARIOA.
TXERRI SOLOMOA OGI XIGORTUTAN +
PIPER GORRIKIN.
PLATANOA

2
GARI OGIA
KUIA KREMA
LEGATZA ARRAULTZEZTATUA LIMOI ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
KAIKU JOGURT NATURALA

3
GARI OGIA
ESPINAKA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
NEKTARINA

6
GARI OGIA
BABARRUN ZURIAK
OILASKO XERRA OGI XIGORTUTAN+
URAZA ETA ARTO ENTSALADA
ALBERRETXIKOAK

7
OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
ZIAZERBA KREMA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA +LIMOIA + URAZA
ENTSALADA
IZTUETAKO BEHI ESNEA + KAKAO IRABIATUA

8
GARI OGIA
KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE + TXISTORRA
+ GAZTAREKIN
UDAREA

9
GARI OGIA
DILISTAK TIPULA PORRU ETA AZENARIOA.
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA OLIO
OZPIN SALTSAN, TXANPINOIEKIN
KAIKU JOGURTA NATURALA

10
GARI OGIA
PORRU ETA KALABAZA KREMA
ARROZA TOMATE ETA ARRAUTZAREKIN
PLATANOA

13
GARI OGIA
ZIAZERBA KREMA
TXERRI SOLOMOA
OGI XIGORTUTAN
TOMATE ENTSALADAREKIN
SAGARRA

14
GARI OGIA
DILISTAK
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA OLIO OZPIN
SALTSAN
IZTUETAKO BEHI ESNEA + MARRUBI ETA
PLATANO IRABIATUA

15
GARI OGIA
KUIATXO ETA AZENARIO KREMA
TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO PILOTATXOAK
BARAZKI SALTSAN+ ARROZA
ALBERTXIKOAK

16
OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
BABARRUN BELTZA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA + URAZA
ENTSALADA
KAIKU JOGURTA NATURALA

17
GARI OGIA
KUIA KREMA
OILASKO XERRA OGI XIGORTUTAN ,
TOMATE ETA OLIBA ENTSALADAREKIN
UDAREA

20
GARI OGIA
KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE,
TXISTORRA ETA GAZTAREKIN
ALBARRETXIKUA

21
OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
DILISTAK
LEGATZA ARRAUTZATEAN +LIMOIA + URAZA
ETA ARTO ENTSALADA
IZTUETAKO BEHI ESNEA + KAKAO IRABIATUA

22
BAZKARI SORPRESA
ONDO PASA OPORRAK!!



ONDO PASA UDAKO OPORRAK . IRAILEAN, ELKAR IKUSIKO GARA !



EKAINA 2022 (HARAGIRIK GABEA)

ASTELEHENA

ASTERATEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

3

1
GARI OGIA
DILISTAK TIPULA PORRU ETA
AZENARIOA.
PATATA TORTILA
PLATANOA

2
GARI OGIA
KUIA KREMA
LEGATZA ARRAULTZEZTATUA LIMOI ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
KAIKU JOGURT NATURALA

3
GARI OGIA
ESPINAKA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
NEKTARINA

6
GARI OGIA
TOMATE ENTSALADA
BABARRUN ZURIAK
URAZA ETA ARTO ENTSALADA
ALBERRETXIKOAK

7
OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
ZIAZERBA KREMA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA +LIMOIA + URAZA
ENTSALADA
IZTUETAKO BEHI ESNEA + KAKAO IRABIATUA

8
GARI OGIA
KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE +GAZTA
UDAREA

9
GARI OGIA
DILISTAK TIPULA PORRU ETA AZENARIOA.
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA OLIO
OZPIN SALTSAN, TXANPINOIEKIN
KAIKU JOGURT NATURALA

10
GARI OGIA
PORRU ETA KALABAZA KREMA
ARROZA TOMATE ETA ARRAUTZAREKIN
PLATANOA

13
GARI OGIA
ZIAZERBA KREMA
PATATA TORTILA
TOMATE ENTSALADAREKIN
SAGARRA

14
GARI OGIA
DILISTAK
LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA OLIO OZPIN
SALTSAN
IZTUETAKO BEHI ESNEA + MARRUBI ETA
PLATANO IRABIATUA

15
GARI OGIA
KUIATXO ETA AZENARIO KREMA
ARROZA BARAZKIEKIN
ALBERTXIKOIA

16
OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
BABARRUN BELTZA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA + URAZA
ENTSALADA
KAIKU JOGURTA NATURALA

17
GARI OGIA
KUIA KREMA
ATUN TORTILA, TOMATE ETA OLIBA
ENTSALADAREKIN
UDAREA

20
GARI OGIA
KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
ALBARRETXIKUA

21
OGI INTEGRAL ZEREALDUNA
DILISTAK
LEGATZA ARRAUTZATEAN +LIMOIA + URAZA
ETA ARTO ENTSALADA
IZTUETAKO BEHI ESNEA + KAKAO IRABIATUA

22
BAZKARI SORPRESA
ONDO PASA OPORRAK!!



ONDO PASA UDAKO OPORRAK . IRAILEAN, ELKAR IKUSIKO GARA !