

# Ausolan.

CEP LEZO

Txerririk ez

## Urtarrila 2026

HAURREN TXANDA

Bazkaria



- Jai eguna
- 100% begetala
- Egun berezia

Egunero zurekin  
menuo.ausolan.com

| Astelehena                                                                                                                                                                          | Asteartea                                                                                                                                         | Asteazkena                                                                                                                                              | Osteguna                                                                                                                                                                        | Ostirala                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         | 1<br>Jai eguna                                                                                                                                                                  | 2<br>Jai eguna                                                                                                                                    |
| 5<br>Jai eguna                                                                                                                                                                      | 6<br>Jai eguna                                                                                                                                    | 7<br>Dilistak gaztelako erara<br>Barazki purea ekologikoa<br>Sasoiko fruta<br>Ogi integrala<br>Kcal. 652 h.c. 101,9 lip. 13,2 p. 26,1                   | 8<br>Arrain zopa fideo ekologikoekin<br>Oilasko xerra ogi arrailetan pasatuta<br>Barazki ekologikoak<br>Zaporedun jogurta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 671 h.c. 67,3 lip. 27,7 p. 39,8 | 9<br><u>Lekak patatekin</u><br>Abadira erromako erara<br>Maionesa<br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 728 h.c. 62,3 lip. 37,5 p. 33,4          |
| 12<br>Barazki purea ekologikoa<br>Txahal gisatua arrozarekin<br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 648 h.c. 85,0 lip. 15,5 p. 40,8                                                 | 13<br>Makarroiak barazkiekin<br>Atuna tomatearekin<br>Bainilazko natilla<br>Ogi zuria<br>Kcal. 790 h.c. 98,0 lip. 24,0 p. 45,7                    | 14<br>Txitxirioak<br>Patata tortila labean<br>Tomate freskoa<br>Sasoiko fruta<br>Ogi integrala<br>Kcal. 852 h.c. 99,6 lip. 34,5 p. 31,1                 | 15<br>Porrusalda<br>Legatz xerra erromako erara<br>Lau urtaroko entsalada<br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 524 h.c. 60,2 lip. 20,7 p. 24,0                                | 16<br>Babarrun gorriak<br>Oilasko izter errea<br>Barazki ekologikoak<br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 613 h.c. 80,1 lip. 12,7 p. 38,0       |
| 19<br>Barazki purea ekologikoa<br>Txahal-bolak saltsa espainiarrean<br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 719 h.c. 76,3 lip. 31,0 p. 31,8                                          | 20<br>Babarrun zuriak<br>Legatza labean<br>Pasta entsalada ekologikoa<br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 649 h.c. 84,0 lip. 14,8 p. 37,5      | 21<br>Makarroiak barazkiekin<br><u>Indioilar gisatua</u><br>Tomate freskoa<br>Sasoiko fruta<br>Ogi integrala<br>Kcal. 705 h.c. 88,0 lip. 17,1 p. 48,7   | 22<br>Dilistak gaztelako erara<br>Arrautza frijituak<br>Tomate saltsa<br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 553 h.c. 74,1 lip. 15,2 p. 27,3                                    | 23<br>Arroza tomatearekin<br><u>Filete ruso de ternera con tomate</u><br>Zaporedun jogurta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 841 h.c. 121,8 lip. 22,7 p. 39,2 |
| 26<br>Hegazti eta eltzeko zopa fideo ekologikoekin<br>Patata tortila labean<br><u>Lau urtaroko entsalada</u><br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 641 h.c. 81,4 lip. 23,4 p. 24,9 | 27<br><u>Lekak patatekin</u><br><u>Oilasko izter errea</u><br><u>Uraza</u><br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 559 h.c. 59,5 lip. 22,8 p. 27,0 | 28<br>Babarrun gorriak<br>Abadira erromako erara<br>Pasta entsalada ekologikoa<br>Jogurt naturala<br>Ogi zuria<br>Kcal. 845 h.c. 80,9 lip. 32,1 p. 50,5 | 29<br>Azenario purea<br>Oilasko xerra plantxan<br>Tomate freskoa<br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 505 h.c. 53,7 lip. 17,5 p. 33,0                                         | 30<br>Barazki paella Eko<br>Atuna tomatearekin<br>Sasoiko fruta<br>Ogi zuria<br>Kcal. 787 h.c. 104,8 lip. 22,9 p. 41,0                            |

(\*) Azpimarratzen diren platerak oinarrizko menuaren alternatiba dira.