

Ausolan.

LEZO HERRI
ESKOLA

Obolaktobegetarianoa
arrainarekin

Iraila
2026

HAURREN TXANDA
Bazkaria



- Jai eguna
- 100% begetala
- Egun berezia

Bazkariarekin eskeiniko den edari bakarra
ur naturala izango da

Egunero zurekin
menuo.ausolan.com

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 Jai eguna	2 Jai eguna	3 Jai eguna	4 Jai eguna
7 Jai eguna	8 Makarroi integralak tomatearekin Kalabazin tortila Lau urtaroko entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal. 807 h.c. 100,0 lip. 32,5 p. 25,6	9 Dilistak gaztelako erara Kalabazina purea ekologikoa Sasoiko fruta Ogia Kcal. 618 h.c. 95,3 lip. 13,6 p. 24,5	10 Espinakak patatekin Soja xerra tomatearekin Patata karratuak Jogurta Ogi integrala Kcal. 750 h.c. 85,0 lip. 25,3 p. 40,7	11 Barazki paella Abadira erromako erara Tomate freskoa Sasoiko fruta Ogia Kcal. 744 h.c. 91,2 lip. 27,4 p. 33,6
14 Jai eguna	15 Makarroiak kalabazin eta txanpiekin Atuna tomatearekin Bainilazko natilla Ogi integrala Kcal. 743 h.c. 96,8 lip. 22,4 p. 38,7	16 Babarrun pintoa Patata tortila labean Tomate freskoa Sasoiko fruta Ogia Kcal. 840 h.c. 100,3 lip. 31,0 p. 32,1	17 Porrusalda Legatz freskoa labean Lau urtaroko entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal. 471 h.c. 56,3 lip. 18,5 p. 19,7	18 Txitxirioak Arroz integrala tomatearekin Barazkitxoak Sasoiko fruta Ogia Kcal. 881 h.c. 144,5 lip. 18,7 p. 29,0
21 Dilistak Arroza tomatearekin Sasoiko fruta Ogia Kcal. 877 h.c. 147,4 lip. 17,8 p. 28,8	22 Kalabaza ekologikoko purea Arrautza frijituak Lau urtaroko entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal. 489 h.c. 54,1 lip. 23,6 p. 14,5	23 Macarrones integrales con verdura Soia berdea eltzekaria Sasoiko fruta Ogia Kcal. 752 h.c. 93,7 lip. 22,8 p. 36,2	24 Babarrun zuriak Legatza labean Lau urtaroko entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala Kcal. 592 h.c. 76,2 lip. 14,4 p. 32,0	25 Barazki menestra Soja xerra tomatearekin Sasoiko fruta Ogia Kcal. 609 h.c. 67,6 lip. 18,6 p. 37,2
28 Porrusalda Patata tortila labean Tomate freskoa Sasoiko fruta Ogia Kcal. 717 h.c. 80,1 lip. 35,0 p. 19,2	29 Marmitakoa Soja xerra Aurora saltsan Letxuga eta tomate entsalada Jogurt naturala Ogi integrala Kcal. 1013 h.c. 95,8 lip. 40,9 p. 59,1	30 Babarrun pintoa Mokadu begetalak tomatearekin Sasoiko fruta Ogia Kcal. 938 h.c. 97,3 lip. 41,9 p. 36,2		

(*) Azpimarratzen diren platerak oinarritzko menuaren alternatiba dira.