

Ausolan.

ELGOIBARKO
IKASTOLA
(URRUZUNO)

Oinarrizkoa

Iraila
2026

Haurren txanda
Bazkaria



Jai eguna
100% begetala
Egun berezia

Egunero zurekin
menuo.ausolan.com

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1 Jai eguna	2 Jai eguna	3 Jai eguna	4 Jai eguna
7 Barazki purea Oilasko izter errea Uraza Jogurta Ogia	8 Dilistak barazkiekin Txahal-bolak barazki saltsan Sasoiko fruta Ogi integrala	9 Kalabazina purea Patata tortila Tomate freskoa Sasoiko fruta Ogi zuri	10 Makarroi saltseatuak Legatza labean Okin-patata Sasoiko fruta Ogi integrala	11 Txitxirioak Arroz integrala tomatearekin Bainila izozkia Ogi zuri
Kcal. 572 h.c. 64,4 lip. 22,4 p. 28,9	Kcal. 520 h.c. 69,0 lip. 14,5 p. 26,6	Kcal. 719 h.c. 79,8 lip. 34,2 p. 21,8	Kcal. 682 h.c. 101,0 lip. 18,3 p. 27,1	Kcal. 873 h.c. 137,1 lip. 21,0 p. 29,3
14 Dilistak Barazki purea Sasoiko fruta Ogi zuri	15 Patatak Errioxako erara Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Ogi integrala	16 Porrusalda Oilasko gisatua Jogurta Ogi zuri	17 Makarroi saltseatuak Errusiar txahal xerra saltsan Sasoiko fruta Ogi integrala	18 Arroza tomatearekin Arrautza frijituak Uraza Sasoiko fruta Ogi zuri
Kcal. 654 h.c. 93,3 lip. 18,4 p. 24,7	Kcal. 644 h.c. 85,3 lip. 16,0 p. 38,3	Kcal. 626 h.c. 72,2 lip. 20,1 p. 39,4	Kcal. 752 h.c. 98,6 lip. 22,7 p. 37,6	Kcal. 702 h.c. 109,0 lip. 21,6 p. 18,9
21 Zerba purea Etxeko kroketak Uraza Sasoiko fruta Ogi zuri	22 Babarrun pintoa Abadira erromako erara Limoia Jogurt naturala Ogi integrala	23 Makarroi integralak tomatearekin Mokadu begetalak tomatearekin Patata karratuak Sasoiko fruta Ogi zuri	24 Eltzeko zopa izartzoekekin Oilasko izter errea Uraza Sasoiko fruta Ogi integrala	25 Dilistak barazkiekin Atuna tomatearekin Sasoiko fruta Ogi integrala
Kcal. 750 h.c. 73,1 lip. 43,2 p. 16,2	Kcal. 773 h.c. 73,1 lip. 29,1 p. 47,5	Kcal. 1078 h.c. 126,0 lip. 47,2 p. 34,2	Kcal. 440 h.c. 51,8 lip. 13,7 p. 28,2	Kcal. 558 h.c. 67,8 lip. 13,6 p. 39,5
28 Kalabazina purea Makarroi saltseatuak Sasoiko fruta Ogi integrala	29 Arrain zopa Patata tortila labean Uraza Sasoiko fruta Ogi integrala	30 Babarrun zuriak Txerri solomoa plantxan Piper gorriak Sasoiko fruta Ogi zuri		
Kcal. 709 h.c. 115,5 lip. 18,3 p. 18,4	Kcal. 659 h.c. 66,7 lip. 34,8 p. 19,7	Kcal. 640 h.c. 78,0 lip. 14,1 p. 42,8		