

Menua Udaberria

me
nuda
tierra!

BAZKARIA

ASTELEHENA

Ardi-mihi, kimu, marrubi eta erremolatxa gordin birrindu entsalada, limoi-zukuz, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta ekilore- eta kuia-haziz ondua.

Babarrun zuri potaje arina tomatearekin, piperrekin, tipularekin eta piparrekin (Potxak Nafarroako erara).

AFARIA

Azenario-krema tipula gorritu, arbi-aza eta kumino apur batekin eta askotariko fruitu lehor xehatuekin.

Brokolia eta arrain zuria lurrunetan egosita, oliba-olio birjina estraz, limoi-zukuz, baratxuriz eta perrexil fresko xehatuz ondua.

ASTEARTEA

Errukula-, errefau- eta kimu-entsalada fruitu lehor, txitxirio eta mahaspasekin nahasita, oliba-olio birjina estraz eta gatz apur batez ondua.

Patata-tortilla.

Ilar-zopa azenario, arbi, apio eta tipularekin.

rburuak azenario-saltsan plapla eginda.

ASTEAZKENA

Errukula, kimu, ahabia eta azenario hartzitu entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta intxaurrez ondua.

Babarrun zuri potaje arina tomatearekin, piperrekin, tipularekin eta piparrekin (Potxak Nafarroako erara).

Azenario-krema tipula gorritu, arbi-aza eta kumino apur batekin eta askotariko fruitu lehor xehatuekin.

Txibia ilarrekin.

OSTEGUNA

Azenario-krema tipula gorrituarekin, arbiarekin, kumino apur batekin eta askotariko fruitu lehor xehatuekin.

Dilistak baratxuriekin, tomate lehorrarekin eta plantxan erretako gari-zainzuriekin.

Karduekin, lekekin, orburuekin, azenarioekin, ilarrekin eta abarrekin osatutako menestra.

Arrautza plantxan.

OSTIRALA

Ardi-mihi, kimu, marrubi eta erremolatxa gordin birrindu entsalada, limoi-zukuz, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta ekilore- eta kuia-haziz ondua.

Arroza eta txitxirioak ziazerba, mahaspasa, pinazi eta hurrekin salteatuta.

Brokolia eta errefauak lurrunetan egosita ajoarrieroarekin.

Txitxirio- eta hur-pate begetala (oliba-olio birjina estra, baratxuri, limoi-zuku, kumino eta piperrauts-hauts ketuarekin).

LARUNBAT

Borraja- edo kardu-salda askotariko fruitu lehor xehatuekin.

Oilaskoa txilindron erara (tomate-, piper-, tipula- eta baratxuri-gisatua).

Karduekin, lekekin, orburuekin, azenarioekin, ilarrekin eta abarrekin osatutako menestra, arrautza egosia eta patatak lurrunetan egosita eta oliba-olio birjina estraz ondua.

IGANDEA

Marrubi-gazpatxoa.

Arroza pertzean (saldatsua tomate, lupia edo beste arrain batekin, baratxuri eta txorizo-piperrarekin).

Borraja- edo kardu-salda.

Zainzuri zuri gratinatuak antxoa gazituekin.

BAZKARIA

AFARIA



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)



Menua Udaberriaa

me
nuda
tierra!

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA
BAZKARIA	<p>Erremolatxa-, mihilu- eta apio-krema askotariko fruitu lehor xehatuekin.</p> <p>Ziazerbak txitxirio, mahaspasa eta pinaziekin salteatuta.</p>	<p>Arrain- eta barazki-salda.</p> <p>Pasta porru, zainzuri berde eta errefautxoekin, dilistekin salteatuta eta pesto saltsaz onduta.</p>	<p>Errukula, endibia, ardi-mihi eta kimu entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta arbendola xehatuz onduta.</p> <p>Txipiroiak tipula eta arrozarekin.</p>	<p>Erremolatxa-, mihilu- eta apio-krema askotariko fruitu lehor xehatuekin.</p> <p>Indioilarra edo oilaskoa (haragi zuria) tomate, piper, azenario, patata eta ilarrekin gisatuta.</p>
AFARIA	<p>Arrain- eta barazki-salda arrain zuri, azenario, apio, ilar eta patata zatitxoekin.</p>	<p>Baba freskoak porruarekin, tomate lehorrarekin, azenarioekin eta askotariko fruitu lehor xehatuekin salteatuta.</p>	<p>Erremolatxa-, mihilu- eta apio-krema askotariko fruitu lehor xehatuekin.</p> <p>Arrautza nahasiak gari-zainzuriekin.</p>	<p>Txerria arbendola-saltsan.</p> <p>Baba freskoak baratxuri samurrekin, tomate lehorrarekin eta ozpinetako errefau eta tipula gorriarekin.</p>
	OSTIRALA	LARUNBAT	IGANDEA	
BAZKARIA	<p>Errukula-, ziazerba-, errefautxo- eta marrubi-entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta sagar-ozpinez onduta.</p> <p>Potaje arina tipularekin, babarrun zuriekin, arrozarekin, patatekin, baratxuriarekin, ereinotzarekin eta piperrauts-hauts gozoarekin (Binéfarreko recaoa).</p>	<p>Erremolatxa-, mihilu- eta apio-krema askotariko fruitu lehor xehatuekin.</p> <p>Torta del Casar krocketak (gazta) eta errukula, ardi-mihi eta kimu entsalada, oliba-olio birjinaz eta limoi-zukuz onduta.</p>	<p>Ardi-mihi, uraza, errefautxo eta marrubi entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta limoi-zukuz onduta.</p> <p>Arrain urdina azenarioekin, mihiluarekin, porruarekin eta labeen erretako patatekin.</p>	
AFARIA	<p>Arrautzak platerean tipula-, tomate-, apio-, leka- eta azenario-pistoarekin.</p>	<p>Arrain- eta barazki-salda.</p> <p>Ilarrak porru, tomate lehor, azenario eta perretxikoekin salteatuta.</p>	<p>Orburuak lurrunetan egosita eta ozpin-olioz onduta.</p> <p>Baratxuri samurrak, azenarioa eta brokolia salteatuta dilistekin eta pesto saltsarekin.</p>	



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)