

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA
BAZKARIA	<p>Salmorejoa.</p> <p>Pasta dilistekin, tomate-saltsarekin, tipularekin, olibekin eta kuiatxoarekin, eta kimu-entsalada, oliba-olio birjina estraz eta ekilore- eta kuia-haziz ondua.</p>	<p>Piper erre entsaladilla.</p> <p>Oilaskoa edo indioilarra plantxan erreta, eta uraza, ozpinetako tipula gorri eta lurrunetan egositako kuiatxo eta kuia entsalada, oliba-olio birjina estraz ondua.</p>	<p>Erremolatxa- eta tomate-salmorejoa.</p> <p>Pasta dilistekin, tomate-saltsarekin, tipularekin, olibekin eta kuiatxoarekin, eta kimu-entsalada, oliba-olio birjina estraz eta ekilore- eta kuia-haziz ondua.</p>	<p>Uraza-, erremolatxa- eta birrindutako azenario-entsalada, limoi-zukuz, oliba-olio birjina estraz eta gatz apur batez ondua.</p> <p>Txixirioak oliotan erretako alberjiniarekin, tipularekin eta pinaziekin (Murtziako udako odolostea).</p>
AFARIA	<p>Lekak, patata eta kuia lurrunetan egosita ajoarrieroarekin.</p> <p>Txirlak saltsa berdean.</p>	<p>Erremolatxa- eta tomate-salmorejoa.</p> <p>Herriko tortilla (tipula, patata, ilarrak eta perretxikoak).</p>	<p>Kuiatxo-, tipula- eta baratxuri-krema epela askotariko fruitu lehor xehatuekin.</p> <p>Bokartak ozpinetan.</p>	<p>Zopa epela tomatearekin, piperrekin, tipularekin eta perrexilarekin (Oliaigua balearra).</p> <p>Koka kuiatxoarekin, sardinekin, kuiarekin eta porruarekin.</p>
	OSTIRALA	LARUNBAT	IGANDEA	
BAZKARIA	<p>Baratxuri zuria.</p> <p>Uraza-, kimu- eta askotariko hazi-entsalada tipula, kuiatxo eta piper gorriarekin salteatutako arroz eta txixirioekin.</p>	<p>Krabarroka- edo legatz-pastela.</p> <p>Uraza-, luzoker-, oliba- eta intxaur- entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta sagar-ozpinez ondua.</p>	<p>Baratxuri zuria.</p> <p>Arrozak edo fideua (arrainarekin edo lekaleekin).</p>	
AFARIA	<p>Eskalibada (alberjina, piperra eta tipula).</p> <p>Arrautzak, kuiatxoa eta tipula zartaginean eginda (Zarangollo murtziarra).</p>	<p>Kuiatxo-, tipula- eta baratxuri-krema epela askotariko fruitu lehor xehatuekin.</p> <p>Koka kuiatxoarekin, sardinekin, kuiarekin eta porruarekin.</p>	<p>Zopa epela tomatearekin, piperrekin, tipularekin eta perrexilarekin (Oliaigua).</p> <p>Ogi txigortua gazta-patearekin, piperrautsarekin eta tomate eskalibatuarekin (almogrotea), eta errukula, ardi-mihi eta kimu entsalada, oliba-olio birjina estraz eta gatz apur batez ondua.</p>	



Menua Uda

me
nuda
tierra!

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA
BAZKARIA	<p>Tomatea, tipula eta piperrak xehatuta.</p> <p>Txahal-erraia plantxan erreta alberjinia eta kuiatxoarekin.</p>	<p>Angurri-gazpatxoa.</p> <p>Babarrun zuri entsalada piper gorri, kuiatxo eta porruarekin, askotariko fruitu lehor xehatuekin salteatuta.</p>	<p>Angurri-gazpatxoa.</p> <p>Entsaladilla errusiarra atunarekin (etxean egindako maionesarekin, patatarekin, azenarioarekin, ilar, oliba, ozpinetako luzoker eta piperrekin).</p>	<p>Uraza-, luzoker- eta birrindutako azenario-entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta sagar-ozpinez ondua, hurrekin eta ekilore- eta kuia-haziekin.</p> <p>Arrautza beteak, goringoa olibekin, ozpinetako luzokerrekin, perrexilarekin eta piper gorri eskalibatuarekin xehatuta</p>
AFARIA	<p>Angurri-gazpatxoa.</p> <p>Entsalada murtziarra (tomatea, piperra, tipula, berdela edo hegaluzea, olibak eta arrautza).</p>	<p>Tomate eta piper eskalibatu entsalada ozpinetako tipularekin, arrautzekin eta perrexilarekin, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta piperbeltz beltzez ondua (Extremadurako zorongolloa).</p>	<p>Porru-krema epela ekilore- eta kuia-haziekin.</p> <p>Koka tomate, piper, alberjinia eta tipularekin.</p>	<p>Zopa hotza luzoker eta jogurtarekin, eta ekilore- eta kuia-haziekin.</p> <p>Alberjiniak plantxan erreta eztiarekin.</p>
	OSTIRALA	LARUNBAT	IGANDEA	
BAZKARIA	<p>Mertxika- eta tomate-salmorejoa.</p> <p>Dilista-entsalada urazarekin, kuia salteatuarekin, ozpinetako tipularekin, apioarekin, erremolatxa egosiarekin eta hur xehatuekin, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta ziapez ondua.</p>	<p>Tomatea ondua.</p> <p>Pasta oliotan erretako alberjiniarekin, tipularekin, baratxuriarekin eta pinaziekin (Murtziako udako odolostea).</p> <p>Uraza-, errukula- eta apio-entsalada, oliba-olio birjina estraz eta gatz apur batez ondua.</p>	<p>Uraza-, luzoker- eta birrindutako azenario-entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta sagar-ozpinez ondua, hurrekin eta ekilore- eta kuia-haziekin.</p> <p>Arrozak o fideua (arrainarekin edo lekaleekin).</p>	
AFARIA	<p>Porru-krema epela.</p> <p>Koka tomate, piper, alberjinia eta tipularekin.</p>	<p>Zopa hotza luzoker eta jogurtarekin, eta ekilore- eta kuia-haziekin.</p> <p>Itsas sardina-gisatua tomatearekin, tipularekin, baratxuriarekin eta patatekin.</p>	<p>Meloia urdaiazpikoarekin.</p>	



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