

Menua

Udazkena

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA
BAZKARIA	Eskarola, granada, batata erre eta aza hartzitu entsalada, oliba-olio birjinaz, gatz apur batez eta kuia-haziz ondua <u>Dilistak txorizoarekin edo gabe</u> , patata eta azenarioarekin	Barazki- eta arrain-salda <u>Aza Galiziako erara</u> (patatak, arrautza, aza, baratxuria eta piperrauts-hauts ketua)	Eskarola, granada, batata erre eta aza hartzitu entsalada, oliba-olio birjina estraz eta kuia-haziz ondua <u>Dilistak txorizoarekin edo gabe</u> , patata eta azenarioarekin	Makarroiak haragi txikituarekin (txahal- eta txerri-nahaskia, eta tipula, tomate-saltsa, baratxuria eta azenarioa oliotan erreta) Zerba galdarraztatuak onduta
AFARIA	Arrain zuria eta brokoli, azalore eta azenarioa lurrunetan egosita ajoarrieroarekin	Zerba galdarraztatuak onduta Kuia-krema, tipula gorritua eta txiribia espeziekin salteatutako txitxirioekin eta hur xehatuekin	Barazki- eta arrain-salda Kuia, porrua, perretxikoak, baratxuria eta perrexila salteatuta intxaur xehatuekin	Kuia, tipula gorritu eta txiribi entsalada hur xehatuekin
	OSTIRALA	LARUNBAT	IGANDEA	
BAZKARIA	Barazki- eta arrain-salda <u>Txipiroi afogatuak arrozarekin</u> (tipulaz, tomate-saltsaz, baratxuriz eta ardoz osatutako gisatua)	Eskarola, errukula, piku eta ekilore- eta kuia-hazi entsalada, oliba-olio birjinaz ondua Txitxirio- eta batata-potajea azarekin, orburuekin, porruarekin eta intxaur xehatuekin	Eskarola, granada, batata erre eta aza hartzitu entsalada, oliba-olio birjinaz, gatz apur batez eta kuia-haziz ondua <u>Hegaluze-sorropotuna</u> (patataz, tomate-saltsaz, piper berdez, ogiz eta tipulaz osatutako gisatua)	
AFARIA	Barazki- eta arrain-salda Gari sarrazeno krepeak babarrun gorri patearekin, tomate lehorrarekin eta ziazerba-, porru- eta perretxiko-salteatuarekin	Arrautzak platerean kuiarekin, txiribiarekin eta endibia erreekin	Brokolia lurrunetan egosita eta onduta Kuia-krema, tipula gorritua eta txiribia espeziekin salteatutako txitxirioekin eta hur xehatuekin	



Menua Udazkena

me
nuda
tierra!

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA
BAZKARIA	<p>Barazki-salda fideoekin</p> <p><u>Babarrun gorri edo pikart potajea tipulinarekin</u>, piper berdearekin, azenarioekin, piperrautsarekin, piperbeltzarekin eta kuminoarekin (Kantabriako carico erregosiak)</p>	<p>Laranja eskarolaz eta intxaurrez onduta</p> <p>Pasta porru-, ziazerba- eta baratxuri-salteatuarekin eta arbendol-saltsarekin</p>	<p>Barazki-salda fideoekin</p> <p><u>Babarrun gorri edo pikart potajea tipulinarekin</u>, piper berdearekin, azenarioekin, piperrautsarekin, piperbeltzarekin eta kuminoarekin (Kantabriako carico erregosiak)</p>	<p>Gaztainak perretxiko salteatuekin</p> <p>Hanburgesa begetala eta <u>errukula-</u>, eskarola-, errefau- eta udare-entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta laranja-zukuz onduta</p>
AFARIA	<p><u>Porrusalda kuiarekin</u> eta arroz edo artatxikiarekin</p>	<p><u>Azalore-krema oliba-olio birjina</u> estran sueztitutako tipularekin, anis-haziekin eta arrautza eskalfatuarekin</p>	<p><u>Porrusalda kuiarekin</u> eta arroz edo artatxikiarekin</p>	<p><u>Azalore-krema oliba-olio birjina</u> estran sueztitutako tipularekin, anis-haziekin eta arrautza eskalfatuarekin</p> <p>Batata errea eta zerba galdarraztatuak antxoa gazituekin onduta</p>
	OSTIRALA	LARUNBAT	IGANDEA	
BAZKARIA	<p>Endibia, laranja, arbendol eta aza hartzitu entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta ziapez onduta</p> <p><u>Babarrun gorri edo pikart potajea tipulinarekin</u>, piper berdearekin, azenarioekin, piperrautsarekin, piperbeltzarekin eta kuminoarekin (Kantabriako carico erregosiak)</p>	<p>Laranja eskarolaz eta intxaurrez onduta</p> <p>Arrain urdina labean erreta txiribi, kuia eta batata errearekin</p>	<p>Endibia, udare erre, arbendol eta aza hartzitu entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta ziapez onduta</p> <p>Arrozak edo fideua (arrainarekin edo lekaleekin)</p>	
AFARIA	<p><u>Porrusalda kuiarekin</u> eta arroz edo artatxikiarekin</p>	<p><u>Arrautza hautsiak</u> (patatekin eta urdaiazpiko edo txorizoarekin)</p> <p>Errukula, ardi-mihi, ziazerba eta piku entsalada, oliba-olio birjina estraz onduta</p>	<p>Brokoli, tipula gorritu, baratxuri eta intxaur krema</p> <p>Ogi txigortua gazta freskoarekin</p>	



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