

Menua Negua

me
nuda
tierra!

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA
BAZKARIA	<p><u>Babarrun gorri potajea arroz</u>, apio-arbi, piper berde, ereinotz, piperrauts, tipula, tomate-saltsa, piperbeltz beltz eta azafraiarekin (Murtziako empedradoa)</p> <p>Errukula-, eskarola- eta kimu-entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta kuia-haziz ondua</p>	<p>Eskarola-, mandarina- eta <u>intxaur-entsalada</u>, oliba-olio birjina estraz eta oliba beltzez ondua</p> <p>Orburu-tortilla</p>	<p><u>Aza gorria Segoviako erara</u> (aza morea, sagarra, mahaspasak, pinaziak eta intxaurrek)</p> <p><u>Babarrun gorri potajea arroz</u>, apio-arbi, piper berde, ereinotz, piperrauts, tipula, tomate-saltsa, piperbeltz beltz eta azafraiarekin (Murtziako empedradoa)</p>	<p>Arroza labean erreta oliotan <u>erretako porru</u>, azenario, txiribi, baratxuri, tomate-saltsa, txitxirio eta espeziekin</p> <p>Errukula, ardi-mihi, kimu eta endibia entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta hur xehatuz ondua</p>
AFARIA	<p>Brokolia eta azenarioak lurrinetan egosita plantxan <u>erretako arrain zuriarekin</u>, oliba-olio birjina estran xehatutako perrexil eta baratxuriz onduta</p>	<p>Txiribi, babarrun zuri, arbi eta <u>porru</u> krema arbendol xehatuekin</p>	<p><u>Baratxuri- eta ogi-zopa</u> arrautza eskalfatuarekin</p>	<p><u>Aza gorria Segoviako erara</u> (aza morea, sagarra, mahaspasak, pinaziak eta intxaurrek)</p> <p><u>Arrain zuria lurrinetan</u> egosita eta oliba-olio birjina estran xehatutako perrexil eta baratxuriz onduta</p>
	OSTIRALA	LARUNBAT	IGANDEA	
BAZKARIA	<p><u>Babarrun gorri potajea arroz</u>, apio-arbi, piper berde, ereinotz, piperrauts, tipula, tomate-saltsa, piperbeltz beltz eta azafraiarekin (Murtziako empedradoa)</p> <p>Errukula-, eskarola- eta kimu-entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta kuia-haziz ondua</p>	<p>Eskarola-, mandarina- eta <u>intxaur-entsalada</u>, oliba-olio birjina estraz eta oliba beltzez ondua</p> <p>Haragi zuria (oilaskoa edo <u>indioilarra</u>) tipularekin, kuiarekin, arbiarekin, zerbarekin, tomate-saltsarekin eta espeziekin gisatua</p>	<p>Arrain urdina batata eta <u>txiribiarekin</u> labean erreta</p> <p>Errukula, ardi-mihi, kimu eta endibia entsalada, oliba-olio birjina estraz, gatz apur batez eta hur xehatuz ondua</p>	
AFARIA	<p>Txiribi-, arbi- eta <u>porru-krema</u> arbendol xehatuekin</p>	<p><u>Baratxuri- eta ogi-zopa</u> fruitu lehor xehatuekin</p>	<p>Txiribi, babarrun zuri, arbi eta <u>porru</u> krema arbendol xehatuekin</p>	



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

Menua Negua

me
nuda
tierra!

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA
BAZKARIA	<u>Salda zuri galiziarra azarekin</u> , arbiarekin, babarrun zuriekin, azenarioekin, txerri-belarri eta-buztanarekin eta txorizoarekin	<u>Txitxirio- eta arroz-potajea tipula</u> , baratxuri, txiribi, kuia eta brokoliarekin, eta fruitu lehor xehatuekin	<u>Zerba galdarraztatuak oliba-olio</u> birjina estraz onduta fruitu lehor xehatuekin <u>Makarroi gainerreak</u> oliotan erretako tipula eta erremolatxarekin eta azalore-eta perretxiko-bexamelarekin	<u>Txitxirio-potajea tipula</u> , baratxuri, txiribi, kuia eta brokoliarekin, eta fruitu lehor xehatuekin
AFARIA	<u>Ziazerba-krema tipula</u> , apio eta arrautza eskalfatuarekin	<u>Arrain-gisatua porru</u> , baratxuri, ereinotz, azenario eta tomate-saltsarekin, eta arrain zuria perrexil xehatuarekin	<u>Salda zuri galiziarra azarekin</u> , arbiarekin, babarrun zuriekin eta azenarioekin	<u>Arrain urdina labean erreta patata</u> eta azenario erreekin <u>Zerba galdarraztatuak oliba-olio</u> birjina estraz onduta
	OSTIRALA	LARUNBAT	IGANDEA	
BAZKARIA	<u>Salda zuri galiziarra azarekin</u> , arbiarekin, babarrun zuriekin, azenarioekin, txerri-belarri eta-buztanarekin eta txorizoarekin	<u>Txitxirio-potajea tipula</u> , baratxuri, txiribi, kuia eta brokoliarekin, eta fruitu lehor xehatuekin	<u>Brokolia lurrunetan egosita</u> eta oliba-olio birjina estraz onduta <u>Untxi edo oilasko gisatua arbi</u> , kuia, porru eta arbendol-saltsarekin	
AFARIA	<u>Ziazerba-tortilla</u> <u>Ogi txigortua eta eskarola- eta errefau-entsalada</u> , oliba-olio birjina estraz onduta	<u>Hanburgesa begetala</u> labean erretako txiribi eta batatarekin, eta ziazerba- eta eskarola-entsalada, oliba-olio birjina estraz eta gatz apur batez onduta	<u>Ziazerba-krema</u> tipula eta apioarekin	



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