

Ausolan.

MARIAREN
LAGUNDIA
IKASTOLA

Oinarrizkoa

Urria
2026

TURNO INFANTIL

Bazkaria



- Jai eguna
- 100% begetala
- Egun berezia

Egunero zurekin
menuo.ausolan.com

Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 Kinoa eta arrautz zopa Legatza Orioko erara Sasoiko fruta Ogia	2 Kalabaza eta gazta krema Ragout de lomo Uraza Sasoiko fruta Ogia
			Kcal. 556 h.c. 70,3 lip. 10,9 p. 42,2	Kcal. 492 h.c. 46,0 lip. 19,1 p. 34,8
5 Barazki purea Errusiar txahal xerra saltsan Barazkitxoak Sasoiko fruta Ogi integrala	6 Makarroi integralak atuna eta arrautz egoisarekin Legatza donostiarreran Quesitos Ogia	7 Eltzeko zopa izartzoekin Oilasko izter errea Lau urtaroko entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	8 Lekak patatekin Patata tortila labean Tomate freskoa Sasoiko fruta Ogia	9 Barazki paella Babarrun zuriak Uraza Sasoiko fruta Ogia
Kcal. 556 h.c. 62,2 lip. 19,9 p. 31,6	Kcal. 920 h.c. 98,7 lip. 34,0 p. 50,1	Kcal. 421 h.c. 52,9 lip. 10,8 p. 28,5	Kcal. 750 h.c. 83,5 lip. 35,2 p. 21,5	Kcal. 806 h.c. 130,1 lip. 16,2 p. 26,4
12 Jai eguna	13 Pasta entsalada Kroketak Uraza Sasoiko fruta Ogia	14 Arroz integrala tomatearekin Patata tortila labean Uraza Sasoiko fruta Ogi integrala	15 Azenario purea Oilasko eskalopea gazi-gozo saltsa eta asiatar barazkitxoekin Jogurta Ogia	16 Dilista ekologikoa barazkiekin Legatz xerra erromako erara Tomate freskoa Sasoiko fruta Ogia
	Kcal. 632 h.c. 88,8 lip. 23,8 p. 15,3	Kcal. 872 h.c. 119,1 lip. 33,3 p. 23,7	Kcal. 640 h.c. 82,4 lip. 17,9 p. 37,3	Kcal. 536 h.c. 69,3 lip. 14,4 p. 30,6
19 Kalabaza krema Txahal gisatua arrozarekin Sasoiko fruta Ogi integrala	20 Makarroi integralak tomatearekin Txitxirio entsalada Jogurt naturala Ogia	21 Dilistak Bakailaoa ajoarriero erara Sasoiko fruta Ogi integrala	22 Arroz integrala tomatearekin Txahal-bolak barazki saltsan Sasoiko fruta Ogia	23 Eltzeko zopa izartzoekin Patata tortila labean Uraza Sasoiko fruta Ogia
Kcal. 599 h.c. 68,1 lip. 20,1 p. 37,2	Kcal. 707 h.c. 104,1 lip. 18,6 p. 25,7	Kcal. 702 h.c. 84,1 lip. 21,2 p. 40,8	Kcal. 685 h.c. 102,8 lip. 20,7 p. 22,4	Kcal. 627 h.c. 75,6 lip. 25,7 p. 22,7
26 Patatak saltsa berdean Txerri solomo freskoa ogi arrailetan pasatuta Piperrada Sasoiko fruta Ogi integrala	27 Barazki paella Dilistak bataio ekologikoarekin Sasoiko fruta Ogia	28 Pistoa Abadira labean Lau urtaroko entsalada Sasoiko fruta Ogi integrala	29 Tailarinak barrigorri saltsan Arrautza gratinatuak Jogurta Ogia	30 Azalore purea Oilasko izter errea Uraza Sasoiko fruta Ogia
Kcal. 648 h.c. 88,1 lip. 15,7 p. 37,7	Kcal. 1004 h.c. 171,9 lip. 12,8 p. 42,5	Kcal. 510 h.c. 46,5 lip. 22,2 p. 31,0	Kcal. 882 h.c. 101,7 lip. 38,1 p. 34,0	Kcal. 491 h.c. 54,0 lip. 19,4 p. 25,3