



Astelehena 6		Asteartea 7		Asteazkena 8		Osteguna 9		Ostirala 10	
Eko espagetiak tomatearekin Txahal hanburgesa tipularekin Fruta		Tomate eta pepino entsalada Arrain eko paella Fruta		Potxak Solomoa azenario saltsan Jogurt		Zerbak Patata tortilla Fruta		Barazki menestra Legatza Orio erara Fruta	
Astelehena 17		Asteartea 16		Asteazkena 15		Osteguna 16		Ostirala 17	
Entsalada mistoa Eko dilistak barazkiekin Fruta		Lekak patatekin Oilasko hegalak labean letxugarekin Fruta		Eko makarroiak barazkiekin Hegaluze marmitakoa Jogurt eko	 	Pistoa Txixirioak arrozarekin Fruta		Barazki purea Indioilar gisatua Fruta	
Astelehena 20		Asteartea 21		Asteazkena 22					
Arroza tomatearekin Legatza labean Fruta		Eko porrusalda Albondigak tomatearekin Fruta		Pizza Izozkia	 				

GAZPATXOA SAGARAREKIN

Osagaiak (4 erraziotaroko)
7 tomate udare heldu (650 g inguru)
Sagar handi 1
1/2 pepino
Piper berde italiar baten erdia
Tipulin txiki 1
3 koilarakada sagar-ozpin
5 koilarakada oliba-olio birjina estra
gatza
ura (aukerakoa)

Prestaketa:

Garbitu eta zuritu tomateak. Zuritu sagarra eta kendu bihotza. Zati handietan gorde.
Prestatu pepinoa, piper berdea eta tipulina ere, eta garbitu eta zuritu.
Jarri osagai guztiak (oliba-olioa izan ezik) irabiagailu edo sukaldeko robot ahaltzu baten ontzian.
Moztu itzazu, ehundura homogenea izan arte.
Azkenik, oliba-olio birjina estra bota eta dena birrindu.
Egiaztatu gatz eta ozpin puntua.
Gorde hozkailuan, dastatu arte, eta gorde hotz.

