

# Ekaineko MENUAK



**3** ARROZA BARAZKIEKIN  
DILISTAK  
JOGURTA

**4** GARAICO BARAKIAK  
PATATEKIN  
OILASKOA LABEAN  
ENTSALDAREKIN  
FRUTA

**5** PASTA INTEGRALA  
TOMATEAREKIN  
ARRAINA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
JOGURTA

**6** GARAICO BARAZKIAK  
PATATEKIN  
TXITXIROAK  
FRUTA

**7** PORRUSALDA  
SOLOMOA PIPERREKIN  
FRUTA

**10** INDABA ZURIAK  
GARAICO BARAZKIAK  
PATATEKIN  
FRUTA

**11** KUIATXO KREMA  
OILASKOA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA

**12** FIDEUA BARAZKIEKIN  
ARRAINA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
JOGURTA

**13** DILISTAK  
ALBONDIGAK  
FRUTA

**14** PAELLA OILASKOAREKIN  
TORTILLA PATATA  
ENTSALADAREKIN  
JOGURTA

**17** DILISTA ERREGOSIAK  
KROKETAK  
ENTSALADAREKIN  
JOGURTA

**18** KIRIBILAK ZERBA SALTSAKIN  
ARRAINA LABEAN  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA

**19** TXITXIROAK  
PATATA TORTILLA  
ENTSALADAREKIN  
FRUTA

**20** ENTSALADA PATATEKIN  
SOLOMOA PIPERREKIN  
FRUTA

**21** ARROZA TOMATEAREKIN  
OKEL GISATUA  
JOGURTA

janTokia

# On egin!

ALBERGINIA: BERENJENA  
ARRAIN: PESCADO  
ARRAULTZ-NAHASKI: REVUELTO DE  
HUEVOS  
ARTATXIKI: MIJO  
AZA: BERZA  
AZENARIO: ZANAHORIA

BABARRUN GORRI: ALUBIA ROJA  
BARATXURIEKIN: AL AJILLO  
BARATZEKO...: ...DE LA HUERTA  
BARAZKI: VERDURA  
BATATA: BONIATO  
BASERRIKO...: ...DE CASERÍO  
BIZKAIKO SALTSA: SALSA VIZCAÍNA

DILISTA: LENTEJA  
ERREA: ASADO  
ERREGOSIA: ESTOFADO  
GARAICO...: ...DE TEMPORADA  
GARNIZIO: GUARNICIÓN  
GAZTA: QUESO  
GISATUA: GUISADO

HORNIGAI GISA: GUARNICIÓN  
INDABA: ALUBIA  
INDIOILAR: PAVO  
KIRIBIL: ESPIRAL  
KUIATXO: CALABACÍN  
LABEAN: AL HORNO  
LEKA: VAINA

OILASKO: POLLO  
PATATA XERRATUAK: PATATA PANADERA  
PIPER: PIMIENTO  
PORRU: PUERRO  
SOLOMO: LOMO  
TIPULA: CEBOLLA  
TXAHAL URRIXA: TERNERA

TXITXIRIO: GARBANZO  
TXERRIKI: CARNE de CERDO  
URDAIAZPIKO: JAMÓN  
ZERBA: ACELGA

hiztegia  
diccionario  
Por orden alfabético