

GRAMAJES 3º PERÍODO

[Del 18 de noviembre al 13 de diciembre]

Plato	Inf. (gram os)	Prim. (gram os)	Secun d. (gram os)
18-nov			
Ensalada cuatro estaciones	119	119	199
AOVE	10	10	16,7
VINAGRE	1	1	1,67
SAL YODADA	0,1	0,1	0,17
Espirales con salsa de tomate y atún	170	255	265
xx			
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
19-nov			
Estofado de patatas con verduras	270	360	360
Bacalao guisado a la roteña	142	204	303
xx			
Pan integral	20	20	60
Mandarina	110	205	275
20-nov			
Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón	171	196	265
Tortilla francesa	55	85	110
Tomate natural	66	76	102
AOVE	4	4,6	6,2
VINAGRE	2	2,3	3,1
SAL YODADA	0,1	0,11	0,15
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225
21-nov			
Crema de calabacín con queso	257	296	399
Magro de cerdo guisado en salsa de tomate	104	167	229
xx			
Pan	20	20	60
Manzana	95	175	235
22-nov			
Potaje de alubias con patatas y verduras	157	315	315
Tortilla de patatas	155	215	310
Zanahoria	60	90	93
AOVE	1	1,5	1,55
SAL YODADA	0,1	0,15	0,16
Pan	20	20	60
Naranja	110	205	275
25-nov			
Ensalada campestre	138	138	221

AOVE	4	4	6,4
VINAGRE	1	1	1,6
SAL YODADA	0,1	0,1	0,2
Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras	197	424	424
xx			
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
26-nov			
Macarrones con salsa de tomate	160	190	285
Merluza al horno en salsa verde	80	115	175
xx			
Pan integral	20	20	60
Mandarina	110	205	275
27-nov			
Crema de calabaza con merluza	254	292	394
Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255
Remolacha y cebolla	60	90	90
AOVE	1	1,5	1,55
SAL YODADA	0,1	0,15	0,16
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225
28-nov			
Estofado de patatas con verduras	270	360	360
Albóndigas de pollo guisadas en salsa española	105	165	230
xx			
Pan	20	20	60
Yogur natural azucarado	120	120	120
29-nov			
Arroz salteado con salsa de tomate	175	200	270
Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255
Lechuga y zanahoria	55	55	95
AOVE	8	8	13,6
SAL YODADA	0,1	0,1	0,2
Pan	20	20	60
Naranja	110	205	275
02-dic			
Ensalada cuatro estaciones	119	119	199
AOVE	10	10	16,7
VINAGRE	1	1	1,67
SAL YODADA	0,1	0,1	0,17
Macarrones con salsa de tomate y orégano	160	190	255
xx			
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
03-dic			
Sopa de arroz con verduras	215	255	340
Abadejo al horno en salsa de puerros	102	146	219
xx			

Pan integral	20	20	60
Mandarina	110	205	275
04-dic			
Crema hortelana de verduras	235	380	380
Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias	100	160	220
Tomate natural	66	76	102
AOVE	4	4,6	6,2
VINAGRE	2	2,3	3,1
SAL YODADA	0,1	0,11	0,15
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225
05-dic			
Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	310	310
Tortilla de patatas	155	215	310
Lechuga y maíz	55	55	94
AOVE	4	4	6,6
SAL YODADA	0,1	0,1	0,2
Pan	20	20	60
Naranja	110	205	275
06-dic			
09-dic			
10-dic			
Caracolas con salsa boloñesa de pollo	170	204	272
Tortilla francesa	55	85	110
Lechuga y zanahoria	55	55	95
AOVE	8	8	13,6
SAL YODADA	0,1	0,1	0,2
Pan integral	20	20	60
Mandarina	110	205	275
11-dic			
Crema de zanahorias	265	305	400

Pavo salteado en salsa	97	156	214
xx			
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225
12-dic			
Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	310	310
Tilapia al horno a la menier	75	110	165
xx			
Pan	20	20	60
Yogur natural azucarado	120	120	120
13-dic			
Lentejas estofadas con patatas y verduras	150	305	305
Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255
Remolacha y cebolla	60	90	90
AOVE	1	1,5	1,55
SAL YODADA	0,1	0,15	0,16
Pan	20	20	60
Naranja	110	205	275