

Gramaje platos (Actualización JUNIO)

Plato	Infantil Ciclo 2 (3-6 años)		Primaria (7-12 años)		Secundaria (13-15 años)		Bachillerato femenino (16-18 años)		Bachillerato masculino (16-18 años)	
Abadejo al ajoarriero	60g	1 filete	85g	1,5 filete	125g	2 filetes	85g	1,5 filete	125g	2 filetes
Aceite de oliva virgen extra	4ml		4ml		4ml		4ml		4ml	
Albóndigas de pollo guisadas con salsa española	85g	2-3 unidades + salsa	100g	3-4 unidades + salsa	130g	4-5 unidades + salsa	140g	4-5 unidades + salsa	145g	4-5 unidades + salsa
Arroz salteado	45g		65g		85g		90g		95g	
Arroz salteado a la cubana	135g	1 cazo pequeño	190g	1,5 cazos	220g	2 cazos	190g	1,5 cazos	220g	2 cazos
Arroz salteado al ajillo	60g		70g		95g		95g		125g	
Bacalao encebollado	75g	1 filete + salsa	90g	1 filete + salsa	120g	1,5 filetes + salsa	125g	1,5 filetes + salsa	130g	1,5 filetes + salsa
Bacalao guisado en salsa de tomate	80g	1 filete + salsa	115g	1,5 filetes + salsa	175g	2 filetes + salsa	115g	1,5 filetes + salsa	175g	2 filetes + salsa
Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo	45g	1 filete pequeño + salsa	70g	1 filete + salsa	100g	1,5 filetes + salsa	70g	1 filete + salsa	100g	1,5 filetes + salsa
Coditos con salsa de tomate	135g	1 cazo pequeño	155g	1 cazo	210g	1,5 cazos	220g	1,5 cazos	230g	1,5 cazos
Crema de calabacín	120g	1 cazo pequeño	120g	1 cazo pequeño	215g	1 cazo	215g	1 cazo	215g	1 cazo
Crema de calabaza	120g	1 cazo	120g	1 cazo	215g	2 cazos	215g	2 cazos	215g	2 cazos
Crema de siete verduras	120g	1 cazo	195g	1,5 cazos	265g	2 cazos	265g	2 cazos	265g	2 cazos
Crema de zanahorias	120g	1 cazo	120g	1 cazo	215g	2 cazos	215g	2 cazos	215g	2 cazos
Crema de zanahorias con pavo	140g	1 cazo pequeño	160g	1 cazo pequeño	215g	1-1,5 cazos	230g	1,5-2 cazos	230g	1,5-2 cazos
Crema vichyssoise	120g	1 cazo	120g	1 cazo	215g	2 cazos	215g	2 cazos	215g	2 cazos
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, col, lombarda y maíz	135g		135g		200g		200g		250g	
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda	135g		135g		200g		200g		250g	
Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda	135g		135g		200g		200g		250g	
Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz	185g		215g		280g		280g		390g	
Ensalada de lechuga, zanahoria, escarola, col y lombarda	155g		180g		230g		250g		330g	
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda	120g		140g		195g		205g		210g	
Ensalada de maíz, lechuga, zanahoria, escarola, col y lombarda	150g		180g		230g		250g		260g	
Ensalada de pasta	175g		270g		280g		280g		365g	
Ensalada de pasta con atún	250g		380g		390g		405g		530g	
Espirales con salsa de tomate y atún	170g	1 cazo pequeño	255g	1 cazo	265g	1 cazo	275g	1 cazo	360g	1,5 cazos
Espirales salteadas con pisto de verduras	135g	1 cazo	160g	1 cazo	215g	2 cazos	160g	1 cazo	215g	2 cazos
Estofado de patatas con potón y verduras	155g	1 cazo	210g	2 cazos	210g	2 cazos	210g	2 cazos	210g	2 cazos
Estofado de patatas con verduras	175g	1 cazo	215g	1 cazo	235g	1,5 cazos	240g	1,5 cazos	285g	2 cazos
Fideuá	145g	1 cazo	175g	1 cazo	230g	2 cazos	230g	2 cazos	230g	2 cazos
Filete de merluza empanado	65g	1 filete pequeño	85g	1 filete	100g	1 filete	105g	1 filete	135g	1,5 filetes
Filete de panga empanado	65g	1 filete pequeño	85g	1 filete	100g	1 filete	105g	1 filete	135g	1,5 filetes
Fruta	80g		150g		150g		150g		200g	200g
Gazpacho	120g		140g		190g		200g		260g	
Guiso de arroz a la marinera con merluza y pota	135g	1 cazo pequeño	155g	1 cazo	210g	1,5 cazos	220g	1,5 cazos	230g	2 cazos
Guiso de arroz con verduras	135g	1 cazo pequeño	200g	1 cazo	210g	1 cazo	220g	1 cazo	230g	1,5 cazos
Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo	140g	1 cazo	165g	1 cazo	220g	1,5 cazos	220g	1,5 cazos	220g	1,5 cazos
Guiso de arroz con verduras y pollo	140g	1 cazo	210g	1,5 cazos	220g	1,5 cazos	225g	1,5 cazos	295g	2 cazos
Jurel al horno en salsa de verduras	80g	1 filete pequeño + salsa	115g	1 filete + salsa	175g	1,5 filetes + salsa	115g	1 filete + salsa	175g	1,5 filetes + salsa
Lechuga	60g		90g		95g		100g		125g	
Lechuga y maíz	70g		80g		110g		115g		150g	
Lechuga y tomate	65g		95g		100g		105g		135g	

Lechuga y zanahoria	60g		95g		100g		105g		110g	
Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras	175g	1 cazo	350g	2 cazos	350g	2 cazos	350g	2 cazos	525g	3 cazos
Lentejas estofadas con patatas y verduras	145g	1 cazo pequeño	290g	2 cazos	290g	2 cazos	290g	2 cazos	435g	2,5 cazos
Lomo de cerdo a la plancha al ajillo	35g	1 filete pequeño	60g	1 filete	75g	1 filete	80g	1 filete-1 filete grande	90g	1 filete-1 filete grande
Macarrones con salsa de tomate	135g	1 cazo pequeño	160g	1 cazo	240g	1,5 cazos	240g	1,5 cazos	240g	1,5 cazos
Magro de cerdo guisado al ajillo	55g	1 cazo pequeño	90g	1 cazo	125g	1,5 cazos	90g	1 cazo	125g	1,5 cazos
Magro de cerdo salteado en salsa	70g	0,5 cazos	110g	1 cazo pequeño	150g	1 cazo	110g	1 cazo pequeño	150g	1 cazo
Merluza al horno en salsa de azafrán	85g	1 filete	100g	1 filete	130g	1,5 filetes + salsa	140g	1,5 filetes + salsa	145g	1,5 filetes
Merluza al horno en salsa verde	65g	1 filete + salsa	95g	1 filete + salsa	140g	1-1,5 filetes + salsa	95g	1 filete + salsa	140g	1-1,5 filetes + salsa
Pan (blanco o integral)	20g		20g		60g		60g		60	60
Patatas a lo pobre	100g		150g		155g		155g		210g	
Patatas al horno	55g		80g		85g		90g		115g	
Patatas panaderas al horno	70g		100g		110g		120g		125g	
Pavo a la plancha al ajillo	50g	1 filete pequeño	55g	1 filete	55g	1 filete	55g	1 filete	60g	1 filete
Pavo al limón	45g	1 filete pequeño	75g	1 filete pequeño	105g	1 filete	75g	1 filete pequeño	105g	1 filete grande
Pinchitos de pollo	30g	4-5 porciones	35g	4-5 porciones	45g	7-8 porciones	45g	7-8 porciones	50g	8-9 porciones
Pollo guisado al limón	50g	1 filete pequeño	65g	1 filete	85g	1 filete	95g	1 filete	95g	1 filete
Potaje de alubias con patatas y verduras	145g	1 cazo	290g	2 cazos	290g	2 cazos	290g	2 cazos	435g	2,5 cazos
Potaje de garbanzos estofados con chorizo	165g	1 cazo pequeño	190g	1 cazo	255g	1,5 cazos	275g	2 cazos	280g	2 cazos
Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras	160g	1 cazo pequeño	175g	1 cazo	180g	1 cazo	185g	1 cazo	335g	2 cazos
Puchero de garbanzos con verduras	140g	1 cazo	280g	2 cazos	280g	2 cazos	280g	2 cazos	420g	2,5 cazos
Sal	0,1g		0,1g		0,1g		0,1g		0,1g	
Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras	70g	2 unidades + salsa	110g	3 unidades + salsa	150g	3 unidades + salsa	110g	3-4 unidades + salsa	150g	3-4 unidades + salsa
Salmón al horno	55g	1 filete pequeño	75g	1 filete	100g	1,5 filetes	100g	1,5 filetes	120g	1,5 filetes
Tomate natural	60g		70g		100g		105g		130g	
Tomate y maíz	75g		85g		115g		120g		160g	
Tortilla de patatas	125g	1 porción	125g	1 porción	250g	2 porciones	250g	2 porciones	250g	2 porciones
Tortilla de patatas y calabacín	125g	1 porción	155g	1 porción	245g	1,5 porciones	245g	1,5 porciones	245g	1,5 porciones
Tortilla francesa	50g	1 unidad	60g	1 unidad	80	1,5 unidades	85g	1,5 unidades	90g	1,5 unidades
Tortilla francesa con atún	60g	1 unidad	75g	1 unidad	125g	1,5 unidades	125g	1,5 unidades	135g	1,5 unidades
Yogur	125g	Una unidad	125g	Una unidad	125g	Una unidad	125g	Una unidad	125g	Una unidad
Zanahoria	60g		90g		95g		100g		105g	
Zanahoria y maíz	60g		90g		95g		100g		105g	