

GRAMAJES 6º PERIODO

[Del 24 de febrero al 21 de marzo]

Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secund. (gramos)
24-feb			
Ensalada cuatro estaciones	131	157	203
AOVE	10	12	15,5
Vinagre	1	1,2	1,6
Sal yodada	0,1	0,1	0,2
Lomo de cerdo a la riojana	55	90	120
Arroz salteado	45	65	85
Pan	40	40	60
Plátano	120	225	300
25-feb			
Macarrones con salsa de tomate	160	190	285
Bacalao al horno en salsa de verduras	95	140	195
xx			
Pan integral	40	40	60
Pera	90	170	225
26-feb			
Crema hortelana de verduras	235	380	380
Tortilla de patatas	155	215	310
xx	60	90	95
Pan	40	40	60
Mandarina	110	205	275
27-feb			
Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo	250	380	390
Merluza salteada al ajillo	55	85	110
Lechuga	60	60	100
AOVE	8	8	13,4
VINAGRE	4	4	6,7
Sal yodada	0,1	0,1	0,2
Pan	40	40	60
Manzana	95	175	235
28-feb			
Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	310	310
Tortilla francesa	75	75	150
Zanahoria	60	90	95
AOVE	1	1,5	1,55
Sal yodada	0,1	0,15	0,16
Pan	40	40	60
Naranja	110	205	275
03-mar			
Sopa de fideos con verduras	220	265	350
Salmón al horno	60	85	105
Lechuga y cebolla	60	95	95

Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secund. (gramos)
AOVE	4	6	6,2
Sal yodada	0,1	0,15	0,16
Pan	40	40	60
Naranja	110	205	275
04-mar			
Ensalada campestre	138,1	138,1	221
AOVE	4	4	6,4
Vinagre	1	1	1,6
Sal yodada	0,1	0,1	0,2
Espirales con salsa de tomate y atún	170	255	265
xx			
Pan integral	40	40	60
Plátano	120	225	300
05-mar			
Lentejas estofadas con patatas y verduras	150	305	305
Tortilla francesa	75	75	150
xx			
Pan	40	40	60
Yogur natural azucarado	120	120	120
06-mar			
Crema de zanahorias	200	270	300
Pinchitos de pollo salteados	40	60	85
Patatas al horno	55	80	85
Pan	40	40	60
Pera	90	170	225
07-mar			
Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón	171	196	265
Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255
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	40	40	60
Mandarina	110	205	275
10-mar			
Ensalada cuatro estaciones	131	157	203
AOVE	10	12	15,5
Vinagre	1	1,2	1,6
Sal yodada	0,1	0,1	0,2
Bacalao al horno a la riojana	80	115	175
Arroz salteado	45	65	85
Pan	40	40	60
Plátano	120	225	300
11-mar			

Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secund. (gramos)
Caracolas con salsa boloñesa	235	380	380
Churrasquito de pollo al limón	60	85	125
xx	60	90	95
Pan integral	40	40	60
Pera	90	170	225
12-mar			
Crema de calabaza	220	220	395
Tortilla de patatas	155	215	310
Zanahoria	60	90	95
AOVE	1	1,5	1,55
Sal yodada	0,1	0,15	0,16
Pan	40	40	60
Mandarina	110	205	275
13-mar			
Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	310	310
Merluza al horno en salsa verde	80	115	175
Patatas al horno	55	80	85
Pan	40	40	60
Manzana	95	175	235
14-mar			
Arroz salteado con salsa de tomate	175	200	270
Tortilla francesa	75	75	150
Lechuga	60	60	100
AOVE	8	8	13,4
VINAGRE	4	4	6,7
Sal yodada	0,1	0,1	0,2
Pan	40	40	60
Naranja	110	205	275
17-mar			
Ensalada campestre	138,1	138,1	221
AOVE	4	4	6,4
Vinagre	1	1	1,6
Sal yodada	0,1	0,1	0,2
Espirales con salsa de tomate y atún	170	255	265
xx			
Pan	40	40	60
Manzana	95	175	235
18-mar			
Lentejas estofadas con patatas y verduras	150	305	305
Abadejo al vapor al ajoarriero	80	110	165
Arroz salteado	45	65	85
Pan integral	40	40	60
Pera	90	170	225
19-mar			
Crema de zanahorias	265	305	400

Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secund. (gramos)
Tortilla de patatas y calabacín	70	110	145
Lechuga y cebolla	60	95	95
AOVE	4	6	6,2
Sal yodada	0,1	0,15	0,16
Pan	40	40	60
Mandarina	110	205	275
20-mar			
Potaje de alubias con patatas y verduras	200	400	400
Pavo al limón	125	180	270
xx			
Pan	40	40	60
Yogur natural azucarado	120	120	120
21-mar			
Guiso de arroz con verduras y pollo	165	245	255
Tortilla francesa	75	75	150
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	40	40	60
Naranja	110	205	275