

## GRAMAJES ACTUALIZACIÓN 8º PERÍODO

Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secund. (gramos)
Pan integral 100% ecológico	20,00	20,00	60,00
Pan blanco rev.2	20,00	20,00	60,00
Abadejo al horno en salsa de puerros	102,00	146,00	219,00
Abadejo al vapor al ajoarriero rev.3	80,00	110,00	165,00
Albóndigas de pollo guisadas en salsa española rev.1	105,00	165,00	230,00
Arroz salteado a la cubana rev.3	135,00	165,00	210,00
Arroz salteado al ajillo	60,00	70,00	95,00
Arroz salteado con salsa de tomate rev.	175,00	200,00	270,00
Arroz salteado rev.	45,00	65,00	85,00
Atún guisado en salsa de tomate	80,00	114,00	153,00
Bacalao guisado a la roteña rev.2	97,00	138,00	207,00
Crema de calabacín y patata Ecológica	187,00	249,00	312,00
Crema de calabaza y patata Ecológica	181,00	249,00	312,00
Crema de zanahoria y patata Ecológica	187,00	249,00	312,00
<b>Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo</b>			
Tomate	80,00	80,00	130,96
Ensalada	30,00	30,00	49,11
maíz	20,00	20,00	32,74
Huevo cocido	10,00	10,00	16,37
aove	4,00	4,00	6,55
vinagre	1,00	1,00	1,64
sal	0,10	0,10	0,16
<b>Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún</b>			
Tomate	80,00	80,00	134,00
Ensalada cuatro estaciones	28,00	28,00	46,90
Maíz	10,00	10,00	16,75
Atún	6,00	6,00	10,05
aceite de oliva	6,00	6,00	10,05
vinagre	2,00	2,00	3,35
sal	0,10	0,10	0,17
Estofado de patatas con potón y verduras	150,00	190,00	230,00
Estofado de patatas con verduras rev.1	170,00	230,00	230,00
<b>Guarnición de remolacha y cebolla aliñada rev.</b>			
Remolacha	40,00	60,00	62,00
Cebolla	20,00	30,00	31,00
AOVE	1,00	1,50	1,55
Sal yodada	0,10	0,15	0,16
Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón rev.2	171,00	196,00	265,00
Guiso de arroz con verduras rev,2	160,00	240,00	245,00

Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secund. (gramos)
Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo rev.1	170,00	205,00	270,00
Hamburguesa de pollo a la plancha en salsa de zanahorias	100,00	160,00	220,00
Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras	120,00	190,00	260,00
Lasaña boloñesa con pollo y ternera	138,00	158,00	177,00
Lasaña de salmón	142,00	213,00	283,00
<b><u>Lechuga aliñada rev.2</u></b>			
Lechuga	48,00	48,00	80,00
AOVE	8,00	8,00	13,40
Sal yodada	0,10	0,10	0,20
<b><u>Lechuga y cebolla aliñada</u></b>			
Lechuga	30,00	45,00	46,50
Cebolla	30,00	45,00	46,50
AOVE	4,00	6,00	6,20
Sal yodada	0,10	0,15	0,16
<b><u>Lechuga y maíz aliñados rev.3</u></b>			
Lechuga	48,00	48,00	80,00
Maíz	5,00	5,00	8,30
AOVE	4,00	4,00	6,60
Sal	0,10	0,10	0,20
<b><u>Lechuga y zanahoria rev.</u></b>			
Lechuga	30,00	45,00	46,50
Zanahoria	30,00	45,00	46,50
AOVE	4,00	6,00	6,20
Sal	0,10	0,15	0,60
Lentejas estofadas con verduras Ecológicas rev.6	140,00	280,00	280,00
Lomo de cerdo adobado a la plancha	59,00	95,00	130,00
Lomo de cerdo a la riojana	55,00	90,00	120,00
Mandarina Ecológica	99,00	186,00	186,00
Manzana Ecológica	86,00	161,00	161,00
Menestra de verduras salteadas	35,00	50,00	55,00
Merluza al horno a la menier rev.2	70,00	100,00	150,00
Merluza al horno en salsa verde rev.3	80,00	115,00	175,00
Merluza salteada al ajillo rev.2	60,00	85,00	125,00
Naranja Ecológica	98,00	184,00	184,00
Pasta con salsa de tomate y orégano Ecológica	134,00	187,00	214,00
Pasta con salsa de verduras Ecológica	174,00	209,00	279,00
Patatas al horno rev.	55,00	80,00	85,00
Patatas panaderas al horno rev.	70,00	100,00	110,00
Pavo salteado en salsa	97,00	156,00	214,00
Pera Ecológica	82,00	154,00	154,00
Plátano Ecológico	121,00	204,00	204,00

