

# GRAMAJES 8º PERÍODO

[Del 29 de abril al 24 de mayo]

	Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secun d. (gramos)	Bach Fem. (gramos)	Bach Masc. (gramos)
29/04/2024	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda	118	118	196	196	265
	<b>ALIÑO</b>					
	AOVE	10	10	16,7	16,7	22,5
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
	Macarrones con salsa de tomate	160	190	285	285	285
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
	Plátano	120	225	300	300	300
30/04/2024	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras	200	400	400	505	505
	Salmón al horno	60	85	105	105	105
	Lechuga y maíz	55	55	94	94	94
	<b>ALIÑO</b>					
	AOVE	4	4	6,6	6,6	6,6
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
	Pan	40	40	60	60	60
Manzana	95	175	235	235	235	
01/05/2024	Estofado de patatas con verduras	270	360	360	360	505
	Merluza salteada al ajillo	60	90	125	125	140
	Arroz salteado al ajillo	60	70	95	95	125
	Pan	40	40	60	60	60
	Mandarina	110	205	275	275	275
02/05/2024	Sopa de arroz con verduras	215	255	340	340	340
	Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla	55	115	125	125	155
	xx					
	Pan integral	40	40	60	60	60
	Naranja	110	205	275	275	275
03/05/2024	Crema de zanahorias	265	305	400	400	500
	Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255	255	255
	Tomate natural	60	70	100	105	130
	<b>ALIÑO</b>					
	AOVE	4	4,6	6,2	6,4	8,4
	SAL	0,1	0,11	0,15	0,16	0,19
	Pan	40	40	60	60	60
Mandarina	110	205	275	275	275	

06/05/2024	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda	118	118	196	196	265
	<b>ALIÑO</b>					
	AOVE	10	10	16,7	16,7	22,5
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
	Lentejas estofadas con patatas y verduras	150	305	305	455	530
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
07/05/2024	Mandarina	110	205	275	275	275
	Crema de calabacín	170	170	305	305	305
	Tortilla de patatas	155	215	310	310	310
	Tomate y maíz	58	58	96	96	96
	<b>ALIÑO</b>					
	AOVE	5	5	8,3	8,3	8,3
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
08/05/2024	Pan integral	40	40	60	60	60
	Pera	90	170	225	225	225
	Macarrones con salsa de tomate y orégano	160	190	255	255	255
	Pollo guisado al limón	50	85	115	85	115
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
	Naranja	110	205	275	275	275
09/05/2024	Arroz salteado a la cubana	135	165	210	210	305
	Tortilla francesa	55	85	110	110	110
	Zanahoria	60	90	95	100	105
	<b>ALIÑO</b>					
	AOVE	1	1,5	1,55	1,6	1,7
	SAL	0,1	0,15	0,16	0,16	0,17
	Pan	40	40	60	60	60
10/05/2024	Manzana	95	175	235	235	235
	Estofado de patatas con potón y verduras	205	275	275	275	275
	Tilapia al horno a la menier	75	110	165	165	165
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
13/05/2024	Mandarina	110	205	275	275	275
	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda	130	149	201	214	221
	<b>ALIÑO</b>					
	AOVE	10	11,5	15,5	16,5	17
SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	

	Espirales con salsa de tomate y atún	170	255	265	275	360
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
	Pera	90	170	225	225	225
14/05/2024	Crema de calabaza	220	220	395	395	395
	Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255	255	255
	Lechuga y maíz	55	55	94	94	94
	<b>ALIÑO</b>					
	AOVE	4	4	6,6	6,6	6,6
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
	Pan integral	40	40	60	60	60
	Manzana	95	175	235	235	235
15/05/2024	Potaje de alubias estofadas con patatas y verduras	200	400	400	505	505
	Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras	105	165	225	165	225
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
	Plátano	120	225	300	300	300
16/05/2024	Salmorejo	175	175	255	255	430
	Abadejo al vapor al ajoarriero	155	220	330	330	330
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
17/05/2024	Naranja	110	205	275	275	275
	Arroz salteado a la cubana	135	165	210	210	305
	Tortilla francesa	55	85	110	110	110
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
20/05/2024	Manzana	95	175	235	235	235
	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda	130	149	201	214	221
	<b>ALIÑO</b>					
	AOVE	10	11,5	15,5	16,5	17
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
	Coditos salteados con salsa de verduras	160	190	255	255	355
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
21/05/2024	Manzana	95	175	235	235	235
	Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	310	310	465	465
	Tortilla francesa	55	85	110	110	110
	Tomate y maíz	58	58	96	96	96
21/05/2024	<b>ALIÑO</b>					

	AOVE	5	5	8,3	8,3	8,3
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
	Pan integral	40	40	60	60	60
	Pera	90	170	225	225	225
22/05/2024	Guiso de arroz con verduras	160	240	245	255	355
	Bacalao guisado en salsa de tomate	120	175	260	260	260
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
23/05/2024	Manzana	95	175	235	235	235
	Estofado de patatas con verduras	270	360	360	360	505
	Lomo de cerdo al horno encebollado	70	105	120	120	180
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
24/05/2024	Yogur natural azucarado	120	120	120	120	120
	Crema de zanahorias	265	305	400	400	500
	Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255	255	255
	Lechuga	56	56	93	93	93
	<b>ALIÑO</b>					
	AOVE	8	8	13,4	13,4	13,4
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
Pan	40	40	60	60	60	
Naranja	110	205	275	275	275	