

GRAMAJES 1ER PERÍODO

[Del 11 de septiembre al 6 de octubre]

Plato	Inf.	Gra mos	Prim.	Gra mos 2	Secund.	Gra mos 3	Bach Fem.	Gra mos 4	Bach Masc.	Gra mos 5
Abadejo al vapor al ajoarriero	155	gr	220	gr	330	gr	330	gr	445	gr
Albóndigas de pollo guisadas en salsa española	105	gr	165	gr	230	gr	165	gr	230	gr
Arroz salteado con salsa de tomate	175	gr	200	gr	270	gr	280	gr	370	gr
Bacalao guisado en salsa de tomate	110g	gr	160	gr	240	gr	160	gr	240	gr
Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate	135	gr	190	gr	285	gr	285	gr	310	gr
Ciruela	94	gr	175	gr	175	gr	175	gr	175	gr
Coditos salteados con salsa de verduras	160	gr	190	gr	255	gr	255	gr	355	gr
Crema de calabacín	170	gr	170	gr	305	gr	305	gr	305	gr
Crema de calabaza	220	gr	220	gr	395	gr	395	gr	395	gr
Crema de siete verduras	200	gr	315	gr	435	gr	435	gr	435	gr
Crema de zanahorias	220	gr	220	gr	395	gr	395	gr	395	gr
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda	118	gr	118	gr	196	gr	196	gr	196	gr
ALIÑO		gr		gr		gr		gr		gr
Aceite de oliva virgen extra	10	gr	10	gr	16,7	gr	16,7	gr	16,7	gr
Sal yodada	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr
Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda	130	gr	149	gr	201	gr	214	gr	221	gr
ALIÑO		gr		gr		gr		gr		gr
Aceite de oliva virgen extra	10	gr	11,5	gr	15,5	gr	16,5	gr	17	gr
Sal yodada	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr
Estofado de patatas con verduras [zanahoria, berenjena, calabacín, tomate]	270	gr	360	gr	360	gr	360	gr	505	gr
Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]	170	gr	230	gr	230	gr	230	gr	230	gr
Guiso de arroz con pavo y verduras	200	gr	245	gr	325	gr	325	gr	445	gr
Guiso de arroz con verduras	160	gr	240	gr	245	gr	255	gr	335	gr
Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras	120	gr	190	gr	260	gr	260	gr	260	gr
Lechuga	56	gr	56	gr	93	gr	93	gr	93	gr
ALIÑO		gr		gr		gr		gr		gr
Aceite de oliva virgen extra	8	gr	8	gr	13,4	gr	13,4	gr	13,4	gr
Sal yodada	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr
Lechuga y maíz	63	gr	63	gr	105	gr	105	gr	105	gr
ALIÑO		gr		gr		gr		gr		gr
Aceite de oliva virgen extra	10	gr	10	gr	16,7	gr	16,7	gr	16,7	gr
Sal yodada	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr
Lechuga y remolacha	63	gr	63	gr	85	gr	85	gr	107	gr
ALIÑO		gr		gr		gr		gr		gr
Aceite de oliva virgen extra	3	gr	3	gr	4,1	gr	4,1	gr	5,1	gr
Sal yodada	0,1	gr	0,1	gr	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr
Lentejas estofadas con patatas y verduras	150	gr	305	gr	305	gr	455	gr	530	gr

Plato	Inf.	Gramos	Prim.	Gramos 2	Secund.	Gramos 3	Bach Fem.	Gramos 4	Bach Masc.	Gramos 5
Lomo de cerdo al horno encebollado	70	gr	100	gr	120	gr	120	gr	185	gr
Macarrones con salsa de tomate	160	gr	190	gr	285	gr	285	gr	285	gr
Macarrones con salsa de tomate y orégano	160	gr	190	gr	255	gr	255	gr	255	gr
Manzana	95	gr	175	gr	235	gr	235	gr	235	gr
Merluza salteada al ajillo	60	gr	90	gr	125	gr	125	gr	140	gr
Nectarina	90	gr	170	gr	170	gr	170	gr	170	gr
Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
Pan integral	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
Pera	90	gr	170	gr	225	gr	225	gr	225	gr
Plátano	120	gr	225	gr	300	gr	300	gr	300	gr
Potaje de alubias con patatas y verduras	200	gr	400	gr	400	gr	505	gr	505	gr
Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras	165	gr	340	gr	340	gr	455	gr	455	gr
Puchero de garbanzos con patatas y verduras	185	gr	370	gr	370	gr	450	gr	450	gr
Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras	105	gr	165	gr	225	gr	165	gr	225	gr
Sopa de arroz con verduras	215	gr	255	gr	340	gr	340	gr	340	gr
Tomate y maíz	58	gr	58	gr	96	gr	96	gr	96	gr
ALIÑO		gr		gr		gr		gr		gr
Aceite de oliva virgen extra	5	gr	5	gr	8,3	gr	8,3	gr	8,3	gr
Sal yodada	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr
Tortilla de patatas	135	gr	135	gr	265	gr	265	gr	265	gr
Tortilla de patatas y calabacín	145	gr	185	gr	295	gr	295	gr	295	gr
Tortilla francesa	60	gr	60	gr	115	gr	115	gr	115	gr
Yogur natural azucarado	120	gr	120	gr	120	gr	120	gr	120	gr
Zanahoria	61	gr	91	gr	94	gr	97	gr	103	gr
ALIÑO		gr		gr		gr		gr		gr
Aceite de oliva virgen extra	1	gr	1,5	gr	1,55	gr	1,6	gr	1,7	gr
Sal yodada	0,1	gr	0,15	gr	0,16	gr	0,16	gr	0,17	gr
Zanahoria y maíz	68	gr	68	gr	113	gr	113	gr	113	gr
ALIÑO		gr		gr		gr		gr		gr
Aceite de oliva virgen extra	10	gr	10	gr	16,8	gr	16,8	gr	16,8	gr
Sal yodada	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr
Zanahoria, tomate y maíz	67	gr	67	gr	112	gr	112	gr	154	gr
ALIÑO		gr		gr		gr		gr		gr
Aceite de oliva virgen extra	9	gr	9	gr	15,1	gr	15,1	gr	20,7	gr
Sal yodada	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,23	gr