

GRAMAJES 2º PERÍODO

[Del 9 de octubre al 3 de noviembre]

	Plato	Inf.	Gramos	Prim.	Gramos2	Secund.	Gramos3	Bach Fem.	Gramos4	Bach Masc.	Gramos5
09/10/2023	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda	130	gr	149	gr	201	gr	214	gr	221	gr
	ALIÑO										
	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
	Potaje de alubias con patatas y verduras	200	gr	400	gr	400	gr	505	gr	505	gr
	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
10/10/2023	Plátano	120	gr	225	gr	300	gr	300	gr	300	gr
	Guiso de arroz con verduras	160	gr	240	gr	245	gr	255	gr	335	gr
	Pavo a la plancha al ajillo	40	gr	65	gr	90	gr	65	gr	90	gr
	Lechuga y tomate	55	gr	55	gr	95	gr	95	gr	150	gr
	ALIÑO										
	Aceite de oliva virgen extra	8	gr	8	gr	13,4	gr	13,4	gr	22,8	gr
	Sal yodada	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,4	gr
11/10/2023	Pan integral	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Pera	90	gr	170	gr	225	gr	225	gr	225	gr
	Macarrones con salsa de tomate y orégano	160	gr	190	gr	255	gr	255	gr	255	gr
	Tortilla francesa	60	gr	60	gr	115	gr	115	gr	115	gr
	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Nectarina	90	gr	170	gr	170	gr	170	gr	170	gr
12/10/2023	Crema de zanahorias	220	gr	220	gr	395	gr	395	gr	395	gr
	Tilapia al horno a la menier	75	gr	110	gr	165	gr	165	gr	165	gr
	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Manzana	95	gr	175	gr	235	gr	235	gr	235	gr
13/10/2023	Estofado de patatas con verduras	270	gr	360	gr	360	gr	360	gr	505	gr
	Merluza salteada al ajillo	60	gr	90	gr	125	gr	125	gr	140	gr
	Zanahoria y maíz	70	gr	100	gr	105	gr	110	gr	145	gr
	ALIÑO										
	Aceite de oliva virgen extra	4	gr	6	gr	6,2	gr	6,4	gr	8,4	gr
	Sal yodada	0,1	gr	0,15	gr	0,16	gr	0,16	gr	0,21	gr
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
16/10/2023	Pera	90	gr	170	gr	225	gr	225	gr	225	gr
	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda	118	gr	118	gr	196	gr	196	gr	196	gr
	ALIÑO										
	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
	Lentejas estofadas con patatas y verduras	150	gr	305	gr	305	gr	455	gr	530	gr
	xx										
17/10/2023	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Plátano	125	gr	225	gr	300	gr	300	gr	300	gr
	Crema de calabacín	170	gr	170	gr	305	gr	305	gr	305	gr
	Tortilla de patatas	135	gr	135	gr	265	gr	265	gr	265	gr
	Zanahoria	55	gr	55	gr	90	gr	90	gr	145	gr
	ALIÑO										
	Aceite de oliva virgen extra	8	gr	8	gr	11	gr	11	gr	26,8	gr
	Sal yodada	0,1	gr	0,15	gr	0,16	gr	0,16	gr	0,17	gr
	Pan integral	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Mandarina	110	gr	205	gr	275	gr	275	gr	275	gr
	Estofado de patatas con verduras	170	gr	230	gr	230	gr	230	gr	230	gr

18/10/2023	Pollo guisado al limón	50	gr	85	gr	115	gr	85	gr	115	gr
	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	ciruela	94	gr	175	gr	175	gr	175	gr	175	gr
19/10/2023	Guiso de arroz caldoso con verduras	165	gr	245	gr	265	gr	265	gr	370	gr
	Salmón al horno	60	gr	85	gr	130	gr	130	gr	205	gr
	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
20/10/2023	Manzana	95	gr	175	gr	235	gr	235	gr	235	gr
	Coditos salteados con salsa de verduras	160	gr	190	gr	255	gr	255	gr	355	gr
	Merluza salteada al ajillo	60	gr	90	gr	125	gr	125	gr	140	gr
	Tomate y maíz	58	gr	58	gr	96	gr	96	gr	96	gr
23/10/2023	ALIÑO										
	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
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
24/10/2023	Pera	90	gr	170	gr	225	gr	225	gr	225	gr
	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda	130	gr	149	gr	201	gr	214	gr	221	gr
	ALIÑO										
	Aceite de oliva virgen extra	10	gr	11,5	gr	15,5	gr	16,5	gr	17	gr
25/10/2023	Sal yodada	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr
	Fideuá	205	gr	245	gr	330	gr	330	gr	330	gr
	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
26/10/2023	Manzana	95	gr	175	gr	235	gr	235	gr	235	gr
	Estofado de patatas con verduras	170	gr	230	gr	230	gr	230	gr	230	gr
	Tilapia al horno en salsa verde	65	gr	100	gr	135	gr	135	gr	150	gr
	Lechuga y maíz	63	gr	63	gr	105	gr	105	gr	105	gr
27/10/2023	ALIÑO										
	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
	Pan integral	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
28/10/2023	Pera	90	gr	170	gr	225	gr	225	gr	225	gr
	Crema de calabaza	220	gr	220	gr	395	gr	395	gr	395	gr
	Tortilla de patatas y calabacín	145	gr	185	gr	295	gr	295	gr	295	gr
	Zanahoria	60	gr	90	gr	95	gr	100	gr	105	gr
29/10/2023	ALIÑO										
	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
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
30/10/2023	Naranja	110	gr	205	gr	275	gr	275	gr	275	gr
	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras	130	gr	260	gr	260	gr	390	gr	390	gr
	Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras	105	gr	165	gr	225	gr	165	gr	225	gr
	xx										
31/10/2023	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Plátano	120	gr	225	gr	300	gr	300	gr	300	gr
	Guiso de arroz caldoso con verduras	165	gr	245	gr	265	gr	265	gr	370	gr
	Tortilla francesa	60	gr	60	gr	115	gr	115	gr	115	gr
1/11/2023	Tomate natural	60	gr	70	gr	100	gr	105	gr	130	gr
	ALIÑO										
	Aceite de oliva virgen extra	4	gr	4,6	gr	6,2	gr	6,4	gr	8,4	gr
	Sal yodada	0,1	gr	0,11	gr	0,15	gr	0,16	gr	0,19	gr
2/11/2023	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	ciruela	94	gr	175	gr	175	gr	175	gr	175	gr

[illegible]