

GRAMAJES 3º PERÍODO

[Del 6 de noviembre al 1 de diciembre]

	Plato	Inf.	Gramos	Prim.	Gramos2	Secund.	Gramos3	Bach Fem.	Gramos4	Bach Masc.	Gramos5
06/11/2023	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda	130	gr	149	gr	201	gr	214	gr	221	gr
	ALIÑO										
	AOVE	10	gr	11,5	gr	16	gr	16,5	gr	17	gr
	SAL	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	410	gr	530	gr
	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
07/11/2023	Plátano	120	gr	225	gr	300	gr	300	gr	300	gr
	Guiso de arroz con verduras	160	gr	240	gr	245	gr	255	gr	355	gr
	Merluza salteada al ajillo	60	gr	90	gr	125	gr	125	gr	140	gr
	Lechuga y zanahoria	55	gr	55	gr	90	gr	90	gr	125	gr
	ALIÑO										
	AOVE	7	gr	7	gr	11,7	gr	11,7	gr	15,8	gr
	SAL	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr
08/11/2023	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 de patatas y calabacín	130	gr	160	gr	255	gr	255	gr	255	gr
	xx										
09/11/2023	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Nectarina	90	gr	170	gr	170	gr	170	gr	170	gr
	Crema de zanahorias	265	gr	305	gr	400	gr	400	gr	500	gr
	Bacalao encebollado	75	gr	110	gr	165	gr	165	gr	165	gr
	xx										
10/11/2023	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Manzana	95	gr	175	gr	235	gr	235	gr	235	gr
	Estofado de patatas con verduras	270	gr	360	gr	360	gr	360	gr	505	gr
	Lomo de cerdo guisado a la riojana	55	gr	90	gr	120	gr	120	gr	120	gr
	Tomate y maíz	58	gr	58	gr	96	gr	96	gr	96	gr
	ALIÑO										
	AOVE	5	gr	5	gr	8,3	gr	8,3	gr	8,3	gr
13/11/2023	SAL	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
	Pera	90	gr	170	gr	225	gr	225	gr	225	gr
	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz	185	gr	185	gr	240	gr	240	gr	240	gr
	ALIÑO										
	AOVE	12,2	gr	12,2	gr	15,8	gr	15,8	gr	22,4	gr
	SAL	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,3	gr
14/11/2023	Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	gr	310	gr	310	gr	465	gr	465	gr
	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Plátano	120	gr	225	gr	300	gr	300	gr	300	gr
	Sopa de arroz con verduras	215	gr	255	gr	340	gr	340	gr	340	gr
	Tortilla francesa	55	gr	85	gr	110	gr	110	gr	110	gr
	Guisantes salteados	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr	80	gr
	Pan integral	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Mandarina	110	gr	205	gr	275	gr	275	gr	275	gr
	Crema de calabacín	170	gr	170	gr	305	gr	305	gr	305	gr
	Albóndigas de pollo guisadas en salsa española	105	gr	165	gr	230	gr	165	gr	230	gr
Zanahoria y maíz	65	gr	85	gr	112	gr	112	gr	170	gr	

15/11/2023	ALIÑO										
	AOVE	9	gr	11,3	gr	15,1	gr	15,1	gr	22,5	gr
	SAL	0,1	gr	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,25	gr
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	ciruela	94	gr	175	gr	175	gr	175	gr	175	gr
16/11/2023	Estofado de patatas con verduras	270	gr	360	gr	360	gr	360	gr	505	gr
	Salmón al horno	60	gr	85	gr	120	gr	120	gr	120	gr
	Lechuga y tomate	65	gr	95	gr	100	gr	105	gr	135	gr
	ALIÑO										
	AOVE	4	gr	6	gr	6,2	gr	6,4	gr	8,4	gr
17/11/2023	SAL	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Manzana	95	gr	175	gr	235	gr	235	gr	235	gr
	Coditos con salsa de tomate	160	gr	235	gr	235	gr	235	gr	255	gr
	Tortilla de patatas y calabacín	130	gr	160	gr	255	gr	255	gr	255	gr
20/11/2023	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Pera	90	gr	170	gr	225	gr	225	gr	225	gr
	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz	185	gr	185	gr	240	gr	240	gr	240	gr
	ALIÑO										
21/11/2023	AOVE	12,2	gr	12,2	gr	15,8	gr	15,8	gr	22,4	gr
	SAL	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,3	gr
	Lentejas estofadas con patatas y verduras	150	gr	305	gr	305	gr	410	gr	530	gr
	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
22/11/2023	Plátano	120	gr	225	gr	300	gr	300	gr	300	gr
	Coditos salteados con salsa de verduras	160	gr	190	gr	255	gr	255	gr	355	gr
	Tortilla de patatas y calabacín	130	gr	160	gr	255	gr	255	gr	255	gr
	xx										
	Pan integral	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
23/11/2023	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
	Pollo al horno en salsa de zanahorias	150	gr	245	gr	335	gr	335	gr	500	gr
	xx										
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
24/11/2023	Pera	90	gr	170	gr	225	gr	225	gr	225	gr
	Crema de calabaza	220	gr	220	gr	395	gr	395	gr	395	gr
	Bocaditos de atún guisado en salsa de tomate	125	gr	180	gr	270	gr	270	gr	315	gr
	Lechuga y tomate	65	gr	95	gr	100	gr	105	gr	135	gr
	ALIÑO										
25/11/2023	AOVE	4	gr	6	gr	6,2	gr	6,4	gr	8,4	gr
	SAL	0,1	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr	0,2	gr
	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	Ciruela	94	gr	175	gr	175	gr	175	gr	175	gr
	Guiso de arroz caldoso con verduras	165	gr	245	gr	265	gr	265	gr	370	gr
26/11/2023	Tortilla francesa	55	gr	85	gr	110	gr	110	gr	110	gr
	Zanahoria	60	gr	90	gr	95	gr	100	gr	105	gr
	ALIÑO										
	AOVE	1	gr	1,5	gr	1,55	gr	1,6	gr	1,7	gr
	SAL	0,1	gr	0,15	gr	0,16	gr	0,17	gr	0,17	gr
27/11/2023	Pan	40	gr	40	gr	60	gr	60	gr	60	gr
	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	265	gr

