

# GRAMAJES 1er PERÍODO

[Del 9 de septiembre al 11 de octubre]

	Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secund. (gramos)
09/09/2024	Ensalada cuatro estaciones	131	157	203
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15,5</b>
	<b>Vinagre</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>
	<b>sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>
	Macarrones con salsa de tomate y atún	170	255	265
	xx			
	Pan	40	40	60
	Plátano	120	225	300
10/09/2024	Puchero de garbanzos con verduras	155	310	310
	Tortilla de patatas	155	215	310
	Lechuga y maíz	55	55	94
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>
	Pan integral	40	40	60
	Pera	90	170	225
11/09/2024	Lentejas estofadas con pollo	166	331	331
	Merluza a la menier	70	100	150
	Arroz salteado	45	65	85
	Pan	40	40	60
	Manzana	95	175	235
12/09/2024	Ensalada de pasta	250	380	390
	Tortilla francesa	55	85	110
	Zanahoria	60	90	95
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,55</b>
	<b>Sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>
	Pan	40	40	60
Yogur	120	120	120	
13/09/2024	Arroz con salsa de tomate	175	200	270
	Lomo de cerdo al ajillo	40	65	90
	xx			
	Pan	40	40	60
	Nectarina	90	170	170
16/09/2024	Ensalada cuatro estaciones	131	157	203
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15,5</b>
	<b>Vinagre</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>
	<b>sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>
	Caracolas con salsa boloñesa	166	199	266
	xx			
	Pan	40	40	60

	Plátano	120	225	300
17/09/2024	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras	165	340	340
	Merluza salteada al ajillo	60	85	125
	Patatas al horno	55	80	85
	Pan integral	40	40	60
	Pera	90	170	225
	18/09/2024	Crema hortelana de verduras	235	380
Tortilla de patatas		155	215	310
Tomate natural		66	76	102
<b>ALIÑO</b>				
<b>AOVE</b>		<b>4</b>	<b>4,6</b>	<b>6,2</b>
<b>Vinagre</b>		<b>2</b>	<b>2,3</b>	<b>3,1</b>
<b>Sal</b>		<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>
Pan		40	40	60
19/09/2024	Manzana	95	175	235
	Arroz salteado con salsa de tomate	175	200	270
	Abadejo al vapor al ajoarriero	155	220	330
	xx			
	Pan	40	40	60
	Yogur	120	120	120
20/09/2024	Estofado de patatas con potón y verduras	205	275	275
	Magro de cerdo salteado en salsa	70	110	150
	Lechuga y maíz	55	55	94
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6,6</b>
	<b>Sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>
	Pan	40	40	60
	Nectarina	90	170	170
23/09/2024	Ensalada campestre	138,1	138,1	221
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6,4</b>
	<b>Vinagre</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,6</b>
	<b>sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>
	Lentejas estofadas con pollo y verduras	166	331	331
	xx			
	Pan	40	40	60
24/09/2024	Plátano	120	225	300
	Salmorejo	175	175	255
	Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255
	Lechuga y remolacha	63	63	85
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4,1</b>
	<b>Sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>
Pan integral	40	40	60	

	Pera	90	170	225
25/09/2024	Coditos salteados con salsa de verduras	160	190	255
	Pinchitos de pollo a la plancha	38	61	84
	Patatas al horno	55	80	85
	Pan	40	40	60
	Mandarina	110	205	275
26/09/2024	Crema de calabacín	170	170	305
	Tortilla de patatas	155	215	310
	Zanahoria	60	90	95
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,55</b>
	<b>Sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>
	Pan	40	40	60
27/09/2024	Manzana	95	175	235
	Arroz tres delicias salteado	140	160	210
	Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate	125	180	270
	xx			
	Pan	40	40	60
30/09/2024	Nectarina	90	170	170
	Ensalada cuatro estaciones	131	157	203
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15,5</b>
	<b>Vinagre</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>
	<b>sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>
	Guiso de arroz con pavo y verduras	200	245	325
	xx			
01/10/2024	Pan	40	40	60
	Plátano	120	225	300
	Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	310	310
	Salchichas de pollo guisadas en salsa de verduras	105	165	225
	xx			
	Pan integral	40	40	60
02/10/2024	Pera	90	170	225
	Crema de calabaza	220	220	395
	Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255
	Lechuga	60	60	100
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>13,4</b>
	<b>Vinagre</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6,7</b>
	<b>Sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>
Pan	40	40	60	
Mandarina	110	205	275	

03/10/2024	Macarrones con salsa de tomate y orégano	160	190	255
	Abadejo al vapor al ajoarriero	155	220	330
	xx			
	Pan	40	40	60
	Manzana	95	175	235
04/10/2024	Estofado de patatas con verduras	270	360	360
	Tortilla francesa	55	85	110
	Tomate natural	66	76	102
	<b>ALIÑO</b>			
	<b>AOVE</b>	<b>4</b>	<b>4,6</b>	<b>6,2</b>
	<b>Vinagre</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>	<b>3,1</b>
	<b>Sal</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>
	Pan	40	40	60
Nectarina	90	170	170	