

GRAMAJES 4º PERÍODO

[Del 16 de diciembre al 24 de enero]

Plato	Inf. (gram os)	Prim. (gram os)	Secun d. (gram os)
16-dic			
Ensalada cuatro estaciones con atún	129	129	215
AOVE	10	10	16,7
VINAGRE	1	1	1,67
SAL YODADA	0,1	0,1	0,17
Puchero de garbanzos con pollo, patatas y verduras	157	313	313
xx			
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
17-dic			
Guiso de arroz con pavo y verduras	200	245	325
Tortilla francesa	75	75	150
Lechuga y maíz	55	55	94
AOVE	4	4	6,6
SAL YODADA	0,1	0,1	0,2
Pan integral	20	20	60
Mandarina	110	205	275
18-dic			
Estofado de patatas con verduras y merluza	234	313	347
Bacalao guisado a la roteña	142	204	303
xx			
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225
19-dic			
Crema hortelana de verduras	235	380	380
Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255
Tomate natural	66	76	102
AOVE	4	4,6	6,2
VINAGRE	2	2,3	3,1
SAL YODADA	0,1	0,11	0,15
Pan	20	20	60
Manzana	95	175	235
20-dic			
Caracolas gratinada con queso	125	160	210
Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada	80	128	176
Patatas fritas	80	107	107
Pan	20	20	60
Naranja	110	205	275
06-ene			
Ensalada campestre	138	138	221

AOVE	4	4	6,4
VINAGRE	1	1	1,6
SAL YODADA	0,1	0,1	0,2
Estofado de patatas con verduras y pollo	238	318	352
xx			
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
07-ene			
Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo	170	205	270
Abadejo al horno en salsa de puerros	102	146	219
xx			
Pan integral	20	20	60
Mandarina	110	205	275
08-ene			
Potaje de alubias con patatas y verduras	157	315	315
Tortilla de patatas	155	215	310
Lechuga y remolacha	63	63	85
AOVE	3	3	4,1
SAL YODADA	0,1	0,1	0,1
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225
09-ene			
Crema de calabacín	170	170	305
Salmón al horno	60	85	105
Patatas panaderas al horno	70	100	110
Pan	20	20	60
Manzana			
10-ene			
Coditos con salsa de tomate	160	235	235
Pavo al limón	45	75	105
Zanahoria aliñada	60	90	95
AOVE	1	1,5	1,55
SAL YODADA	0,1	0,15	0,16
Pan	20	20	60
Naranja	110	205	275
13-ene			
Ensalada cuatro estaciones con atún	129	129	215
AOVE	10	10	16,7
VINAGRE	1	1	1,67
SAL YODADA	0,1	0,1	0,17
Lentejas estofadas con verduras y pollo	166	331	331
xx			
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
14-ene			
Macarrones con salsa de tomate y orégano	160	190	255
Bacalao encebollado	75	110	165
xx			
Pan integral	20	20	60

Mandarina	110	205	275
15-ene			
Crema de zanahorias	265	305	400
Merluza al horno en salsa verde	80	115	175
Tomate natural	66	76	102
AOVE	4	4,6	6,2
VINAGRE	2	2,3	3,1
SAL YODADA	0,1	0,11	0,15
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225
16-ene			
Arroz salteado con salsa de tomate	175	200	270
Tortilla francesa	75	75	150
Lechuga y maíz	55	55	94
AOVE	4	4	6,6
SAL YODADA	0,1	0,1	0,2
Pan	20	20	60
Yogur natural azucarado	125	125	125
17-ene			
Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras	165	340	340
Pinchitos de pollo salteados	40	60	85
Arroz salteado	45	65	85
Pan	20	20	60
Naranja	110	205	275
20-ene			
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, cebolla y maíz	125	125	209
AOVE	5	5	8,35
VINAGRE	2	2	3,34
SAL YODADA	0,1	0,1	0,17
Caracolas con salsa boloñesa de pollo	170	204	272
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
21-ene			
Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	310	310
Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255
Lechuga	60	60	100
AOVE	8	8	13,4
VINAGRE	4	4	6,7
SAL YODADA	0,1	0,1	0,2
Pan integral	20	20	60
Mandarina	110	205	275
22-ene			
Crema de calabaza	220	220	395
Lomo de cerdo adobado a la plancha	59	95	130
Arroz salteado al ajillo	60	70	95
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225

23-ene			
Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón	171	196	265
Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate	125	180	270
xx			
Pan	20	20	60
Yogur natural azucarado	125	125	125
24-ene			
Estofado de patatas con verduras y pollo	238	318	352
Tortilla francesa	75	75	150
Zanahoria aliñada	60	90	95
AOVE	1	1,5	1,55
SAL YODADA	0,1	0,15	0,16
Pan	20	20	60
Naranja	110	205	275