

GRAMAJES 5º PERÍODO

[Del 27 de enero al 21 de febrero]

Plato	Inf. (gram os)	Prim. (gram os)	Secun d. (gram os)
27-ene			
Ensalada campestre con tomate y maíz	115	115	190
AOVE	4	4	6,6
VINAGRE	1	1	1,65
SAL YODADA	0,1	0,1	0,17
Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras	120	190	260
xx			
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
28-ene			
Coditos con salsa de tomate	160	235	235
Tilapia guisada al limón	70	105	145
Arroz salteado al ajillo	60	70	95
Pan integral	20	20	60
Manzana	95	175	235
29-ene			
Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	310	310
Tortilla de patatas	155	215	310
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
30-ene			
Crema de zanahorias	265	305	400
Bacalao guisado a la roteña	142	204	303
Lechuga y remolacha	63	63	85
AOVE	3	3	4,1
SAL YODADA	0,1	0,1	0,1
Pan	20	20	60
Manzana	95	175	235
31-ene			
Sopa de arroz con verduras	215	255	340
Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255
xx			
Pan	20	20	60
Naranja	110	205	275
03-feb			
Ensalada cuatro estaciones	119	119	199

AOVE	10	10	16,7
VINAGRE	1	1	1,67
SAL YODADA	0,1	0,1	0,17
Guiso de arroz con pavo y verduras	200	245	325
xx			
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
04-feb			
Caracolas con salsa boloñesa de pollo	170	204	272
Merluza salteada al ajillo	60	85	125
Lechuga y maíz	63	63	105
AOVE	10	10	16,7
SAL YODADA	0,1	0,1	0,2
Pan integral	20	20	60
Mandarina	110	205	275
05-feb			
Potaje de alubias con patatas y verduras	157	315	315
Magro de cerdo salteado en salsa	70	110	150
Arroz salteado	45	65	85
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225
06-feb			
Estofado de patatas con verduras	270	360	360
Abadejo al vapor al ajoarriero	155	220	330
xx			
Pan	20	20	60
Yogur natural azucarado	125	125	125
07-feb			
Crema de calabaza	220	220	395
Tortilla de patatas	155	215	310
Zanahoria	60	90	95
AOVE	1	1,5	1,55
SAL YODADA	0,1	0,15	0,16
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225
10-feb			
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
Estofado de patatas con verduras y chorizo	241	325	446
xx			
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
11-feb			
Sopa de arroz con verduras	215	255	340
Tortilla de patatas	155	215	310
xx			

Pan integral	20	20	60
Mandarina	110	205	275
12-feb			
Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras	165	340	340
Bocaditos de atún guisados en salsa de tomate	125	180	270
Lechuga	56	56	93
AOVE	8	8	13,4
SAL YODADA	0,1	0,1	0,2
Pan	20	20	60
Pera	90	170	225
13-feb			
Macarrones con salsa de tomate y orégano	160	190	255
Pavo al limón	50	85	115
xx			
Pan	20	20	60
Manzana	95	175	235
14-feb			
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
Naranja	110	205	275
17-feb			
Ensalada campestre con tomate y maíz	115	115	190
AOVE	4	4	6,6
VINAGRE	1	1	1,65
SAL YODADA	0,1	0,1	0,17
Lasaña boloñesa con pollo y ternera	138	158	177
xx			
Pan	20	20	60
Plátano	120	225	300
18-feb			
Lentejas estofadas con patatas y verduras	150	305	305
Merluza al horno en salsa verde	80	115	175
Zanahoria	60	90	95
AOVE	1	1,5	1,55
SAL YODADA	0,1	0,15	0,16
Pan integral	20	20	60
Mandarina	110	205	275
19-feb			
Coditos con salsa de tomate	160	235	235
Tortilla de patatas	155	215	310
xx			
Pan	20	20	60

Pera	90	170	225
20-feb			
Crema de brócoli con queso	257	296	399
Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada	80	128	176
Lechuga y remolacha	63	63	85
AOVE	3	3	4,1
SAL YODADA	0,1	0,1	0,1
Pan	20	20	60
Yogur natural azucarado	125	125	125
21-feb			
Arroz salteado con salsa de tomate	175	200	270
Salmón al horno	60	85	105
Patatas al horno	55	80	85
Pan	20	20	60
Naranja	110	205	275