

GRAMAJES PLATOS 7º PERÍODO

[Del 24 de marzo al 25 de abril]

Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secund. (gramos)
Pan integral 100% ecológico	20,00	20,00	60,00
Pan blanco rev.2	20,00	20,00	60,00
Abadejo al vapor al ajoarriero rev.3	80,00	110,00	165,00
Albóndigas de pollo guisadas en salsa española rev.1	105,00	165,00	230,00
Arroz salteado a la cubana rev.3	135,00	165,00	210,00
Arroz salteado al ajillo	60,00	70,00	95,00
Arroz salteado con salsa de tomate rev.	175,00	200,00	270,00
Arroz salteado rev.	45,00	65,00	85,00
Atún guisado en salsa de tomate	80,00	114,00	153,00
Bacalao guisado a la roteña	142,00	204,00	303,00
Crema de calabaza y patata Ecológica	181,00	249,00	312,00
Crema de zanahoria y patata Ecológica	187,00	249,00	312,00
Ensalada campestre con tomate, maíz y huevo			
Tomate	80,00	80,00	130,96
Ensalada	30,00	30,00	49,11
maíz	20,00	20,00	32,74
Huevo cocido	10,00	10,00	16,37
aove	4,00	4,00	6,55
vinagre	1,00	1,00	1,64
sal	0,10	0,10	0,16
Ensalada de tomate, cuatro estaciones, maíz y atún			
Tomate	80,00	80,00	134,00
Ensalada cuatro estaciones	28,00	28,00	46,90
Maíz	10,00	10,00	16,75
Atún	6,00	6,00	10,05
aceite de oliva	6,00	6,00	10,05
vinagre	2,00	2,00	3,35
sal	0,10	0,10	0,17
Estofado de patatas con potón y verduras	150,00	190,00	230,00
Estofado de patatas con verduras rev.1	170,00	230,00	230,00
Estofado de patatas con verduras y chorizo	241,00	325,00	446,00
Guiso de arroz a la marinera con merluza y potón rev.2	171,00	196,00	265,00
Guiso de arroz con verduras y magro de cerdo rev.1	170,00	205,00	270,00
Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa de verduras	120,00	190,00	260,00
Lasaña boloñesa con pollo y ternera	138,00	158,00	177,00
Lechuga y cebolla aliñada			
Lechuga	30,00	45,00	46,50
Cebolla	30,00	45,00	46,50

Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secund. (gramos)
AOVE	4,00	6,00	6,20
Sal yodada	0,10	0,15	0,16
Lechuga y zanahoria rev.			
Lechuga	30,00	45,00	46,50
Zanahoria	30,00	45,00	46,50
AOVE	4,00	6,00	6,20
Sal	0,10	0,15	0,60
Lentejas estofadas con verduras Ecológicas rev.6	140,00	280,00	280,00
Lomo de cerdo a la riojana	55,00	90,00	120,00
Mandarina Ecológica	99,00	186,00	186,00
Manzana Ecológica	86,00	161,00	161,00
Menestra de verduras salteadas	35,00	50,00	55,00
Merluza al horno en salsa verde rev.3	80,00	115,00	175,00
Merluza salteada al ajillo rev.2	60,00	85,00	125,00
Naranja Ecológica	98,00	184,00	184,00
Pasta con salsa de tomate y orégano Ecológica	134,00	187,00	214,00
Pasta con salsa de verduras Ecológica	174,00	209,00	279,00
Patatas al horno rev.	55,00	80,00	85,00
Pavo salteado en salsa	97,00	156,00	214,00
Pera Ecológica	82,00	154,00	154,00
Plátano Ecológico	121,00	204,00	204,00
Puchero de garbanzos con verduras Ecológico rev.4	138,00	275,00	275,00
Salmón al horno rev.7	60,00	85,00	120,00
Tilapia al horno a la menier rev.1	75,00	110,00	165,00
Tomate natural aliñado rev.2			
Tomate	60,00	69,00	93,00
AOVE	4,00	4,60	6,20
Vinagre	2,00	2,30	3,10
Sal	0,10	0,11	0,15
Tomate y maíz rev.2			
Tomate	48,00	48,00	80,00
Maíz	5,00	5,00	8,30
AOVE	5,00	5,00	8,30
Sal	0,10	0,10	0,20
Tortilla de patatas y calabacín rev.3	130,00	160,00	255,00
Tortilla de patatas rev.1	135,00	135,00	265,00
Tortilla francesa rev.5	75,00	75,00	150,00
Yogur natural Azucarado	125,00	125,00	125,00
Zanahoria rev.2			
Zanahoria	60,00	90,00	93,00
AOVE	1,00	1,50	1,55
Sal	0,10	0,15	0,16

Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secund. (gramos)