

GRAMAJES 6º PERÍODO

[Del 19 de febrero al 22 de marzo]

	Plato	Inf. (gramos)	Prim. (gramos)	Secun d. (gramos)	Bach Fem. (gramos)	Bach Masc. (gramos)
19/02/2024	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda	130	149	201	214	221
	ALIÑO					
	AOVE	10	11,5	15,5	16,5	17
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
	Lentejas estofadas con patatas y verduras	150	305	305	410	530
	XX					
	Pan	40	40	60	60	60
	Plátano	120	225	300	300	300
20/02/2024	Arroz salteado a la cubana	135	165	210	210	305
	Merluza salteada al ajillo	60	85	125	125	125
	Lechuga y zanahoria	55	55	90	90	125
	ALIÑO					
	AOVE	7	7	11,7	11,7	15,8
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
	Pan integral	40	40	60	60	60
	Pera	90	170	225	225	225
21/02/2024	Macarrones con salsa de tomate y orégano	160	190	255	255	255
	Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255	255	255
	XX					
	Pan	40	40	60	60	60
	Naranja	110	205	275	275	275
22/02/2024	Crema de zanahorias	265	305	400	400	500
	Bacalao encebollado	75	110	165	110	165
	XX					
	Pan	40	40	60	60	60
	Manzana	95	175	235	235	235
23/02/2024	Estofado de patatas con verduras	270	360	360	360	505
	Lomo de cerdo a la riojana	55	90	120	120	120
	Tomate y maíz	58	58	96	96	96
	ALIÑO					
	AOVE	5	5	8,3	8,3	8,3
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
	Pan	40	40	60	60	60
Pera	90	170	225	225	225	

04/03/2024	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz	185	185	240	240	240
	ALIÑO					
	AOVE	12,2	12,2	15,8	15,8	15,8
	SAL	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	310	310	465	465
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
	Plátano	120	225	300	300	300
05/03/2024	Sopa de arroz con verduras	215	255	340	340	340
	Tortilla francesa	55	85	110	110	110
	Guisantes	40	60	60	60	80
	Pan integral	40	40	60	60	60
	Mandarina	110	205	275	275	275
06/03/2024	Crema de calabacín	190	190	285	285	480
	Albóndigas de pollo guisadas en salsa española	105	165	230	165	230
	Zanahoria y maíz	65	85	112	112	135
	ALIÑO					
	AOVE	9	11,3	15,1	15,1	22,5
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3
	Pan	40	40	60	60	60
07/03/2024	Naranja	110	205	275	275	275
	Estofado de patatas con verduras	270	360	360	360	505
	Salmón al horno	75	110	165	165	165
	Lechuga y tomate	65	95	100	105	135
	ALIÑO					
	AOVE	4	6	6,2	6,4	8,4
	SAL	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
	Pan	40	40	60	60	60
08/03/2024	Manzana	95	175	235	235	235
	Coditos con salsa de tomate	160	235	235	235	255
	Tortilla de patatas	155	215	310	310	310
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
11/03/2024	Pera	90	170	225	225	225
	Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún	130	150	200	220	225
	ALIÑO					
	AOVE	9	10,4	14	14,9	15,3
	SAL	0,1	0,12	0,16	0,17	0,17

11/03/2024	Lentejas estofadas con patatas y verduras	150	305	305	410	530
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
	Mandarina	110	205	275	275	275
12/03/2024	Coditos salteados con salsa de verduras	160	190	255	255	355
	Tortilla de patatas y calabacín	130	160	255	255	255
	xx					
	Pan integral	40	40	60	60	60
13/03/2024	Manzana	95	175	235	235	235
	Estofado de patatas con potón y verduras	205	275	275	275	275
	Pollo al horno en salsa de zanahorias	150	245	335	335	500
	xx					
14/03/2024	Pan	40	40	60	60	60
	Pera	90	170	225	225	225
	Crema de calabaza	220	220	395	395	395
	Tilapia al horno a la menier	75	110	165	165	165
	Lechuga y tomate	65	95	100	105	135
	ALIÑO					
	AOVE	4	6	6,2	6,4	8,4
	SAL	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
15/03/2024	Pan	40	40	60	60	60
	Naranja	110	205	275	275	275
	Arroz salteado a la cubana	135	165	210	210	305
	Tortilla francesa	55	85	110	110	110
	Zanahoria	60	90	95	100	105
	ALIÑO					
	AOVE	1	1,5	1,55	1,6	1,7
	SAL	0,1	0,15	0,16	0,16	0,17
18/03/2024	Pan	40	40	60	60	60
	Pera	90	170	225	225	225
	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda	118	118	196	196	265
	ALIÑO					
	AOVE	10	10	16,7	16,7	22,5
	SAL	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
	Puchero de garbanzos con patatas y verduras	155	310	310	465	465
	xx					
	Pan	40	40	60	60	60
	Plátano	120	225	300	300	300
	Crema hortelana de verduras	235	380	380	380	535

