

	COLEGIO SAGRADA FAMILIA	
	ANEXO X	

CURSO 2018/19

		3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS	
	ALIMENTO	Gramaje	MEDIDA CULINARIA	Gramaje	MEDIDA CULINARIA	Gramaje	MEDIDA CULINARIA
LÁCTEOS	Yogurt (postre)	120 gr	1 vaso mediano	120 gr	1 vaso mediano	120 gr	1 vaso mediano
	Queso (ración)	25-30 gr	1 loncha fina	50-60 gr	2 loncha fina	70-80 gr	2 o 3 lonchas finas
CEREALES	Arroz (plato principal)	50-60 gr	1 plato pequeño hondo	60-80 gr	1 plato mediano hondo	80-90 gr	1 plato grande hondo
	Pan tipo barra (acompañamiento)	30 gr	1 porción pequeña	30 gr	1 porción pequeña	60 gr	1 porción mediana
	Pasta (macarrones-tallarines-spaghetti) plato principal	50-60 gr	1 plato pequeño hondo	60-80 gr	1 plato mediano hondo	80-90 gr	1 plato grande hondo
	Pasta (sopa)	20-25 gr	1 plato pequeño hondo	20-25 gr	1 plato mediano hondo	20-25 gr	1 plato grande hondo
LEGUMBRES	Alubias (plato principal)	30 gr	1 plato pequeño hondo	60 gr	1 plato mediano hondo	80 gr	1 plato grande hondo
	Lentejas (plato principal)	30 gr	1 plato pequeño hondo	60 gr	1 plato mediano hondo	80 gr	1 plato grande hondo
	Puchero de garbanzos (plato principal)	30 gr	1 plato pequeño hondo	60 gr	1 plato mediano hondo	80 gr	1 plato grande hondo
HORTALIZAS	Patatas a lo pobre (guarnición)	90-100 gr	1 unidad tamaño medio	90-100 gr	1 unidad tamaño 1 huevo	120-150 gr	2 unidades tamaño 1 huevo
	Patatas cocidas (guarnición)		huevo				
	Patatas (estofado de carne, cazuela de fideos, crema de verdura con patata) plato principal	90-100 gr	1 cucharón pequeño 1 unidad tamaño un huevo	90-100 gr	1 cucharón mediano 1 unidad tamaño un huevo	120-150 gr	1 cucharón grande 1 unidad tamaño un huevo
	Champiñones (guarnición)	15-20 gr	1 cuchara comida	15-20 gr	1 cuchara comida	90-100 gr	1 cuchara
	Champiñón (arroz con verduras – spaghetti) plato principal						
	Judías verdes (guarnición)	15-20 gr	1 cuchara comida	15-20 gr	1 cuchara comida	90-100 gr	1 cuchara
	Lechuga (guarnición)	15-20 gr	1 cuchara de servir	15-20 gr	1 cuchara de servir	15-20 gr	1 cuchara de servir
	Tomate (guarnición)	15-20 gr	1 cuchara de servir	15-20 gr	1 cuchara de servir	15-20 gr	1 cuchara de servir
Tomate (alubias- cazuela-arroz con verduras-lentejas-estofado de carne) plato principal							
Zanahorias (crema de verduras-albóndigas-lentejas- estofado de carne, arroz con hortalizas, macarrones con hortalizas) plato principal.	15 gr	1 cuchara	15 gr	1 cuchara	15 gr	1 cuchara	
Puerros (sopa-lentejas-puchero de garbanzos-alubias-cazuela) plato principal	15 gr	1 cuchara	15 gr	1 cuchara	15 gr	1 cuchara	

	COLEGIO SAGRADA FAMILIA	
	ANEXO X	CURSO 2018/19

	ALIMENTO	3-7 AÑOS		8-12 AÑOS		13-15 AÑOS	
		Gramaje	MEDIDA CULINARIA	Gramaje	MEDIDA CULINARIA	Gramaje	MEDIDA CULINARIA
HORTALIZAS	Calabacín (crema de verduras – alubias – cazuela – arroz con verduras – spaghetti - lentejas) plato principal.	15 gr	1 cuchara	15 gr	1 cuchara	15 gr	1 cuchara
	Pimiento verde y rojo (arroz con hortalizas, macarrones con hortalizas) plato principal.	15 gr	1 cuchara	15 gr	1 cuchara	15 gr	1 cuchara
	Berenjena (arroz con hortalizas, macarrones con hortalizas) plato principal.	15 gr	1 cuchara	15 gr	1 cuchara	15 gr	1 cuchara
	Apio (sopa-garbanzos-lentejas-alubias-cazuela) plato principal.	5 gr	1 cucharita	5 gr	1 cucharita	5 gr	1 cucharita
	Cebolla (alubias-cazuela-albóndigas-carne en salsa-estofado de carne-crema verduras-pasta-lentejas) plato principal.	10 gr	1 cuchara	10 gr	1 cuchara	10 gr	1 cuchara
	Chirivía (puchero) plato principal	5 gr	1 cucharita de café	5 gr	1 cucharita de café	5 gr	1 cucharita de café
	Nabo (puchero) plato principal	5 gr	1 cucharita de café	5 gr	1 cucharita de café	5 gr	1 cucharita de café
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Pollo (sopa) plato principal.	20 gr	1 unidad tamaño un huevo pequeño	20 gr	1 unidad tamaño un huevo pequeño	20 gr	1 unidad tamaño un huevo pequeño
	Carne picada de ternera y cerdo – plato principal. Hamburguesa de ternera y cerdo (de carnicería) plato principal.	80-90 gr 80-90 gr	1 cuchara de servir Media hamburguesa	150-160 gr	1 hamburguesa	230-250 gr	1 hamburguesa y media
	Estofado de carne - plato principal.	60-70 gr	1 cucharón pequeño	60-70r	1-2 cucharones pequeños	60-70 gr	1 cucharón grande
	Carne guisada en salsa - plato principal	70- 80 gr	1 cucharón pequeño	100-120 gr	1-2 cucharones pequeños	100-120 gr	1 cucharón grande
	Filete de lomo de cerdo a la plancha-plato principal.	70-80 gr	1 filete pequeño	80-90 gr	1 o 2 filetes	110-120 gr	1 o 2 filetes
	Carne picada (tallarines) plato principal.	15 gr	1 cuchara sopera	15 gr	1 cucharada sopera	15 gr	1 cucharada sopera

 <p>Colegio Sagrada Familia Pureza de María Granada</p>	<h2>COLEGIO SAGRADA FAMILIA</h2>	
	<h3>ANEXO X</h3>	CURSO 2018/19

		3-7 AÑOS		8-12 AÑOS		13-15 AÑOS	
ALIMENTO		Gramaje	MEDIDA CULINARIA	Gramaje	MEDIDA CULINARIA	Gramaje	MEDIDA CULINARIA
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Embutido de chorizo (lentejas – alubias) guarnición	25-30 gr	2 trozos de 1 cm ancho	30-40 gr	2 trozos de 1 cm ancho	40-50 gr	2 0 3 trozos de 1 cm ancho
	Huevo (frito o tortilla francesa, spaghetti a la carbonara, empanadillas al horno) plato principal.	70-80 gr	1 unidad	70-80 gr	1 unidad	70-80 gr	1 unidad
	Aguja a la plancha – plato principal	70-80 gr	1 filete pequeño	100-120 gr	1 filete mediano	150-160 gr	2 filetes medianos
	Merluza a la plancha – plato principal	70-80 gr	1 filete pequeño	100-120 gr	1 filete medianos	150-160 gr	2 filetes medianos
	Merluza en la cazuela – plato principal	20 gr		20 gr		20 gr	