

ANEXO II

CUADRO RESUMEN E GRAMAJES EN FRESCO APROXIMADOS

CARNES

Filete	170/200 g
Escalope	170/200 g
Carne guisada	170/200 g
Carne picada	120/150 g
Chuleta de cerdo	160/180 g
Cinta de lomo	180/200 g
Salchichas	150/200 g
Carne asada	170/200 g

POLLOS Y AVES

Pollo	¼ de pollo de 400/600 g
Muslo y contramuslo	275/300 g
Pollo troceado	375/425 g
Pechuga	140/200 g
Cuarto trasero	550/650 g
Muslos (Jamoncitos)	125/150 g
Alas	75/100 g
Pavo congelado	350/450 g
Roti de pavo	200/225 g
Codornices	75 g (unidad)

FIAMBRES

Fiambre variado	150/175 g
-----------------	-----------

BOCADILLOS

Fiambre	50/60 g
Pan (barrita)	85/95 g

PESCADO

Pescados frescos	150/200 g
Pescados congelados sin espina	120/180 g
Pescados congelados con espina	150/200 g

HUEVOS Y TORTILLAS

Huevos (Clase M)	2 unidades = 120 g
------------------	--------------------

ARROCES

Arroz	90/100 g
-------	----------

LEGUMBRES SECAS

Judías pintas	100/110 g
Judías blancas	100/110 g
Garbanzos	100/110 g
Lentejas	100/110 g

PATATAS

Patatas guisadas	350/400 g
------------------	-----------

PASTAS

Fidegua	100/110 g
Spaguettis	100/110 g
Tallarines	100/110 g
Macarrones	100/110 g
Risolas	100/110 g
Tornillos	100/110 g
Canelones	100/110 g

VERDURAS Y HORTALIZAS

Espinacas	275/300 g
Guisantes	275/300 g
Judías verdes	275/300 g
Coles de Bruselas	275/300 g
Coliflor	275/300 g
Alcachofas	275/300 g
Menestra	275/300 g
Brócoli	275/300 g
Cardo	275/300 g
Borraja	275/300 g
Acelgas	275/300 g
Repollo	275/300 g
Lombarda	275/300 g
Calabacín	275/300 g

FRUTAS

Mandarinas	2 piezas
Naranjas	1 piezas
Manzana Golden	1 piezas
Manzana Starking	1 piezas
Uvas	175/225 g
Melón	1 piezas
Sandía	1 piezas
Peras	1 piezas
Melocotón	1 piezas
Ciruelas	2 piezas
Albaricoque	2 piezas
Plátano	1 piezas
Ciruelas	2 piezas
Kiwi ^o	2 piezas

OTROS POSTRES

Arroz con leche	150 g
Yogurt natural o sabores	125 g
Flan	100 g
Natillas	135 g
Mousse de chocolate	60 g
Mousse de yogurt	70 g
Melocotón en almíbar	3 unidades
Pila en almíbar	2 rodajas
Macedonia	150/175 g

HELADOS

Helado	70/80 g
--------	---------

OTROS:

DESAYUNOS

Café en grano	10 g
Leche (desayuno)	200/225 g
Margarina	10/12 g
Mermelada	20/25 g
Bollería (desayuno)	1 unidad
Magdalenas, sobaos o similares (desayuno)	2 unidades
Churros	4 unidades
Porras	2 unidades
Zumos (desayuno)	200/250 cc
Galletas	4/5 unidades

ENSALADAS

Ensaladilla rusa	275/325 g
Ensalada variada	275/325 g

GUARNICIONES

Verdura	60/80 g
Arroces	40/50 g
Ensalada verde	60/80 g
Ensalada tomate	50/70 g
Patatas fritas	200/250 g
Patatas panaderas	225/250 g
Patatas cocidas	150/200 g
Puré de patatas	180/200 g