

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>CREMA DE CALABAZA</b>	Calabaza dado	120	40	1,56	0,36	0,00	6,48	5,04	0,00		Cocción	Ponemos las verduras limpias y troceadas con agua y un poco de aceite en una olla y las dejamos en ebullición durante 20 minutos. Seguidamente lo trituramos todo añadiéndole la sal.
	Patata	70	54	1,40	0,07	0,00	11,90	0,56	0,01			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>200</b>	<b>140</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>0</b>			
<b>ALBÓNDIGAS CON TOMATE</b>	<b>Albóndiga de cerdo</b>	50	92	8,00	4,90	1,70	3,95	0,15	0,45	<b>1, 6 y 12</b>	Horno	Colocamos las albóndigas en una placa de horno y horneamos 30 min. a 140°C en horno mixto. Añadimos el tomate previo calentamiento hasta 75°C.
	Tomate frito (Startfood)	15	11	0,20	0,50	0,06	1,31	0,92	0,12			
	Tomate triturado en conserva	15	3	0,11	0,07	0,00	0,47	0,41	0,09			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>85</b>	<b>150</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>ARROZ PILAF</b>	Arroz vaporizado	25	88	1,80	0,20	0,05	19,60	0,19	0,01		Cocción	Ponemos agua y sal en una olla y cuando llegue a ebullición echamos el arroz para que hierva 10 min. a 180°C y lo dejamos reposar otros 10 min. Salteamos el ajo y perejil con el aceite y añadimos el arroz hervido para saltearlo todo junto y mezclar bien.
	Aceite de oliva virgen extra	2	18	0,00	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>28</b>	<b>106</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	<b>1</b>	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>			
<b>FRUTA</b>	Pera	80	46	0,32	0,08	0,00	12,00	8,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>0</b>			
<b>TOTAL</b>			<b>494</b>	<b>15,19</b>	<b>18,30</b>	<b>3,53</b>	<b>67,17</b>	<b>16,18</b>	<b>0,88</b>			
			(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)			
			<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>			

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- |                              |               |             |                      |              |                |                      |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten                    | 2- Crustáceos | 3- Huevo    | 4- Pescado           | 5- Cacahuets | 6- Soja        | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio       | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos         |
| (T): TRAZAS (ppm)            |               |             |                      |              |                |                      |

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥ 65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABACÍN</b>	Garbanzo blanco	30	109	5,79	1,80	0,03	18,18	3,21	0,02	3	Guiso	Lavamos y picamos todas las verduras excepto un pimiento, una cebolla y los ajos que los añadiremos enteros. Seguidamente ponemos en una olla las alubias (previamente hidratadas durante 12h.) con la cebolla, pimiento y el ajo que hemos dejado aparte, cuando hierva, desespumamos y añadimos el resto de ingredientes, cocemos todo a fuego lento hasta que los garbanzos estén tiernos. Finalmente añadimos un poco de sal.
	Patata	40	31	0,80	0,04	0,00	6,80	0,32	0,01			
	Calabacín dado	10	4	0,13	0,04	0,01	0,60	0,57	0,00			
	Zanahoria dado	10	4	0,09	0,02	0,00	0,73	0,67	0,01			
	Tomate triturado en conserva	5	1	0,04	0,02	0,00	0,16	0,14	0,03			
	Aceite de oliva virgen extra	3	27	0,00	3,00	0,43	0,00	0,00	0,00			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Pimiento rojo	5	2	0,05	0,02	0,01	0,32	0,31	0,00			
	Pimiento verde	5	1	0,04	0,02	0,01	0,13	0,12	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Pimentón	0,2	1	0,03	0,03	0,00	0,07	0,07	0,00			
	Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>113,80</b>	<b>182</b>	<b>7,04</b>	<b>4,99</b>	<b>0,48</b>	<b>27,65</b>	<b>5,68</b>	<b>0,07</b>			
<b>TORTILLA FRANCESA</b>	<b>Tortilla francesa</b>	75	116	5,63	9,00	1,80	3,00	0,30	0,91	3	Precocinado	Una vez descongelada, no volver a congelar. Una vez abierto el envase, mantener en refrigeración y consumir antes de 24 h. Siempre ha de consumirse cocinada. Sacar la tortilla congelada del envoltorio, colocarla en recipiente, previamente untado en aceite y calentarla. En microondas: cubrir con una tapa y calentar durante 2-3 minutos a potencia máxima (850 W)
<b>TOTAL</b>		<b>75</b>	<b>116</b>	<b>5,63</b>	<b>9,00</b>	<b>1,80</b>	<b>3,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,91</b>			
<b>ENSALADA PRIMAVERA</b>	Lechuga iceberg	20	3	0,28	0,04	0,00	0,58	0,16	0,01	12	Crudo	Crudo
	Col blanca	20	5	0,26	0,02	0,10	1,16	0,40	0,02			
	Col lombarda	20	5	0,29	0,05	0,01	1,09	0,10	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>70</b>	<b>58</b>	<b>0,83</b>	<b>5,12</b>	<b>0,82</b>	<b>2,83</b>	<b>0,66</b>	<b>0,03</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>		<b>20</b>	<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>			
<b>FRUTA</b>	Plátano	80	71	0,88	0,24	0,08	18,40	9,60	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>71</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0</b>			

<b>TOTAL</b>	<b>479</b>	<b>16,11</b>	<b>19,46</b>	<b>3,19</b>	<b>62,88</b>	<b>16,87</b>	<b>1,21</b>
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- |                              |               |             |                      |               |                |                      |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten                    | 2- Crustáceos | 3- Huevo    | 4- Pescado           | 5- Cacahuetes | 6- Soja        | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio       | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos  | 13- Altramucos | 14- Moluscos         |
- (T): TRAZAS (ppm)

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	
		ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	Ácidos grasos saturados	CARBOHIDRATOS	Azúcares	Sal					
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)				
<b>ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ y QUESO FRESCO</b>	Lechuga iceberg	120	18	1,68	0,24	0,00	3,48	0,96	0,08		7	Crudo	Crudo
	Maíz dulce, en conserva	10	12	0,30	0,13	0,01	2,20	0,35	0,05				
	<b>Queso fresco</b>	10,0	21	1,00	1,70	1,10	0,30	0,30	0,08				
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00				
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>TOTAL</b>		<b>150</b>	<b>95</b>	<b>2,99</b>	<b>7,08</b>	<b>1,82</b>	<b>5,99</b>	<b>1,61</b>	<b>0,22</b>				
<b>LENTEJAS GUIADAS CON POLLO</b>	Lentejas	25	88	6,45	0,28	0,03	15,03	0,53	0,00		1	Horno	Ponemos en una olla con agua las lentejas (previamente hidratadas mínimo 12 horas), patata y verduras y las llevamos hasta ebullición durante media hora. Incorporamos el refrito (tomate, pimiento, cebolla, pimentón, ajo, azúcar, AOVE) previamente preparado, añadimos la sal y cocinamos 20 minutos. Finalmente añadimos la carne y hervimos 10-15 minutos más.
	Patata	33	25	0,66	0,03	0,00	5,61	0,26	0,00				
	Zanahoria dado	20	8	0,18	0,04	0,00	1,46	1,34	0,02				
	Tomate triturado en conserva	10	2	0,05	0,05	0,00	0,31	0,27	0,06				
	Contra muslo pollo	10	20	1,97	0,41	0,11	0,01	0,01	0,02				
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00				
	Cebolla	10	4	0,12	0,01	0,00	0,79	0,56	0,00				
	Pimiento rojo	10	4	0,10	0,04	0,01	0,64	0,61	0,00				
	Pimiento verde	10	2	0,08	0,03	0,01	0,26	0,24	0,00				
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Pimentón	0,2	1	0,03	0,03	0,00	0,07	0,07	0,00				
	Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00				
<b>TOTAL</b>		<b>133,80</b>	<b>199</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>0</b>				
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20		1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>				
<b>YOGUR NATURAL</b>		120	89	3,72	2,28	1,32	13,44	13,44	0,13		7		Crudo
<b>AZUCARADO</b>		120	89	4	2	1	13	13	0				

<b>TOTAL</b>	<b>435</b>	<b>18,09</b>	<b>15,38</b>	<b>4,03</b>	<b>54,87</b>	<b>19,57</b>	<b>0,66</b>
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuets
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramucos
- 14- Moluscos

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C. MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	ETIQUETADO: Consumo inmediato DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares LOTE: fecha de elaboración
------------------------	--	--	--

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>CREMA DE PESCADO (EMBLANCO)</b>	Patata	100	77	2,00	0,10	0,00	17,00	0,80	0,02	4 y (T): 14	Cocción	Ponemos en una olla agua a calentar, le añadimos el aceite, y ponemos la hoja de laurel. Añadimos la cebolla, el pimiento y el ajo. Lo dejamos que hierva unos 15 minutos. a 180°C. Echamos las patatas, y dejamos hervir otros 5 minutos. Añadimos el pescado, dejamos hervir otros 10 minutos y finalmente adicionamos el agrio aderezante de limón.
	<b>Bacalao taquito (Gadus morhua)</b>	10	10	2,29	0,07	0,01	0,00	0,00	0,02			
	Aceite de oliva virgen extra	7,0	62	0,00	7,00	0,99	0,00	0,00	0,00			
	Pimiento verde	20	4	0,16	0,06	0,02	0,52	0,48	0,00			
	Cebolla	20	8	0,24	0,02	0,00	1,58	1,12	0,00			
	Tomate triturado en conserva	10	2	0,05	0,05	0,00	0,31	0,27	0,06			
	Ajo	1,5	2	0,09	0,01	0,00	0,50	0,02	0,00			
	Agrio aderezante de limón	1,50	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Laurel	0,77	2	0,06	0,06	0,02	0,58	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>171</b>	<b>168</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>			
<b>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO</b>	<b>Espirales</b>	50	177	5,50	0,75	0,15	36,00	1,75	0,04	1 y 3 (T)	Cocción	En primer lugar, se llena una olla con agua y una pizca de sal. Cuando llegue a ebullición se echa la pasta y se deja hervir unos 10 min. Escurrimos la pasta y mezclamos todo bien. Finalmente espolvoreamos queso rallado por encima.
	Tomate frito (Startfood)	15,00	11	0,20	0,50	0,06	1,31	0,92	0,12			
	Tomate triturado en conserva	15	3	0,11	0,07	0,00	0,47	0,41	0,09			
	<b>Queso rallado</b>	8,0	30	1,92	2,40	1,68	0,08	0,04	0,16			
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>93,20</b>	<b>265</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>0</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>			
<b>FRUTA</b>	Manzana	80	42	0,24	0,16	0,00	11,20	8,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>0</b>			
<b>TOTAL</b>			<b>527</b>	<b>14,58</b>	<b>16,36</b>	<b>3,66</b>	<b>80,53</b>	<b>14,42</b>	<b>0,71</b>			
			(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)			
			<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>			

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
  - 2- Crustáceos
  - 3- Huevo
  - 4- Pescado
  - 5- Cacahuetes
  - 6- Soja
  - 7- Leche y derivados
  - 8- Frutos secos (de cáscara)
  - 9- Apio
  - 10- Mostaza
  - 11- Granos de sésamo
  - 12- Sulfitos
  - 13- Altramuces
  - 14- Moluscos
- (T): TRAZAS (ppm)

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C. MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	ETIQUETADO: Consumo inmediato DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares LOTE: fecha de elaboración
------------------------	--	--	--

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>ARROZ CON GUI SANTES Y ZANAHORIA</b>	Arroz vaporizado	45	159	3,24	0,36	0,09	35,28	0,35	0,01	Cocción	Salteamos la zanahoria y guisantes a fuego medio unos 10 minutos con el ajo, cebolla, aceite y sal. Paralelamente hervimos el arroz 10 minutos a 180°C en un olla y dejamos reposar otros 10. Finalmente mezclamos todo bien y añadimos sal.	
	Zanahoria dado	15	6	0,14	0,03	0,00	1,10	1,01	0,01			
	Guisantes	10	8	0,60	0,04	0,02	1,13	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00	Salteado		
	Cebolla	1	0	0,01	0,00	0,00	0,08	0,06	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>76</b>	<b>218</b>	<b>3,99</b>	<b>5,43</b>	<b>0,82</b>	<b>37,65</b>	<b>1,69</b>	<b>0,03</b>			
<b>SALMÓN AL HORNO EN SALSA</b>	<b>Salmón Cola C/P (Salmo salar)</b>	65	95	11,96	3,90	0,82	0,00	0,00	0,30	4	Las colocamos en placas de horno y se hornean 30 min a 160°C en horno mixto (vapor y calor). En una olla se introducen el resto de ingredientes y se rehogan para elaborar la salsa. Una vez lista, se adiciona al pescado.	
	Aceite de oliva virgen extra	2	18	0,00	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00			
	Cebolla	2	1	0,02	0,00	0,00	0,13	0,09	0,00	12		
	Agrio aderezante de limón	0,32	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vino blanco</b>	0,24	0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,16	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Ajo	0,16	0	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,1	0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Laurel	0,10	0	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00			
	<b>TOTAL</b>		<b>70</b>	<b>114</b>	<b>12,00</b>	<b>5,91</b>	<b>1,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>			<b>0,30</b>
<b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b>	Lechuga iceberg	40	6	0,56	0,08	0,00	1,16	0,32	0,03	12	Crudo	
	Tomate natural	20	4	0,18	0,04	0,00	0,78	0,52	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>70</b>	<b>54</b>	<b>0,75</b>	<b>5,13</b>	<b>0,71</b>	<b>1,95</b>	<b>0,84</b>	<b>0,03</b>			
<b>PAN INTEGRAL</b>		20	57	1,89	0,34	0,09	11,02	0,58	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			<b>57</b>	<b>1,89</b>	<b>0,34</b>	<b>0,09</b>	<b>11,02</b>	<b>0,58</b>	<b>0,20</b>			
<b>FRUTA</b>	Mandarina	80	31	0,64	0,15	0,02	10,40	8,80	0,04			
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>0</b>			
<b>TOTAL</b>			<b>475</b>	<b>19,27</b>	<b>16,96</b>	<b>2,74</b>	<b>61,28</b>	<b>12,01</b>	<b>0,60</b>			

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- |                              |               |             |                      |               |                |                      |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten                    | 2- Crustáceos | 3- Huevo    | 4- Pescado           | 5- Cacahuetes | 6- Soja        | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio       | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos  | 13- Altramuces | 14- Moluscos         |
| (T): TRAZAS (ppm)            |               |             |                      |               |                |                      |

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>ENSALADA DE LECHUGA, COL, ZANAHORIA, MAÍZ Y HUEVO DURO</b>	Lechuga iceberg	75	11	1,05	0,15	0,00	2,18	0,60	0,05	3	Crudo	Crudo
	Zanahoria	20	8	0,19	0,05	0,01	1,92	0,95	0,02			
	Col lombarda	20	5	0,29	0,05	0,01	1,09	0,10	0,00			
	<b>Huevo duro (en barra)</b>	25	34	3,00	2,08	0,55	0,70	0,18	0,15			
	Maíz dulce, en conserva	10	12	0,30	0,13	0,01	2,20	0,35	0,05			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		160	114	4,83	7,46	1,28	8,08	2,17	0,27			
<b>CAZUELA DE FIDEOS CON CHOCO</b>	Zanahoria dado	35	12	0,35	0,07	0,00	2,56	2,35	0,03	1 y 3 (T) 14 y (T): 2 y 4	Guiso	Ponemos en una olla con agua a hervir la verdura y el resto de ingredientes (tomate, pimiento, cebolla, vino blanco, ajo, colorante y laurel). Incorporamos el choco y añadimos una pizca de sal. Incorporamos los fideos y patata y hervimos durante 10 minutos. Finalmente adicionamos una infusión de hierbabuena.
	<b>Fideo Grueso nº4</b>	25	92	3,00	0,45	0,08	18,95	0,70	0,00			
	Patata	20	15	0,40	0,02	0,00	3,40	0,16	0,00			
	<b>Potón tacos (Dosidicus gigas)</b>	15	10	2,45	0,15	0,15	0,15	0,00	0,15			
	Guisantes	10,00	8	0,60	0,04	0,02	1,13	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	7	62	0,00	7,00	0,99	0,00	0,00	0,00			
	Tomate triturado en conserva	4	1	0,03	0,02	0,00	0,12	0,11	0,02			
	Pimiento rojo	3	1	0,03	0,01	0,00	0,19	0,18	0,00			
	Cebolla	3	1	0,04	0,00	0,00	0,24	0,17	0,00			
	<b>Vino blanco</b>	1,00	1	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00			
	Hierbabuena	0,7	0	0,02	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cúrcuma	0,1	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Laurel	0,10	0	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00				
<b>TOTAL</b>		124,30	203,83	6,93	7,78	1,25	26,96	3,96	0,21			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20			
<b>YOGUR NATURAL AZUCARADO</b>		120	89	3,72	2,28	1,32	13,44	13,44	0,13	7		Crudo
<b>TOTAL</b>		120	89	4	2	1	13	13	0			
<b>TOTAL</b>			<b>459</b>	<b>17,22</b>	<b>17,63</b>	<b>3,86</b>	<b>59,48</b>	<b>20,20</b>	<b>0,82</b>			

(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	Ácidos grasos saturados	CARBOHIDRATOS	Azúcares	Sal

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuetes
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramucos
- 14- Moluscos

Fecha actualización: Febrero 2022

CARACTERÍSTICAS	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>CREMA DE VERDURAS</b>	Calabaza dado	40	13	0,52	0,12	0,00	2,16	1,68	0,00	Cocción	Ponemos las verduras limpias y troceadas con agua y un poco de aceite en una olla y las dejamos en ebullición durante 20 minutos. Seguidamente lo trituramos todo añadiéndole la sal.	
	Calabacín dado	40	14	0,52	0,16	0,04	2,40	2,28	0,00			
	Zanahoria dado	40	13	0,40	0,08	0,00	2,92	2,68	0,04			
	Patata	50	37	1,10	0,10	0,02	7,60	0,40	0,02			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>180</b>	<b>123</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>0</b>			
<b>TALLARINES BOLOÑESA (PASTA, SALSA DE TOMATE Y CARNE PICADA)</b>	<b>Tallarines</b>	50	177	6,00	0,75	0,15	36,00	1,75	0,04	1 y (T): 3	En primer lugar, se llena una olla con agua y una pizca de sal. Cuando llegue a ebullición se echa la pasta y se deja hervir unos 10 min. Preparamos la salsa rehogando la carne con el aceite y el ajo a fuego lento 5-10 min., añadimos tomate y especias y lo mezclamos todo bien. Escurrimos la pasta y añadimos la salsa boloñesa	
	Tomate frito (Startfood)	15	11	0,20	0,50	0,06	1,31	0,92	0,12			
	Tomate triturado en conserva	15	3	0,11	0,07	0,00	0,47	0,41	0,09			
	Carne picada de ternera	12	20	2,58	0,97	0,47	0,11	0,05	0,04			
	Carne picada de pollo	12	14	2,52	0,38	0,11	0,12	0,06	0,04			
	Aceite de oliva virgen extra	10,0	89	0,00	10,00	1,42	0,00	0,00	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Tomillo	0,2	1	0,02	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00			
	Orégano	0,2	1	0,02	0,01	0,00	0,14	0,01	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>115</b>	<b>316</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>0</b>			
<b>PAN INTEGRAL</b>		20	57	1,89	0,34	0,09	11,02	0,58	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			57	2	0	0	11	1	0			
<b>FRUTA</b>	Pera	80	46	0,32	0,08	0,00	12,00	8,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		80	46	0	0	0	12	8	0			
<b>TOTAL</b>			<b>542</b>	<b>16,26</b>	<b>18,58</b>	<b>3,08</b>	<b>76,82</b>	<b>19,10</b>	<b>0,58</b>			

(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	Ácidos grasos saturados	CARBOHIDRATOS	Azúcares	Sal

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuets
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramuces
- 14- Moluscos

Fecha actualización: Febrero 2022

CARACTERÍSTICAS	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C. MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	ETIQUETADO: Consumo inmediato DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares LOTE: fecha de elaboración
-----------------	--	--	--

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>ALUBIAS CON ARROZ</b>	Alubia blanca	30	102	6,36	0,36	0,03	18,69	0,66	0,01	3	Guiso	Ponemos en una olla con agua la legumbre (previamente hidratada mínimo 12 horas), patata y verdura/s y las llevamos hasta ebullición durante media hora. Incorporamos el refrito (tomate, pimiento, cebolla, pimentón, ajo, azúcar, AOVE) previamente preparado, añadimos la sal y cocinamos 20-25 minutos. Finalmente añadimos el arroz y hervimos 10 minutos más.
	Patata	20	15	0,40	0,02	0,00	3,40	0,16	0,00			
	Arroz vaporizado	5	18	0,36	0,04	0,01	3,92	0,04	0,00			
	Zanahoria dado	10	4	0,09	0,02	0,00	0,73	0,67	0,01			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Tomate triturado en conserva	5	1	0,04	0,02	0,00	0,16	0,14	0,03			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Pimiento rojo	5	2	0,05	0,02	0,01	0,32	0,31	0,00			
	Pimiento verde	5	1	0,04	0,02	0,01	0,13	0,12	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Pimentón	0,2	1	0,03	0,03	0,00	0,07	0,07	0,00			
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00				
<b>TOTAL</b>		<b>91</b>	<b>191</b>	<b>7,44</b>	<b>5,53</b>	<b>0,76</b>	<b>28,08</b>	<b>2,44</b>	<b>0,05</b>			
<b>TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN</b>	<b>Tortilla de patatas con calabacín</b>	<b>100</b>	<b>133</b>	<b>4,50</b>	<b>6,50</b>	<b>1,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,70</b>	<b>1,10</b>	<b>3</b>	Precocinado	SARTEN: Retirar envase. Tapar la sartén y cocinar la tortilla a fuego lento 10-15 minutos por cada lado. HORNO: Precalentar el horno a 200°C, 10 minutos. Retirar envase. Colocar bandeja de horno a media altura y cocinar la tortilla 15-20 minutos.
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>	<b>133</b>	<b>4,50</b>	<b>6,50</b>	<b>1,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,70</b>	<b>1,10</b>			
<b>TOMATE NATURAL</b>	Tomate natural	60	11	0,54	0,12	0,00	2,34	1,56	0,01	12	Crudo	Crudo
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>70</b>	<b>55</b>	<b>0,55</b>	<b>5,13</b>	<b>0,71</b>	<b>2,35</b>	<b>1,56</b>	<b>0,01</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		<b>20</b>	<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>	<b>1</b>	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>		<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>				
<b>FRUTA</b>	Manzana	80	42	0,24	0,16	0,00	11,20	8,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>0</b>			

<b>TOTAL</b>	<b>473</b>	<b>14,46</b>	<b>17,43</b>	<b>2,49</b>	<b>65,62</b>	<b>13,33</b>	<b>1,36</b>
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- |                              |               |             |                      |              |                |                      |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten                    | 2- Crustáceos | 3- Huevo    | 4- Pescado           | 5- Cacahuets | 6- Soja        | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio       | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramucos | 14- Moluscos         |
- (T): TRAZAS (ppm)

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración



DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>CREMA DE CALABACÍN</b>	Calabacín dado	120	42	1,56	0,48	0,12	7,20	6,84	0,01		Cocción	Ponemos las verduras limpias y troceadas con agua y un poco de aceite en una olla y las dejamos en ebullición durante 20 minutos. Seguidamente lo trituramos todo añadiéndole la sal.
	Patata	50	39	1,00	0,05	0,00	8,50	0,40	0,01			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>180</b>	<b>127</b>	<b>2,62</b>	<b>5,54</b>	<b>0,83</b>	<b>16,10</b>	<b>7,52</b>	<b>0,02</b>			
<b>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</b>	Muslo de pollo	50,00	55	9,75	1,70	0,70	0,00	0,00	0,10	12	Horno	Batimos todos los ingredientes y se lo añadimos a los muslitos de pollo colocados en una placa de horno que hornearemos 1h. a 180°C en horno mixto.
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vino blanco</b>	4,16	3	0,00	0,00	0,00	0,11	0,04	0,00			
	Ajo	0,83	1	0,05	0,00	0,00	0,27	0,01	0,00			
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Tomillo	0,13	0	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00			
	Laurel	0,13	0	0,01	0,01	0,00	0,10	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>60</b>	<b>105</b>	<b>9,83</b>	<b>6,72</b>	<b>1,42</b>	<b>0,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>			
<b>PATATAS PANADERAS AL VAPOR</b>	Patata	100	73	2,20	0,20	0,03	15,20	0,80	0,04		Vapor	Ponemos las patatas tipo panadera junto al aceite y la sal en una placa de horno y hornearmos 45 min. a 99°C en horno de vapor.
	Aceite de oliva virgen extra	2	18	0,00	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>102</b>	<b>91</b>	<b>2,21</b>	<b>2,20</b>	<b>0,31</b>	<b>15,21</b>	<b>0,80</b>	<b>0,04</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20			
<b>FRUTA</b>	Naranja	80	38	0,72	0,08	0,00	9,60	1,92	0,00		Crudo	Crudo
<b>TOTAL</b>		80	38	0,72	0,08	0,00	9,60	1,92	0,00			

<b>TOTAL</b>	<b>412</b>	<b>17,10</b>	<b>14,65</b>	<b>2,58</b>	<b>52,47</b>	<b>10,92</b>	<b>0,36</b>
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuets
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramuzes
- 14- Moluscos

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>ARROZ CON TOMATE</b>	Arroz vaporizado	50	177	3,60	0,40	0,10	39,00	0,40	0,02	4	Cocción	Salteamos el tomate triturado con el aceite. Cuando esté listo añadimos el tomate frito para terminar la salsa. Paralelamente ponemos agua y sal en una olla y cuando llegue a ebullición echamos el arroz para que hierva 10 min. a 180°C y lo dejamos reposar otros 10 min. Añadimos la salsa de tomate al arroz y lo mezclamos todo bien.
	Tomate triturado en conserva	15	3	0,11	0,07	0,00	0,47	0,41	0,09			
	Tomate frito (Startfood)	15,00	11	0,20	0,50	0,06	1,31	0,92	0,12			
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>85</b>	<b>235</b>	<b>3,90</b>	<b>5,97</b>	<b>0,87</b>	<b>40,77</b>	<b>1,72</b>	<b>0,23</b>			
<b>ABADEJO AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS</b>	<b>Abadejo de Alaska (Theragra chalcogramma)</b>	70	52	12,18	0,46	0,09	0,35	0,00	0,20	4	Horno	Se ponen las porciones de pescado en placas de horno con el resto de los ingredientes y hornearnos 20 min. a 160°C en horno mixto (vapor y calor).
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Tomillo	0,2	1	0,02	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00			
	Orégano	0,2	1	0,02	0,01	0,00	0,14	0,01	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>76</b>	<b>98</b>	<b>12,23</b>	<b>5,48</b>	<b>0,81</b>	<b>0,69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>			
<b>ENSALADA MÉZCLUM</b>	Lechuga iceberg	30	5	0,42	0,06	0,00	0,87	0,24	0,02	12	Crudo	Crudo
	Col lombarda	20	5	0,29	0,05	0,01	1,09	0,10	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>57</b>	<b>54</b>	<b>0,71</b>	<b>5,12</b>	<b>0,72</b>	<b>1,96</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>		<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>				
<b>FRUTA</b>	Plátano	80	71	0,88	0,24	0,08	18,40	9,60	0,00		Crudo	Crudo
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>71</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0</b>			
<b>TOTAL</b>			<b>510</b>	<b>19,46</b>	<b>16,92</b>	<b>2,50</b>	<b>72,82</b>	<b>12,30</b>	<b>0,65</b>			

ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)	Sal (g)
-----------------	---------------	-------------	-----------------------------	-------------------	--------------	---------

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuets
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramucos
- 14- Moluscos

(T): TRAZAS (ppm)

Fecha actualización: Febrero 2022

CARACTERÍSTICAS	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b>	Lentejas	30	106	8,10	0,33	0,03	18,03	0,63	0,00	3	Guiso	Lavamos y picamos todas las verduras excepto un pimiento, una cebolla y los ajos que los añadiremos enteros. Seguidamente ponemos en una olla las alubias (previamente hidratadas durante 12h.) con la cebolla, pimiento y el ajo que hemos dejado aparte, cuando hierva, desespumamos y añadimos el resto de ingredientes, cocemos todo a fuego lento hasta que los garbanzos estén tiernos. Finalmente añadimos un poco de sal.
	Patata	33	25	0,66	0,03	0,00	5,61	0,26	0,00			
	Zanahoria dado	10	4	0,09	0,02	0,00	0,73	0,67	0,01			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Tomate triturado en conserva	5	1	0,04	0,02	0,00	0,16	0,14	0,03			
	Cebolla	10	4	0,12	0,01	0,00	0,79	0,56	0,00			
	Pimiento rojo	10	4	0,10	0,04	0,01	0,64	0,61	0,00			
	Pimiento verde	10	2	0,08	0,03	0,01	0,26	0,24	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Pimentón	0,2	1	0,03	0,03	0,00	0,07	0,07	0,00			
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00				
<b>TOTAL</b>		<b>114</b>	<b>192</b>	<b>9,23</b>	<b>5,51</b>	<b>0,76</b>	<b>26,55</b>	<b>3,18</b>	<b>0,05</b>			
<b>TORTILLA FRANCESA</b>	<b>Tortilla francesa</b>	75	116	5,63	9,00	1,80	3,00	0,30	0,91	3	Precocinado	Una vez descongelada, no volver a congelar. Una vez abierto el envase, mantener en refrigeración y consumir antes de 24 h. Siempre ha de consumirse cocinada. Sacar la tortilla congelada del envoltorio, colocarla en recipiente, previamente untado en aceite y calentarla: En microondas: cubrir con una tapa y calentar durante 2-3 minutos a potencia máxima (850 W)
<b>TOTAL</b>		<b>75</b>	<b>116</b>	<b>5,63</b>	<b>9,00</b>	<b>1,80</b>	<b>3,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,91</b>			
<b>ENSALADA DE LECHUGA</b>	Lechuga iceberg	60	9	0,84	0,12	0,00	1,74	0,48	0,04	12	Crudo	Crudo
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>70</b>	<b>54</b>	<b>0,85</b>	<b>5,13</b>	<b>0,71</b>	<b>1,75</b>	<b>0,48</b>	<b>0,04</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>		<b>20</b>	<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>			
<b>FRUTA</b>	Plátano	80	71	0,88	0,24	0,08	18,40	9,60	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>71</b>	<b>0,88</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>18,40</b>	<b>9,60</b>	<b>0,00</b>			
<b>TOTAL</b>			<b>485</b>	<b>18,31</b>	<b>19,99</b>	<b>3,37</b>	<b>60,70</b>	<b>14,19</b>	<b>1,20</b>			

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- |                              |               |             |                      |               |                |                      |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten                    | 2- Crustáceos | 3- Huevo    | 4- Pescado           | 5- Cacahuetes | 6- Soja        | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio       | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos  | 13- Altramucos | 14- Moluscos         |
- (T): TRAZAS (ppm)

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>CREMA HORTELANA</b>	Patata	50	39	1,00	0,05	0,00	8,50	0,40	0,01	Cocción	Ponemos las verduras limpias y troceadas con agua y un poco de aceite en una olla y las dejamos en ebullición durante 20 minutos. Seguidamente lo trituramos todo añadiéndole la sal.	
	Zanahoria dado	45	18	0,41	0,09	0,00	3,29	3,02	0,04			
	Calabacín dado	15	5	0,20	0,06	0,02	0,90	0,86	0,00			
	Calabaza dado	45	15	0,59	0,14	0,00	2,43	1,89	0,00			
	Espinacas	15	4	0,44	0,06	0,02	0,24	0,23	0,02			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>180</b>	<b>127</b>	<b>2,68</b>	<b>5,40</b>	<b>0,74</b>	<b>15,75</b>	<b>6,67</b>	<b>0,07</b>			
<b>ARROZ CON TOMATE Y POLLO</b>	Arroz vaporizado	50	177	3,60	0,43	0,10	39,50	0,39	0,02	Cocción	Ponemos agua y sal en una olla y cuando llegue a ebullición echamos el arroz para que hierva 10 min. a 180°C y lo dejamos reposar otros 10 min. Paralelamente salteamos el pollo con un poco de aceite durante 10 min. Añadimos la salsa de tomate previamente elaborada (salteando el tomate triturado y añadiendo el frito) y lo mezclamos todo.	
	Tomate frito (Startfood)	12,00	9	0,17	0,52	0,05	1,06	0,73	0,10			
	Tomate triturado en conserva	12,00	3	0,14	0,10	0,00	0,37	0,32	0,07			
	Contramuslo pollo	15,00	29	2,96	0,62	0,17	0,02	0,02	0,03			
	Aceite de oliva virgen extra	8	71	0,00	8,00	1,14	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>97</b>	<b>288</b>	<b>6,86</b>	<b>9,65</b>	<b>1,45</b>	<b>40,94</b>	<b>1,46</b>	<b>0,22</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		<b>20</b>	<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>	<b>1</b>	Horno	Horno
<b>FRUTA</b>	Naranja	80	38	0,72	0,08	0,00	9,60	1,92	0,00		Crudo	Crudo
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>0</b>			

<b>TOTAL</b>	<b>505</b>	<b>11,99</b>	<b>15,24</b>	<b>2,20</b>	<b>77,29</b>	<b>10,67</b>	<b>0,49</b>
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	Ácidos grasos saturados	CARBOHIDRATOS	Azúcares	Sal

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuets
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramucos
- 14- Moluscos

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>ENSALADA: LECHUGA, MAÍZ y QUESO FRESCO</b>	Lechuga iceberg	120	18	1,68	0,24	0,00	3,48	0,96	0,08	7	Crudo	Crudo
	Maíz dulce, en conserva	10	12	0,30	0,13	0,01	2,20	0,35	0,05			
	<b>Queso fresco</b>	10,0	21	1,00	1,70	1,10	0,30	0,30	0,08			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>150</b>	<b>95</b>	<b>2,99</b>	<b>7,08</b>	<b>1,82</b>	<b>5,99</b>	<b>1,61</b>	<b>0,22</b>			
<b>PUCHERO</b>	Garbanzo blanco	30	109	5,79	1,80	0,03	18,18	3,21	0,02	9	Guiso	Ponemos en una olla a cocer la carne a 180°C durante 30 min. Paralelamente hervimos todas las verduras hasta que estén tiernas. Añadimos la carne, el arroz y los garbanzos (previamente hidratados 24h.) y cocinamos todo junto 10 min. más
	Patata	33	25	0,66	0,03	0,00	5,61	0,26	0,00			
	Zanahoria	20	8	0,18	0,04	0,00	1,46	1,34	0,02			
	Contra muslo pollo	15	29	2,96	0,62	0,17	0,02	0,02	0,03			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Arroz vaporizado	5	18	0,36	0,04	0,01	3,92	0,04	0,00			
	<b>Apio</b>	1	0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00			
	Hierbabuena	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>109</b>	<b>234</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>5</b>	<b>0</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20			
<b>YOGUR NATURAL AZUCARADO</b>		120	89	3,72	2,28	1,32	13,44	13,44	0,13	7		Crudo
<b>TOTAL</b>		120	89	4	2	1	13	13	0			

<b>TOTAL</b>	<b>470</b>	<b>18,40</b>	<b>17,00</b>	<b>4,07</b>	<b>59,64</b>	<b>20,56</b>	<b>0,63</b>
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
  - 2- Crustáceos
  - 3- Huevo
  - 4- Pescado
  - 5- Cacahuetes
  - 6- Soja
  - 7- Leche y derivados
  - 8- Frutos secos (de cáscara)
  - 9- Apio
  - 10- Mostaza
  - 11- Granos de sésamo
  - 12- Sulfitos
  - 13- Altramucos
  - 14- Moluscos
- (T): TRAZAS (ppm)

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>CREMA DE ZANAHORIAS</b>	Zanahoria dado	120	48	1,08	0,24	0,00	8,76	8,04	0,11		Cocción	Ponemos las verduras limpias y troceadas con agua y un poco de aceite en una olla y las dejamos en ebullición durante 20 minutos. Seguidamente lo trituramos todo añadiéndole la sal.
	Patata	70	54	1,40	0,07	0,00	11,90	0,56	0,01			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	6	53	0,00	6,00	0,85	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>201</b>	<b>157</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>0</b>			
<b>HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON CEBOLLA</b>	<b>Hamburguesa de ternera</b>	50	73	6,40	2,25	0,75	2,83	0,15	0,45	<b>6 y 12</b>	Plancha	Sofreímos en una olla la cebolla con el ajo, aceite, sal y especias hasta que esté "pochada". A la vez, elaboramos en la plancha las hamburguesas (vuelta y vuelta) unos 5-10 minutos. Finalmente añadimos la salsa por encima de la carne.
	Cebolla	10	4	0,12	0,01	0,00	0,79	0,56	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	2	18	0,00	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Tomillo	0,2	1	0,02	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00			
	Orégano	0,2	1	0,02	0,01	0,00	0,14	0,01	0,00			
	Comino	0,2	1	0,04	0,04	0,00	0,09	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>63</b>	<b>96</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>			
<b>ARROZ PILAF</b>	Arroz vaporizado	25	88	1,80	0,20	0,05	19,60	0,19	0,01		Cocción	Ponemos agua y sal en una olla y cuando llegue a ebullición echamos el arroz para que hierva 10 min. a 180°C y lo dejamos reposar otros 10 min. Salteamos el ajo y perejil con el aceite y añadimos el arroz hervido para saltearlo todo junto y mezclar bien.
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>31</b>	<b>133</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	<b>1</b>	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>			
<b>FRUTA</b>	Mandarina	80	31	0,64	0,15	0,02	10,40	8,80	0,04			
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>0</b>			
<b>TOTAL</b>			<b>470</b>	<b>13,33</b>	<b>16,11</b>	<b>2,69</b>	<b>66,17</b>	<b>19,23</b>	<b>0,82</b>			

(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	Ácidos grasos saturados	CARBOHIDRATOS	Azúcares	Sal

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuetes
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramucos
- 14- Moluscos

Fecha actualización: Febrero 2022

CARACTERÍSTICAS	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>LACITOS CON TOMATE Y ORÉGANO</b>	<b>Lacitos</b>	50	177	5,30	0,75	0,15	36,00	1,75	0,04	<b>1 y (T): 3</b>	Cocción	En primer lugar, se llena una olla con agua y una pizca de sal. Cuando llegue a ebullición se echa la pasta y se deja hervir unos 10 min. Escurrimos la pasta y mezclamos todo bien. Finalmente espolvoreamos el orégano por encima.
	Tomate triturado en conserva	15	3	0,11	0,07	0,00	0,47	0,41	0,09			
	Tomate frito (Startfood)	15,00	11	0,20	0,50	0,06	1,31	0,92	0,12			
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Orégano	0,20	1	0,02	0,01	0,00	0,14	0,01	0,00			
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>85</b>	<b>236</b>	<b>5,62</b>	<b>6,33</b>	<b>0,92</b>	<b>37,91</b>	<b>3,08</b>	<b>0,25</b>			
<b>JURELES AL HORNO CON SALSA DE ABOBO</b>	<b>Jurel (Trachurus murphyi)</b>	70	76	15,75	1,47	0,49	0,00	0,00	0,19	<b>4</b>	Horno	Se ponen las porciones de pescado en placas de horno con el resto de los ingredientes y homeamos 30 min. a 160°C en horno mixto (vapor y calor). A la vez, rehogamos la cebolla con el ajo, después añadimos el resto de ingredientes para ligar la salsa y trituramos. Finalmente añadimos la salsa al pescado.
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Cebolla	3	1	0,04	0,00	0,00	0,24	0,17	0,00			
	<b>Vinagre</b>	2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Patata dado	2	2	0,04	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00			
	Pimentón	0,2	1	0,03	0,03	0,00	0,07	0,07	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Orégano	0,2	1	0,02	0,01	0,00	0,14	0,01	0,00			
	Laurel	0,20	1	0,02	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>83</b>	<b>125,76</b>	<b>15,91</b>	<b>6,53</b>	<b>1,21</b>	<b>1,01</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>			
<b>ENSALADA CAMPESTRE</b>	Lechuga iceberg	30	5	0,42	0,06	0,00	0,87	0,24	0,02	<b>12</b>	Crudo	Crudo
	Escarola	30	3	0,06	0,05	0,02	0,30	0,15	0,01			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>70</b>	<b>52</b>	<b>0,49</b>	<b>5,11</b>	<b>0,73</b>	<b>1,18</b>	<b>0,39</b>	<b>0,03</b>			
<b>PAN INTEGRAL</b>		20	57	1,89	0,34	0,09	11,02	0,58	0,20	<b>1</b>	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			<b>57</b>	<b>1,89</b>	<b>0,34</b>	<b>0,09</b>	<b>11,02</b>	<b>0,58</b>	<b>0,20</b>			
<b>FRUTA</b>	Manzana	80	42	0,24	0,16	0,00	11,20	8,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>0</b>			
<b>TOTAL</b>			<b>513</b>	<b>24,15</b>	<b>18,47</b>	<b>2,95</b>	<b>62,32</b>	<b>12,32</b>	<b>0,67</b>			

(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	Ácidos grasos saturados	CARBOHIDRATOS	Azúcares	Sal

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- |                              |               |             |                      |               |                |                      |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten                    | 2- Crustáceos | 3- Huevo    | 4- Pescado           | 5- Cacahuetes | 6- Soja        | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio       | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos  | 13- Altramucos | 14- Moluscos         |
- (T): TRAZAS (ppm)

Fecha actualización: Febrero 2022

CARACTERÍSTICAS	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>CAZUELA DE PATATAS CON BACALAO</b>	Patata dado	60	48	1,50	0,12	0,00	9,66	0,36	0,02	4 y (T): 2 y 14	Guiso	Ponemos el aceite en una olla a calentar, echamos los ajos y una vez refritos añadimos la cebolla, sal y pimiento rojo, dejamos que se "poche" bien y añadimos el tomate triturado. Retiramos un tercio del fondo y lo apartamos. Añadimos el vino blanco y el colorante lo dejamos reducir y trituramos todo. Añadimos las especias y el fondo que teníamos apartado sin triturar, añadimos agua hasta la mitad de la olla y a continuación añadimos las patatas y terminamos de cubrir con agua. Hervimos 15 minutos. Añadimos los dados de pescado y dejamos cocinar hasta que la patata tierna.
	<b>Bacalao taquito (Gadus morhua)</b>	15	15	3,44	0,15	0,02	0,00	0,00	0,03			
	Zanahoria	25	10	0,23	0,05	0,00	1,83	1,68	0,02			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Tomate triturado en conserva	10	2	0,07	0,05	0,00	0,31	0,27	0,06			
	Cebolla	10	4	0,12	0,01	0,00	0,79	0,56	0,00			
	Pimiento rojo	10	4	0,10	0,04	0,01	0,64	0,61	0,00			
	<b>Vino blanco</b>	1,00	1	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Cúrcuma	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00			
	Orégano	0,2	1	0,02	0,01	0,00	0,14	0,01	0,00			
	Laurel	0,13	0	0,01	0,01	0,00	0,10	0,00	0,00			
Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>TOTAL</b>		137	129	5,49	5,44	0,75	13,55	3,50	0,13			
<b>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</b>	<b>Coditos</b>	50	177	5,50	0,75	0,15	36,00	1,75	0,04	1 y 3 (T)	Cocción	En primer lugar, se llena una olla con agua y una pizca de sal. Cuando llegue a ebullición se echa la pasta y se deja hervir unos 10 min. Escurrimos la pasta y mezclamos todo bien. Finalmente espolvoreamos queso rallado por encima.
	Tomate frito (Startfood)	15,00	11	0,20	0,50	0,06	1,31	0,92	0,12			
	Tomate triturado en conserva	15	3	0,11	0,07	0,00	0,47	0,41	0,09			
	<b>Queso rallado</b>	15,0	56	3,60	4,50	3,15	0,15	0,07	0,30			
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		100	291	9	11	4	38	3	1			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20			
<b>FRUTA</b>	Mandarina	80	31	0,64	0,15	0,02	10,40	8,80	0,04			
<b>TOTAL</b>		80	31	1	0	0	10	9	0			
<b>TOTAL</b>			<b>504</b>	<b>17,26</b>	<b>16,52</b>	<b>4,85</b>	<b>72,87</b>	<b>16,08</b>	<b>0,92</b>			

(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	Ácidos grasos saturados	CARBOHIDRATOS	Azúcares	Sal

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- |                              |               |             |                      |               |                |                      |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten                    | 2- Crustáceos | 3- Huevo    | 4- Pescado           | 5- Cacahuetes | 6- Soja        | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio       | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos  | 13- Altramucos | 14- Moluscos         |
- (T): TRAZAS (ppm)

Fecha actualización: Febrero 2022

CARACTERÍSTICAS	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración



DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>POTAJE DE ALUBIAS CON CALABACÍN</b>	Alubia blanca	30	102	6,36	0,36	0,03	18,69	0,66	0,01	3	Guiso	Lavamos y picamos todas las verduras excepto un pimiento, una cebolla y los ajos que los añadiremos enteros. Seguidamente ponemos en una olla las alubias (previamente hidratadas durante 12h.) con la cebolla, pimiento y el ajo que hemos dejado aparte, cuando hierva, desespumamos y añadimos el resto de ingredientes, cocemos todo a fuego lento hasta que los garbanzos esten tiernos. Finalmente añadimos un poco de sal.
	Patata	30	23	0,60	0,03	0,00	5,10	0,24	0,00			
	Calabacín dado	10	4	0,13	0,04	0,01	0,60	0,57	0,00			
	Zanahoria dado	10	4	0,09	0,02	0,00	0,73	0,67	0,01			
	Tomate triturado en conserva	5	1	0,04	0,02	0,00	0,16	0,14	0,03			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Pimiento rojo	5	2	0,05	0,02	0,01	0,32	0,31	0,00			
	Pimiento verde	5	1	0,04	0,02	0,01	0,13	0,12	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Pimentón	0,2	1	0,03	0,03	0,00	0,07	0,07	0,00			
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00				
<b>TOTAL</b>		<b>105,80</b>	<b>184</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>0</b>			
<b>TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA</b>	<b>Tortilla de patatas con cebolla</b>	100	132	4,00	6,50	1,00	13,00	0,50	1,10	3	Precocinado	SARTEN: Retirar envase. Tapar la sartén y cocinar la tortilla a fuego lento 10-15 minutos por cada lado. HORNO: Precalentar el horno a 200°C, 10 minutos. Retirar envase. Colocar bandeja de horno a media altura y cocinar la tortilla 15-20 minutos.
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>	<b>132</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b>	Lechuga iceberg	40	6	0,56	0,08	0,00	1,16	0,32	0,03	12	Crudo	Crudo
	Tomate natural	20	4	0,18	0,04	0,00	0,78	0,52	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>70</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>			
<b>FRUTA</b>	Naranja	80	38	0,72	0,08	0,00	9,60	1,92	0,00		Crudo	Crudo
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>0</b>			

<b>TOTAL</b>	<b>460</b>	<b>14,61</b>	<b>17,36</b>	<b>2,49</b>	<b>62,00</b>	<b>6,94</b>	<b>1,39</b>
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuets
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramuces
- 14- Moluscos

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>ENSALADA DE LECHUGA, COL, ZANAHORIA, MAÍZ Y HUEVO DURO</b>	Lechuga iceberg	75	11	1,05	0,15	0,00	2,18	0,60	0,05	3	Crudo	Crudo
	Zanahoria	25	10	0,23	0,06	0,01	2,40	1,19	0,02			
	Col lombarda	20	5	0,29	0,05	0,01	1,09	0,10	0,00			
	<b>Huevo duro (en barra)</b>	25	34	3,00	2,08	0,55	0,70	0,18	0,15			
	Maíz dulce, en conserva	10	12	0,30	0,13	0,01	2,20	0,35	0,05			
	Aceite de oliva virgen extra	10	89	0,00	10,00	1,42	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		170	161	4,88	12,47	2,00	8,56	2,41	0,28			
<b>LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ</b>	Lentejas	30	106	7,74	0,33	0,03	18,03	0,63	0,00	7	Guiso	Ponemos en una olla con agua la legumbre (previamente hidratada mínimo 12 horas), patata y verdura/s y las llevamos hasta ebullición durante media hora. Incorporamos el refrito (tomate, pimiento, cebolla, pimentón, ajo, azúcar, AOVE) previamente preparado, añadimos la sal y cocinamos 20-25 minutos. Finalmente añadimos el arroz y hervimos 10 minutos más.
	Patata	20	15	0,40	0,02	0,00	3,40	0,16	0,00			
	Arroz vaporizado	10	35	0,72	0,08	0,02	7,84	0,08	0,00			
	Zanahoria dado	10	4	0,09	0,02	0,00	0,73	0,67	0,01			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Tomate triturado en conserva	5	1	0,04	0,02	0,00	0,16	0,14	0,03			
	Cebolla	10	4	0,12	0,01	0,00	0,79	0,56	0,00			
	Pimiento rojo	10	4	0,10	0,04	0,01	0,64	0,61	0,00			
	Pimiento verde	10	2	0,08	0,03	0,01	0,26	0,24	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Pimentón	0,2	1	0,03	0,03	0,00	0,07	0,07	0,00			
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00				
<b>TOTAL</b>		111	218	9,33	5,58	0,78	32,18	3,15	0,05			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20			
<b>YOGUR NATURAL AZUCARADO</b>		120	89	3,72	2,28	1,32	13,44	13,44	0,13	7		Crudo
<b>TOTAL</b>		120	89	4	2	1	13	13	0			

<b>TOTAL</b>	<b>519</b>	<b>19,66</b>	<b>20,45</b>	<b>4,11</b>	<b>65,18</b>	<b>19,63</b>	<b>0,66</b>
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuetes
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramucos
- 14- Moluscos

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>CREMA DE CALABAZA</b>	Calabaza dado	120	40	1,56	0,36	0,00	6,48	5,04	0,00	Cocción	Ponemos las verduras limpias y troceadas con agua y un poco de aceite en una olla y las dejamos en ebullición durante 20 minutos. Seguidamente lo trituramos todo añadiéndole la sal.	
	Patata	70	54	1,40	0,07	0,00	11,90	0,56	0,01			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>200</b>	<b>140</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>0</b>			
<b>ALBÓNDIGAS CON TOMATE</b>	<b>Albóndiga de cerdo</b>	50	92	8,00	4,90	1,70	3,95	0,15	0,45	Horno	Colocamos las albóndigas en una placa de horno y horneamos 30 min. a 140°C en horno mixto. Añadimos el tomate previo calentamiento hasta 75°C.	
	Tomate frito (Startfood)	15	11	0,20	0,50	0,06	1,31	0,92	0,12			
	Tomate triturado en conserva	15	3	0,11	0,07	0,00	0,47	0,41	0,09			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>85</b>	<b>150</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>PATATAS PANADERAS AL VAPOR</b>	Patata	90	66	1,98	0,18	0,03	13,68	0,72	0,04	Vapor	Ponemos las patatas tipo panadera junto al aceite y la sal en una placa de horno y horneamos 45 min. a 99°C en horno de vapor.	
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>95</b>	<b>110</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>0</b>			
<b>PAN BLANCO</b>		20	52	1,73	0,11	0,01	11,00	0,63	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			<b>52</b>	<b>1,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	<b>11,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>			
<b>FRUTA</b>	Plátano	80	71	0,88	0,24	0,08	18,40	9,60	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>71</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0</b>			

<b>TOTAL</b>	<b>524</b>	<b>15,92</b>	<b>21,44</b>	<b>4,01</b>	<b>67,59</b>	<b>18,30</b>	<b>0,91</b>
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuets
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramuces
- 14- Moluscos

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
<b>ARROZ A LA NAPOLITANA</b>	Arroz vaporizado	50	177	3,60	0,40	0,10	39,00	0,40	0,02	4	Cocción	Ponemos agua, sal y laurel en una olla y cuando llegue a ebullición echamos el arroz para que hierva 5 min. a 180°C. Pasado ese tiempo añadimos el calabacín (pelado y cortado) para hervir 5 minutos más. Paralelamente elaboramos la salsa de tomate, salteando el tomate triturado con la cebolla, el ajo y el orégano. Añadimos el tomate frito y trituramos para finalizar la salsa. Escurremos arroz y calabacín y mezclamos con la salsa.
	Tomate triturado en conserva	20	4	0,14	0,10	0,00	0,62	0,54	0,12			
	Tomate frito (Startfood)	20,00	15	0,26	0,66	0,08	1,74	1,22	0,16			
	Calabacín	20,00	7	0,26	0,08	0,02	1,20	1,14	0,00			
	Cebolla	10	4	0,12	0,01	0,00	0,79	0,56	0,00			
	Sal yodada	0,50	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Ajo	0,5	1	0,03	0,00	0,00	0,17	0,01	0,00			
	Orégano	0,5	1	0,05	0,02	0,01	0,34	0,02	0,00			
Laurel	0,50	2	0,04	0,04	0,01	0,38	0,00	0,00				
<b>TOTAL</b>		<b>122</b>	<b>210</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>0</b>			
<b>MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE CEBOLLA Y ENELDO</b>	<b>Merluza (Merluccius productus)</b>	70	60	11,62	1,31	0,29	0,00	0,00	0,07	12	Horno	Sofreímos el ajo picado finamente y a continuación añadimos la cebolla. Rehogamos todo despacio a fuego medio. Después añadimos un poco de sal y el eneldo, seguimos rehogando. Añadimos el vino y dejamos evaporar el alcohol. Después trituramos todo para finalizar la salsa que añadiremos al pescado previamente horneado 20 min. a 160°C en horno mixto (vapor y calor).
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	3	27	0,00	3,00	0,43	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vino blanco</b>	2,00	2	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00			
	Eneldo	0,5	1	0,10	0,02	0,00	0,28	0,00	0,00			
	Ajo	0,3	0	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>81</b>	<b>92</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ENSALADA PRIMAVERA</b>	Lechuga iceberg	20	3	0,28	0,04	0,00	0,58	0,16	0,01	12	Crudo	Crudo
	Col blanca	20	5	0,26	0,02	0,10	1,16	0,40	0,02			
	Col lombarda	20	5	0,29	0,05	0,01	1,09	0,10	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	44	0,00	5,00	0,71	0,00	0,00	0,00			
	<b>Vinagre</b>	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		<b>70</b>	<b>58</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>			
<b>PAN INTEGRAL</b>		20	57	1,89	0,34	0,09	11,40	0,58	0,20	1	Horno	Horno
<b>TOTAL</b>			57	2	0	0	11	1	0			
<b>FRUTA</b>	Pera	80	46	0,32	0,08	0,00	12,00	8,00	0,00			
<b>TOTAL</b>		80	46	0	0	0	12	8	0			

<b>TOTAL</b>	<b>462</b>	<b>19,33</b>	<b>11,19</b>	<b>1,85</b>	<b>71,29</b>	<b>13,43</b>	<b>0,61</b>
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	<b>ENERGÍA</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPIDOS</b>	<b>Ácidos grasos saturados</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Sal</b>

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- 1- Gluten
- 2- Crustáceos
- 3- Huevo
- 4- Pescado
- 5- Cacahuets
- 6- Soja
- 7- Leche y derivados
- 8- Frutos secos (de cáscara)
- 9- Apio
- 10- Mostaza
- 11- Granos de sésamo
- 12- Sulfitos
- 13- Altramucos
- 14- Moluscos

Fecha actualización: Febrero 2022

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	TEMPERATURA DE LABORACIÓN: ≥ 75°C.	TEMP. MANTENIMIENTO ENSALADA Y YOGUR ≤ 4°C	ETIQUETADO: Consumo inmediato
	MANTENIMIENTO EN CALIENTE: hasta servicio ≥65°C	TEMP. MANTENIMIENTO FRUTA ≤ 8°C	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	VIDA ÚTIL: consumo en el día de elaboración	TEMP. MANTENIMIENTO PAN: AMBIENTE	LOTE: fecha de elaboración