

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL. CURSO 2021-2022

11-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Crema hortelana	Peso de la ración elaborada (g.)	215		295
12-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Lacitos con tomate y orégano	Peso de la ración elaborada (g.)	155	185	245
13-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Arroz con tomate y pollo	Peso de la ración elaborada (g.)	175	215	285
14-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Jureles en salsa de adobo	Peso de la ración elaborada (g.)	75	105	160
15-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Ensalada campestre	Peso verdura cruda (g.)	65		100
16-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco	Peso verdura cruda (g.)	Lechuga: 120 g., Maíz: 10 g., Queso fresco: 10 g.		Lechuga: 200 g., Maíz: 16,7 g., Queso fresco: 16,7 g.
17-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Puchero	Peso de la ración elaborada (g.)	160	285	
18-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Crema de zanahorias	Peso de la ración elaborada (g.)	215		295
19-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Hamburguesas con cebolla	Peso de la ración elaborada (g.)	60	95	130
20-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Arroz pilaf	Peso de la ración elaborada (g.)	67		
21-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Lentejas con verduras	Peso de la ración elaborada (g.)	190	290	
22-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Tortilla francesa	Peso de la ración elaborada (g.)	75	75	150
23-oct.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Ensalada de lechuga	Peso verdura cruda (g.)	65	75	120

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA	80 g.	150 g.	
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		60 g.

mediterránea



TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL. CURSO 2021-2022

18-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Cazuela de patatas con bacalao	Peso de la ración elaborada (g.)	160	230	
18-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Coditos con tomate y queso	Peso de la ración elaborada (g.)	160	185	250
19-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Potaje de alubias con calabacín	Peso de la ración elaborada (g.)	190	300	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Tortilla de patatas y cebolla	Peso de la ración elaborada (g.)	100	100	200
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
	Ensalada de lechuga y tomate	Peso verdura cruda (g.)	40g. Lechuga + 20g. Tomate	47g. Lechuga + 27g. Tomate	60g. Lechuga + 40g. Tomate	
20-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Ensalada con maíz y huevo duro	Peso verdura cruda (g.)	4 estaciones: 115 g., Maíz: 10 g., Huevo duro: 25 g.	4 estaciones: 200 g., Maíz: 16,7 g., Huevo duro: 50 g.	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
	Lentejas con arroz	Peso de la ración elaborada (g.)	170	300		
21-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Crema de calabaza	Peso de la ración elaborada (g.)	215		295
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Albóndigas con tomate	Peso de la ración elaborada (g.)	85	125	170
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
	Patatas panaderas	Peso de la ración elaborada (g.)	100	140	140	
22-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Sopa de picadillo	Peso de la ración elaborada (g.)	250		
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Palometa horno con salsa de cebolla y eneldo	Peso de la ración elaborada (g.)	70	95	140
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
	Ensalada primavera	Peso verdura cruda (g.)	60	75	100	

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA	80 g.	150 g.	
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		60 g.

mediterránea



TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL. CURSO 2021-2022

25-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco	Peso verdura cruda (g.)	Lechuga: 120 g., Maíz: 10 g., Queso fresco: 10 g.		Lechuga: 200 g., Maíz: 16,7 g., Queso fresco: 16,7 g.
26-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Cazuela de fideos con choco	Peso de la ración elaborada (g.)	170	200	220
27-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Potaje de lentejas con calabaza	Peso de la ración elaborada (g.)	160	225	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Tortilla francesa	Peso de la ración elaborada (g.)	75	75	150
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
	Tomate natural	Peso verdura cruda (g.)	60	70	120	
28-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Crema de verduras	Peso de la ración elaborada (g.)	215		295
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Jamoncitos pollo al horno	Peso de la ración elaborada y deshuesada (g.)	60	95	130
29-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Arroz pilaf	Peso de la ración elaborada (g.)	67		
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Arroz con tomate	Peso de la ración elaborada (g.)	165	200	265
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
	Jureles encebollados	Peso de la ración elaborada (g.)	75	105	135	
29-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Ensalada Mézclum	Peso verdura cruda (g.)	65		100
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
	Crema de calabacín	Peso de la ración elaborada (g.)	215		295	
29-oct.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Espaguetis boloñesa	Peso de la ración elaborada (g.)	225	275	365

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA	80 g.	150 g.	
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		60 g.

mediterránea



TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL. CURSO 2021-2022

1-nov.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Macarrones con tomate y albahaca	Peso de la ración elaborada (g.)	155	185	245
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Merluza al ahorno en salsa verde	Peso de la ración elaborada (g.)	80	110	165
1-nov.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Ensalada campestre	Peso verdura cruda (g.)	65		100
2-nov.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Alubias blancas guisadas	Peso de la ración elaborada (g.)	160	280	
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Tortilla de patatas y cebolla	Peso de la ración elaborada (g.)	100	100	200
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
Ensalada de lechuga	Peso verdura cruda (g.)	65	75	120	
3-nov.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Ensalada con maíz y huevo duro	Peso verdura cruda (g.)	4 estaciones: 115 g., Maíz: 10 g., Huevo duro: 25 g.		4 estaciones: 200 g., Maíz: 16,7 g., Huevo duro: 50 g.
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
3-nov.-21	Puchero	Peso de la ración elaborada (g.)	160	285	
4-nov.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Crema de zanahorias	Peso de la ración elaborada (g.)	215		295
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Hamburguesas con cebolla	Peso de la ración elaborada (g.)	60	95	130
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
Patatas panaderas	Peso de la ración elaborada (g.)	100	140	140	
5-nov.-21	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
	Crema hortelana	Peso de la ración elaborada (g.)	215		295
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
Arroz con pavo y zanahoria	Peso de la ración elaborada (g.)	180	220	240	

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA	80 g.	150 g.	
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		60 g.

mediterránea

