

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

21-feb.-22	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		350
	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	200
22-feb.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Arroz pilaf	Peso de la ración elaborada (g.)	67		107
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
23-feb.-22	Potaje de garbanzos con calabacín	Peso de la ración elaborada (g.)	155	310	
	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	120
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Ensalada primavera					
24-feb.-22	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco				
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
25-feb.-22	Lentejas guisadas con pollo	Peso de la ración elaborada (g.)	160	320	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Crema de pescado (Emblanco)	Peso de la ración elaborada (g.)	200	270	350
26-feb.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Espirales con tomate y queso	Peso de la ración elaborada (g.)	150	180	240
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
27-feb.-22	Arroz con guisantes y zanahoria	Peso de la ración elaborada (g.)	150	200	230
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Salmón al horno en salsa	Peso de la ración elaborada (g.)	65	95	135
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Ensalada de lechuga y tomate					

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA (limpia y sin cáscara)	80 g.	150 g.	
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g	120 g	120 g

mediterránea



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

28-feb.-22	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada con maíz y huevo duro				
	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	295
1-mar.-22	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		335
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Tallarines boloñesa	Peso de la ración elaborada (g.)	190	230	305
2-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Alubias guisadas con arroz	Peso de la ración elaborada (g.)	150	290	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Tortilla de patata con calabacín	Peso de la ración elaborada (g.)	100	100	250
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Tomate natural				
3-mar.-22	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		335
	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
	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	
4-mar.-22	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
	Abadejo finas hierbas	Peso de la ración elaborada (g.)	70	100	150
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada Mézclum				

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA (limpia y sin cáscara)	80 g.	150 g.	
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g	120 g	120 g

mediterránea



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

7-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Lentejas con verduras	Peso de la ración elaborada (g.)	190	290	
	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	120
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada de lechuga				
8-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Crema hortelana	Peso de la ración elaborada (g.)	215		335
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Arroz con tomate y pollo	Peso de la ración elaborada (g.)	175	215	285
9-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco				
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Puchero	Peso de la ración elaborada (g.)	155	310	
10-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Crema de zanahorias	Peso de la ración elaborada (g.)	215		335
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Hamburguesas con cebolla	Peso de la ración elaborada (g.)	60	95	130
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Arroz pilaf	Peso de la ración elaborada (g.)	67		107
11-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Lacitos con tomate y orégano	Peso de la ración elaborada (g.)	135	165	215
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Jureles en salsa de adobo	Peso de la ración elaborada (g.)	75	105	160
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Ensalada campestre					

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA (limpia y sin cáscara)	80 g.	150 g.	
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g	120 g	120 g

mediterránea



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

14-mar.-22	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	270	
15-mar.-22	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.)	150	160	215
16-mar.-22	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.)	160	320	
	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.)	116	116	220
NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo					
Ensalada de lechuga y tomate						
17-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo				
	Ensalada con maíz y huevo duro					
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
	Lentejas con arroz	Peso de la ración elaborada (g.)	150	300		
18-mar.-22	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		350
	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	200
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		
19-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Arroz a la Napolitana	Peso de la ración elaborada (g.)	200	240	320
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Merluza en salsa de cebolla y eneldo	Peso de la ración elaborada (g.)	75	105	155
NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo					
Ensalada primavera						

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA (limpia y sin cáscara)	80 g.	150 g.	
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g	120 g	120 g

mediterránea

Aliment. 

DETALLE DE INGREDIENTES:

Nombre del plato: Tomate natural			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Tomate (g.)	60	70	120
AOVE (g.)	5	5,8	10
Vinagre (g.)	5	5,8	10
Sal yodada (g.)	0,2	0,23	0,4
TOTAL:	70,2	81,83	140,4

Nombre del plato: Ens. Mézclum			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. mézclum (g.)	65	65	120
AOVE (g.)	5	5	9,23
Vinagre (g.)	2	2	3,7
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,37
TOTAL:	72,2	72,2	133,3

Nombre del plato: Ens. Lechuga, maíz y queso fresco			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	120	120	200
Maíz (g.)	10	10	17
Queso fresco (g.)	10	10	17
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	5	5	8,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
TOTAL:	150,2	150,2	250,9

Nombre del plato: Ens. 4 estaciones, maíz y huevo duro			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. 4 estac. (g.)	115	115	180
Maíz (g.)	10	15	23,5
Huevo duro (g.)	25	25	40
AOVE (g.)	5	10	10
Vinagre (g.)	5	5	7,82
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,31
TOTAL:	160,2	170,2	261,63

Nombre del plato: Ensalada de lechuga			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	65	75	120
AOVE (g.)	5	5	8
Vinagre (g.)	5	5	8
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,32
TOTAL:	75,2	85,2	136,32

Nombre del plato: Ens. Campestre			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. campestre (g.)	65	65	120
AOVE (g.)	5	5	9,2
Vinagre (g.)	2	2	3,7
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,37
TOTAL:	72,2	72,2	133,27

Nombre del plato: Ens. Lechuga y Tomate			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	40	47	76
Tomate (g.)	20	27	44
AOVE (g.)	5	5	8
Vinagre (g.)	5	5	8
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
TOTAL:	70,2	84,2	136,3

Nombre del plato: Ens. Primavera			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. primavera (g.)	60	75	120
AOVE (g.)	5	5	8
Vinagre (g.)	5	5	8
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,32
TOTAL:	70,2	85,2	136,32