

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

<b>10-sep.-21</b>	<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>
	Coditos con tomate y queso	Peso de la ración elaborada (g.)	160	185	250
	<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 patata con calabacín	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

	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
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

13-sep.-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.
13-sep.-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>
	Cazuela de fideos con choco	Peso de la ración elaborada (g.)	170	200	220
14-sep.-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>
	Potaje de lentejas con calabaza	Peso de la ración elaborada (g.)	160	225	
	<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
	<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>
Tomate natural	Peso verdura cruda (g.)	60	70	120	
15-sep.-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 verduras	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>
	Jamoncitos pollo al horno	Peso de la ración elaborada (g.)	1 muslito pequeño	1 muslo pequeño	1 muslo grande
	<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.)	75			
16-sep.-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	Peso de la ración elaborada (g.)	180	215	240
	<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 encebollados	Peso de la ración elaborada (g.)	75	105	135
	<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 Mézclum	Peso verdura cruda (g.)	65		100	
17-sep.-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 calabacín	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>
Espaguetis boloñesa	Peso de la ración elaborada (g.)	185	220	240	

	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
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

20-sep.-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
21-sep.-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	225	
	<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
22-sep.-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>
	Puchero	Peso de la ración elaborada (g.)	170	230	
23-sep.-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.)	55	88	120
	<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
24-sep.-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.)	180	215	240
	<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	105	160
	<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

	<b>3-6 años</b>	<b>7-12 años</b>	<b>13-15 años</b>
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

	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
27-sep.-21	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
	Arroz pilaf	Peso de la ración elaborada (g.)	75		
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
28-sep.-21	Potaje de garbanzos con calabacín	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
	Ensalada primavera	Peso verdura cruda (g.)	60	75	100
29-sep.-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.
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
30-sep.-21	Lentejas guisadas con pollo	Peso de la ración elaborada (g.)	160	300	
	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	
1-oct.-21	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.)	160	185	250
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
1-oct.-21	Arroz con guisantes y zanahoria	Peso de la ración elaborada (g.)	160	225	
	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	140
	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

	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

4-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 verduras	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>
	Tallarines boloñesa	Peso de la ración elaborada (g.)	185	220	240
5-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>
	Alubias guisadas con arroz	Peso de la ración elaborada (g.)	160	225	
	<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 patata con calabacín	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>
	Tomate natural	Peso verdura cruda (g.)	60	70	120
6-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 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>
	Cazuela de fideos con choco	Peso de la ración elaborada (g.)	170	200	220
7-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 calabacín	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>
	Jamoncitos pollo al horno	Peso de la ración elaborada (g.)	1 muslito pequeño	1 muslo pequeño	1 muslo grande
	<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
8-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	Peso de la ración elaborada (g.)	180	215	240
	<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>
	Abadejo finas hierbas	Peso de la ración elaborada (g.)	70	100	150
	<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 Mézclum	Peso verdura cruda (g.)	65		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

