

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

21-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada de lechuga, maíz y queso fresco				
21-mar.-22	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
22-mar.-22	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.)	150	295	
	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
22-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Tomate natural				
23-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
	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
Arroz pilaf	Peso de la ración elaborada (g.)	67		107	
24-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
	Caballa encebollada	Peso de la ración elaborada (g.)	60	85	130
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Ensalada Mézclum					
25-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
Espaguetis boloñesa	Peso de la ración elaborada (g.)	225	275	365	

	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-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
28-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Arroz con pavo y zanahoria	Peso de la ración elaborada (g.)	180	220	280
29-mar.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Alubias blancas guisadas	Peso de la ración elaborada (g.)	150	300	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
29-mar.-22	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					
30-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
30-mar.-22	Puchero	Peso de la ración elaborada (g.)	155	310	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
31-mar.-22	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
	Patatas panaderas	Peso de la ración elaborada (g.)	100	140	
1-abr.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Macarrones con tomate y albahaca	Peso de la ración elaborada (g.)	155	185	240
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Merluza al horno en salsa verde	Peso de la ración elaborada (g.)	80	110	165
	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.

mediterránea

Aliment. 

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
11-abr.-22	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
	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
12-abr.-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			
13-abr.-22	Ensalada primavera				
	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
	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
14-abr.-22	Crema de pescado (Emblanco)	Peso de la ración elaborada (g.)	200	270	350
	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
15-abr.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
	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

18-abr.-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	
19-abr.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Crema de verduras	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	
20-abr.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Alubias guisadas con arroz	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						
21-abr.-22	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	
		Crema de calabacín	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		
22-abr.-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



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

FRUTA completa (piezas enteras)	3-6 años	7-12 años	13-15 años
Mandarina	100 g.	190 g.	
Manzana	95 g.	175 g.	
Naranja	100 g.	190 g.	
Pera	90 g.	170 g.	
Plátano	110 g.	200 g.	