

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

25-abr.-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	113
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada de lechuga				
26-abr.-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
27-abr.-22	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada 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	
28-abr.-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
29-abr.-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
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
FRUTA	Ver Anexo		

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
	2-may.-22	Crema de calabaza	Peso de la ración elaborada (g.)	215	
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
3-may.-22	Patatas panaderas	Peso de la ración elaborada (g.)	100	140	
	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	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
4-may.-22	Coditos con tomate y queso	Peso de la ración elaborada (g.)	150	160	215
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada 4 estaciones, maíz y huevo cocido				
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años
5-may.-22	Lentejas con arroz	Peso de la ración elaborada (g.)	150	300	
	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
6-may.-22	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada de lechuga y tomate				
	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
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea



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

9-may.-22	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada lechuga, maíz y queso fresco				
	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
10-may.-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
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Tomate natural					
11-may.-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
12-may.-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
	Salmón encebollado	Peso de la ración elaborada (g.)	60	80	125
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Ensalada Mézclum					
13-may.-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
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
FRUTA	Ver Anexo		

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
16-may.-22	Crema hortelana	Peso de la ración elaborada (g.)	215		335
16-may.-22			3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Arroz con pavo y zanahoria	Peso de la ración elaborada (g.)	180	220	280
17-may.-22			3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Alubias blancas guisadas	Peso de la ración elaborada (g.)	150	300	
			3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Tortilla de patatas y cebolla	Peso de la ración elaborada (g.)	116	116	220
18-may.-22		Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada de lechuga				
18-may.-22		Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada 4 estaciones, maíz y huevo cocido				
18-may.-22			3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Puchero	Peso de la ración elaborada (g.)	155	310	
19-may.-22			3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Crema de zanahorias	Peso de la ración elaborada (g.)	215		335
			3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Hamburguesas con cebolla	Peso de la ración elaborada (g.)	60	95	130
			3-6 años	7-12 años	13-15 años
19-may.-22			3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Patatas panaderas	Peso de la ración elaborada (g.)	100	140	
			3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Macarrones con tomate y albahaca	Peso de la ración elaborada (g.)	155	185	240
			3-6 años	7-12 años	13-15 años
20-may.-22			3-6 años	7-12 años	13-15 años
	Merluza al ahorno en salsa verde	Peso de la ración elaborada (g.)	75	115	170
		Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada campestre				

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea



DETALLE DE INGREDIENTES:

Nombre del plato: Tomate natural			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Tomate (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
TOTAL:	61,2	61,2	101,9

Nombre del plato: Ens. Mézclum			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. mézclum (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
TOTAL:	61,2	61,2	101,9

Nombre del plato: Ens. Lechuga, maíz y queso fresco			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	108	108	180
Maíz (g.)	10	10	16,7
Queso fresco (g.)	10	10	16,7
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
TOTAL:	135,2	135,2	225,3

Nombre del plato: Ens. 4 estaciones, maíz y huevo cocido			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. 4 estac. (g.)	108	108	180
Maíz (g.)	10	10	16,7
Huevo duro (g.)	25	25	42
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
TOTAL:	150,2	150,2	250,6

Nombre del plato: Ensalada de lechuga			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
TOTAL:	61,2	61,2	101,9

Nombre del plato: Ens. Campestre			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. campestre (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
TOTAL:	61,2	61,2	101,9

Nombre del plato: Ens. Lechuga y Tomate			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	27	27	45
Tomate (g.)	27	27	45
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
TOTAL:	61,2	61,2	101,9

Nombre del plato: Ens. Primavera			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. primavera (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
TOTAL:	61,2	61,2	101,9

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.	
Kiwi	95 g.	175 g.	
Sandía	140 g.	260 g.	
Melón	120 g.	225 g.	

FRUTA limpia y sin cáscara	3-6 años	7-12 años	13-15 años
Mandarina	80 g.	150 g.	
Manzana	80 g.	150 g.	
Naranja	80 g.	150 g.	
Pera	80 g.	150 g.	
Plátano	80 g.	150 g.	
Kiwi	80 g.	150 g.	
Sandía	72g.	135 g.	
Melón	72g.	135 g.	