

TABLA RACIONES COLEGIOS TRANSPORTADOS SERVEI D'APATS

NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad:	Infantil Primaria Secundaria			Peso
		BARQUETA (g.)			
Arroz a la Campesina ECO	Nº raciones/ barqueta	13	11	8	2300
	Peso de la ración elaborada (g.)	176	211	293	
Arroz Hervido con tomate frito ECO	Nº raciones/ barqueta	14	12	9	2300
	Peso de la ración elaborada (g.)	165	198	264	
Abadejo al horno a las finas hierbas	Nº raciones/ barqueta	20	14	12	1300
	Peso de la ración elaborada (g.)	66	94	106	
Albóndigas de cerdo con tomate + Patatas Panaderas al vapor ECO	Nº raciones/ barqueta	20	14	11	3000
	Peso de la ración elaborada (g.)	85	125	200	
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	84	84	
Alitas de Pollo adobadas + Patatas a la Provenzal ECO	Nº raciones/ barqueta	19	13	11	2500
	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	69	110	151	
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	84	84	
Alubias Blancas guisadas ECO	Nº raciones/ barqueta	13	7	7	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	173	316	316	
Arroz con Pisto ECO	Nº raciones/ barqueta	13	11	8	2300
	Peso de la ración elaborada (g.)	173	207	288	
Chuleta de Pavo al ajillo + Guisantes salteados ECO	Nº raciones/ barqueta	20	15	10	2370
	Peso de la ración elaborada (g.)	67	108	148	
	Peso de la ración elaborada (g.)	50	50	81	
Coditos con Tomate y Huevo	Nº raciones/ barqueta	14	12	7	2450
	Peso de la ración elaborada (g.)	173	208	339	
Crema de calabacín ECO	Nº raciones/ barqueta	10	10	6	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	210	210	343	
Crema de verduras ECO	Nº raciones/ barqueta	11	11	6	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	208	208	343	
Crema de zanahorias ECO	Nº raciones/ barqueta	10	10	6	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	210	210	343	
Crema hortelana ECO	Nº raciones/ barqueta	10	10	6	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	210	210	343	
Espirales con tomate ECO	Nº raciones/ barqueta	16	13	10	2300
	Peso de la ración elaborada (g.)	143	171	228	
Filete lomo de cerdo + Patatas a la Provenzal ECO	Nº raciones/ barqueta	22	15	13	2400
	Peso de la ración elaborada (g.)	48	77	106	
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	84	84	
Garbanzos con Espinacas ECO	Nº raciones/ barqueta	15	8	8	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	148	271	271	
Garbanzos estofados con verduras ECO	Nº raciones/ barqueta	15	8	8	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	148	272	272	
Hamburguesa de Pavo a la Plancha + Patatas Panaderas al vapor ECO	Nº raciones/ barqueta	19	15	13	2460
	Peso de la ración elaborada (g.)	65	80	110	
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	84	84	
Jamoncito de Pollo al horno en salsa	Nº raciones/ barqueta	25	15	12	2000
	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	81	130	161	
Lacitos con Tomate, orégano y queso ECO	Nº raciones/ barqueta	14	12	9	2300
	Peso de la ración elaborada (g.)	162	195	260	
Lentejas guisadas con arroz ECO	Nº raciones/ barqueta	14	8	8	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	158	289	289	
Macarrones con tomate y queso ECO	Nº raciones/ barqueta	19	16	12	2600
	Peso de la ración elaborada (g.)	139	166	222	
Merluza a la Plancha al ajo y perejil	Nº raciones/ barqueta	18	13	10	1200
	Peso de la ración elaborada (g.)	67	96	120	
Muslito de pollo al horno al ajillo + Zanahorias al vapor ECO	Nº raciones/ barqueta	21	15	10	2790
	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	80	130	175	
	Peso de la ración elaborada (g.)	56	56	93	

NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad:	Peso			BARQUETA (g.)
		Infantil	Primaria	Secundaria	
Palometa al Vapor al limón + Zanahorias al vapor ECO	Nº raciones/ barqueta	35	25	20	2160
	Peso de la ración elaborada (g.)	61	88	106	
	Peso de la ración elaborada (g.)	56	56	93	
Patatas a lo pobre con Huevo Cocido	Nº raciones/ barqueta	20	15	11	2100
	Peso de la ración elaborada (g.)	104	140	187	
Pinchito de Pollo rustido + Arroz Pilaf ECO	Nº raciones/ barqueta	37	30	22	2500
	Peso de la ración elaborada (g.)	68	84	116	
	Peso de la ración elaborada (g.)	68	81	108	
Potaje de alubias blancas ECO	Nº raciones/ barqueta	15	8	8	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	150	274	274	
Potaje de lentejas con calabaza ECO	Nº raciones/ barqueta	14	8	8	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	158	289	289	
Puchero ECO	Nº raciones/ barqueta	14	8	8	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	154	283	283	
Salmón al horno en salsa	Nº raciones/ barqueta	21	14	10	1200
	Peso de la ración elaborada (g.)	58	83	125	
Tortilla de patatas con calabacín	Nº raciones/ barqueta	16	16	6	1600
	Peso de la ración elaborada (g.)	100	100	250	
Tortilla de patatas con cebolla	Nº raciones/ barqueta	12	12	6	1400
	Peso de la ración elaborada (g.)	116	116	220	

Pan blanco	PESO RACIÓN (g.)	20	30	60
Pan integral 50%	PESO RACIÓN (g.)	20	30	60
YOGUR NATURAL AZUCARADO	PESO RACIÓN (g.)	120	120	120

DETALLE DE INGREDIENTES:

Nombre del plato: 4 Estaciones (lechuga, col, zanahoria)			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. 4 estaciones (g.)	49	49	81
AOVE (g.)	5	5	8
Vinagre (g.)	3	3	5
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,33
Límite inferior:	51	51	85
Tamaño estándar:	57	57	94
Límite superior:	63	63	104

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
Límite inferior:	55	55	92
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	67	67	112

Nombre del plato: Ens. Tomate y queso fresco			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Tomate (g.)	108	108	180
Queso fresco (g.)	15	15	25
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	117	117	195
Tamaño estándar:	130	130	217
Límite superior:	143	143	239

FRUTA completa (piezas enteras)	Infantil ciclo 2 (g.)	Primaria (g.)	Secundaria (g.)
Pera	90	170	

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
Límite inferior:	55	55	92
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	67	67	112

Nombre del plato: Ensalada de lechuga			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga iceberg	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	55	55	92
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	67	67	112

Nombre del plato: Lechuga, Tomate y huevo cocido			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	60	60	100
Tomate (g.)	48	48	80
Huevo duro (g.)	25	25	45
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	126	126	213
Tamaño estándar:	140	140	237
Límite superior:	154	154	261

FRUTA limpia y sin cáscara	Infantil ciclo 2 (g.)	Primaria (g.)	Secundaria (g.)
Pera	80	150	

Nombre del plato: Ens. Lechuga y maíz			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	48	48	80
Maíz (g.)	10	10	17
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	59	59	98
Tamaño estándar:	65	65	109
Límite superior:	72	72	120

Nombre del plato: Ens. Clásica			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. Clásica (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
Límite inferior:	55	55	92
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	67	67	112

Manzana	95	175
Plátano	110	200
Nectarina	80	150
Mandarina	100	190

Manzana	80	150
Plátano	80	150
Nectarina	72	135
Mandarina	80	150