

Cazuela de Patatas con Verduras

Primero

Ingredientes	Peso Neto 191,00 g
Patata Dado Eco	100,00 g
Agua	30,00 g
Guisante Eco	13,00 g
Zanahoria Dado Eco	13,00 g
Pimiento Verde Dado Eco	8,00 g
Cebolla Dado Eco	8,00 g
Pimiento Rojo Dado Eco	8,00 g
Tomate Frito Eco	5,00 g
Aceite Oliva Virgen Extra Eco	5,00 g
Sal Yodada	0,20 g
Curcuma	0,20 g
Pimenton Dulce Eco	0,20 g
Laurel Polvo Eco	0,20 g
Ajo Picado Eco	0,20 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

Grupo de edad: INFANTIL 2º CICLO.

Ficha técnica elaborada por MenuPlanning v. 25 a partir de Tablas de Composición de Alimentos J. Mataix Verdú y fichas técnicas de proveedores.

mediterránea

Cazuela de Patatas con Verduras

Primero

Elaboración

El día anterior elaboramos un refrito con la cebolla, ajo, pimiento y aove.
Llenamos una olla de agua y llevamos a ebullición. Echamos la patata, refrito, tomate frito y volvemos a llevar a ebullición. Añadimos el laurel, zanahoria y guisantes y hervimos otros 10 min. Finalmente incorporamos la cúrcuma, sal, pimentón para hervir otros 10 min.

Valor Nutricional

Energía:	143,15 kcal
Grasas:	5,55 g
de las cuales AGS:	0,82 g
HC:	20,54 g
de los cuales Azúcares:	0,36 g
Proteínas:	3,79 g
Sal:	0,294 g
Colesterol:	0,00 mg

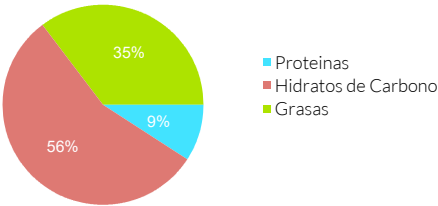
Vitaminas

B1:	0,18 mg
B2:	0,00 mg
B3:	2,10 mg
B5:	0,47 mg
B6:	0,35 mg
B7:	0,00 mg
B9:	38,02 µg
B12:	0,02 µg
C:	44,91 mg
A:	195,66 µg
D:	0,00 µg
E:	1,40 mg

Minerales

Ca:	20,54 mg
Mg:	32,34 mg
P:	79,94 mg
Na:	117,53 mg
K:	751,28 mg
Fe:	1,82 mg
Cu:	0,79 mg
Zn:	0,50 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,58 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Cazuela de Patatas con Verduras

Primero

Ingredientes	Peso Neto 253,82 g
Patata Dado Eco	133,00 g
Agua	40,00 g
Guisante Eco	17,00 g
Zanahoria Dado Eco	17,00 g
Pimiento Rojo Dado Eco	10,64 g
Cebolla Dado Eco	10,64 g
Pimiento Verde Dado Eco	10,64 g
Tomate Frito Eco	6,70 g
Aceite Oliva Virgen Extra Eco	6,70 g
Sal Yodada	0,30 g
Curcuma	0,30 g
Ajo Picado Eco	0,30 g
Laurel Polvo Eco	0,30 g
Pimenton Dulce Eco	0,30 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

Grupo de edad: PRIMARIA y SECUNADRIA.

Ficha técnica elaborada por MenuPlanning v. 25 a partir de Tablas de Composición de Alimentos J. Mataix Verdú y fichas técnicas de proveedores.

mediterránea

Cazuela de Patatas con Verduras

Primero

Elaboración

El día anterior elaboramos un refrito con la cebolla, ajo, pimiento y aove.

Llenamos una olla de agua y llevamos a ebullición. Echamos la patata, refrito, tomate frito y volvemos a llevar a ebullición. Añadimos el laurel, zanahoria y guisantes y hervimos otros 10 min. Finalmente incorporamos la cúrcuma, sal, pimentón para hervir otros 10 min.

Valor Nutricional

Energía:	190,98 kcal
Grasas:	7,44 g
de las cuales AGS:	1,09 g
HC:	27,34 g
de los cuales Azúcares:	0,48 g
Proteínas:	5,03 g
Sal:	0,424 g
Colesterol:	0,00 mg

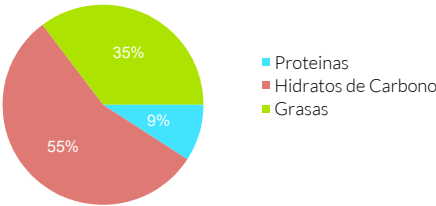
Vitaminas

B1:	0,24 mg
B2:	0,00 mg
B3:	2,79 mg
B5:	0,62 mg
B6:	0,46 mg
B7:	0,00 mg
B9:	50,31 µg
B12:	0,03 µg
C:	59,62 mg
A:	256,21 µg
D:	0,00 µg
E:	1,88 mg

Minerales

Ca:	27,26 mg
Mg:	43,09 mg
P:	106,10 mg
Na:	169,68 mg
K:	998,92 mg
Fe:	2,44 mg
Cu:	1,06 mg
Zn:	0,67 mg
Mn:	0,00 mg
I:	8,94 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea