

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 al Horno con Pavo	Nº raciones/ barqueta	17	14	10	3000
	Peso de la ración elaborada (g.)	179	215	287	
Arroz Hervido con tomate frito	Nº raciones/ barqueta	14	12	10	2300
	Peso de la ración elaborada (g.)	165	198	238	
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	19	14	10	2850
	Peso de la ración elaborada (g.)	85	125	200	
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	84	84	
Albóndigas de Pollo a la Jardinera + Patatas Panaderas al vapor ECO	Nº raciones/ barqueta	22	15	12	2850
	Peso de la ración elaborada (g.)	67	108	148	
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	84	84	
Alitas de Pollo adobadas + Patatas a la Provenzal ECO	Nº raciones/ barqueta	21	13	11	2800
	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	69	110	151	
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	98	98	
Alitas de Pollo adobadas	Nº raciones/ barqueta	12	9	6	1650
	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	69	110	151	
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	9	2300
	Peso de la ración elaborada (g.)	173	207	268	
Cazuela de Patatas con Verduras ECO	Nº raciones/ barqueta	12	9	9	2200
	Peso de la ración elaborada (g.)	177	236	236	
Chuleta de Pavo al ajillo + Guisantes salteados ECO	Nº raciones/ barqueta	21	15	11	2350
	Peso de la ración elaborada (g.)	64	103	141	
	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 calabaza 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 hortalana 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	23	15	13	2600
	Peso de la ración elaborada (g.)	48	77	106	
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	98	98	
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 con salsa Rondeña + Patatas Panaderas al vapor ECO	Nº raciones/ barqueta	19	15	13	2700
	Peso de la ración elaborada (g.)	78	96	132	
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	84	84	
Jamoncito de Pollo al horno en salsa	Nº raciones/ barqueta	24	15	13	1950
	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	81	130	146	

NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad: Infantil Primaria Secundaria			Peso
				BARQUETA (g.)
Lacitos con Tomate, orégano y queso ECO	Nº raciones/ barqueta	17	14	11
	Peso de la ración elaborada (g.)	162	195	260
Lentejas guisadas con arroz ECO	Nº raciones/ barqueta	14	8	8
	Peso de la ración elaborada (g.)	158	289	289
Lentejas con Verduras cocidas ECO	Nº raciones/ barqueta	15	8	8
	Peso de la ración elaborada (g.)	145	267	267
Macarrones con tomate y queso ECO	Nº raciones/ barqueta	19	16	12
	Peso de la ración elaborada (g.)	139	166	222
Merluza a la Plancha al ajo y perejil	Nº raciones/ barqueta	18	13	10
	Peso de la ración elaborada (g.)	67	96	120
Merluza a la Plancha en salsa Verde	Nº raciones/ barqueta	17	12	9
	Peso de la ración elaborada (g.)	72	103	127
Muslito de pollo al horno al ajillo + Zanahorias al vapor ECO	Nº raciones/ barqueta	21	15	10
	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	80	130	175
	Peso de la ración elaborada (g.)	56	56	93
Palometa al Horno al limón + Zanahorias al vapor ECO	Nº raciones/ barqueta	18	15	11
	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
	Peso de la ración elaborada (g.)	104	140	187
Pinchito de Pollo rustido + Arroz Pilaf ECO	Nº raciones/ barqueta	18	15	11
	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
	Peso de la ración elaborada (g.)	150	274	274
Potaje de alubias blancas con calabacín ECO	Nº raciones/ barqueta	13	7	7
	Peso de la ración elaborada (g.)	163	299	299
Potaje de garbanzos con calabacín ECO	Nº raciones/ barqueta	13	7	7
	Peso de la ración elaborada (g.)	163	299	299
Potaje de lentejas con calabaza ECO	Nº raciones/ barqueta	14	8	8
	Peso de la ración elaborada (g.)	158	289	289
Puchero ECO	Nº raciones/ barqueta	14	8	8
	Peso de la ración elaborada (g.)	154	283	283
Salmón al Vapor en salsa	Nº raciones/ barqueta	21	13	9
	Peso de la ración elaborada (g.)	58	90	135
Salmón al horno en salsa de cebolla y eneldo + Arroz Pilaf ECO	Nº raciones/ barqueta	20	15	12
	Peso de la ración elaborada (g.)	67	96	119
	Peso de la ración elaborada (g.)	68	81	108
Tortilla de patatas con calabacín	Nº raciones/ barqueta	16	16	8
	Peso de la ración elaborada (g.)	100	100	205
Tortilla de patatas con cebolla	Nº raciones/ barqueta	12	12	6
	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	
Manzana	95	175	
Plátano	110	200	
Mandarina	100	190	
Naranja	100	190	

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	
Manzana	80	150	
Plátano	80	150	
Mandarina	80	150	
Naranja	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