

**TABLA RACIONES COLEGIOS TRANSPORTADOS SERVEI D'APATS**

NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad: Infantil Primaria Secundaria			Peso BARQUETA (g.)	
	Nº raciones/ barqueta	13	11	8	2300
Arroz a la Campesina ECO	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	18	13	11	1200
	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	19	12	10	2500
	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 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	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	18	14	12	2500
	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	22	14	12	1800
	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	81	130	146	

NOMBRE DEL PLATO		Grupos de edad: Infantil Primaria Secundaria			Peso BARQUETA (g.)	
		Nº raciones/ barqueta	17	14	11	
Lacitos con Tomate, orégano y queso ECO		Peso de la ración elaborada (g.)	162	195	260	2800
Lentejas guisadas con arroz ECO		Nº raciones/ barqueta	14	8	8	2200
Lentejas con Verduras cocidas ECO		Peso de la ración elaborada (g.)	158	289	289	
Macarrones con tomate y queso ECO		Nº raciones/ barqueta	15	8	8	2200
Merluza a la Plancha al ajo y perejil		Peso de la ración elaborada (g.)	145	267	267	
Merluza a la Plancha en salsa Verde		Nº raciones/ barqueta	19	16	12	2600
Muslito de pollo al horno al ajillo + Zanahorias al vapor ECO		Peso de la ración elaborada (g.)	139	166	222	
Palometa al Horno al limón + Zanahorias al vapor ECO		Nº raciones/ barqueta	18	13	10	1200
Patatas a lo pobre con Huevo Cocido		Peso de la ración elaborada (g.)	67	96	120	
Pinchito de Pollo rustido + Arroz Pilaf ECO		Nº raciones/ barqueta	17	12	9	1200
Potaje de alubias blancas ECO		Peso de la ración elaborada (g.)	72	103	127	
Potaje de alubias blancas con calabacín ECO		Nº raciones/ barqueta	21	15	10	2790
Potaje de garbanzos con calabacín ECO		Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	80	130	175	
Potaje de lentejas con calabaza ECO		Peso de la ración elaborada (g.)	56	56	93	
Puchero ECO		Nº raciones/ barqueta	18	15	11	2160
Salmón al Vapor en salsa		Peso de la ración elaborada (g.)	61	88	106	
Salmón al horno en salsa de cebolla y eneldo + Arroz Pilaf ECO		Nº raciones/ barqueta	13	7	7	2200
Tortilla de patatas con calabacín		Peso de la ración elaborada (g.)	163	299	299	
Tortilla de patatas con cebolla		Nº raciones/ barqueta	13	7	7	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	163	299	299	
		Nº raciones/ barqueta	14	8	8	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	158	289	289	
		Nº raciones/ barqueta	14	8	8	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	154	283	283	
		Nº raciones/ barqueta	21	13	9	1200
		Peso de la ración elaborada (g.)	58	90	135	
		Nº raciones/ barqueta	20	15	12	2650
		Peso de la ración elaborada (g.)	67	96	119	
		Peso de la ración elaborada (g.)	68	81	108	
		Nº raciones/ barqueta	16	16	8	1600
		Peso de la ración elaborada (g.)	100	100	205	
		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. 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: 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. 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: 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: 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

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

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 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

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