

TABLA RACIONES COLEGIOS TRANSPORTADOS SERVEI D'APATS

NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad: Infantil Primaria Secundaria			Peso
				BARQUETA (g.)
Abadejo al horno a las finas hierbas	Nº raciones/ barqueta	22	15	14
	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
	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
	Peso de la ración elaborada (g.)	67	108	148
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	84	84
Alubias Pintas guisadas con arroz ECO	Nº raciones/ barqueta	14	11	10
	Peso de la ración elaborada (g.)	202	257	278
Arroz integral a la Campesina ECO	Nº raciones/ barqueta	13	11	8
	Peso de la ración elaborada (g.)	179	214	286
Arroz Hervido con tomate frito	Nº raciones/ barqueta	14	12	10
	Peso de la ración elaborada (g.)	165	198	238
Arroz con Pisto ECO	Nº raciones/ barqueta	13	11	8
	Peso de la ración elaborada (g.)	173	207	288
Chuleta de Pavo adobada	Nº raciones/ barqueta	29	15	13
	Peso de la ración elaborada (g.)	62	119	137
Coditos con Tomate y Orégano	Nº raciones/ barqueta	15	13	10
	Peso de la ración elaborada (g.)	150	180	240
Crema de calabacín ECO	Nº raciones/ barqueta	10	10	6
	Peso de la ración elaborada (g.)	210	210	343
Crema de calabaza ECO	Nº raciones/ barqueta	10	10	6
	Peso de la ración elaborada (g.)	210	210	343
Crema de verduras ECO	Nº raciones/ barqueta	11	11	6
	Peso de la ración elaborada (g.)	208	208	343
Crema de zanahorias ECO	Nº raciones/ barqueta	10	10	6
	Peso de la ración elaborada (g.)	210	210	343
Crema hortelana ECO	Nº raciones/ barqueta	10	10	6
	Peso de la ración elaborada (g.)	210	210	343
Espirales Integrales con tomate ECO	Nº raciones/ barqueta	15	12	9
	Peso de la ración elaborada (g.)	155	186	248
Estofado de pavo en salsa con verduras	Nº raciones/ barqueta	19	15	12
	Peso de la ración elaborada (g.)	125	162	195
Filete lomo de cerdo + Patatas a la Provenzal ECO	Nº raciones/ barqueta	23	15	13
	Peso de la ración elaborada (g.)	48	77	106
	Peso de la ración elaborada (g.)	63	98	98
Garbanzos Encebollados ECO	Nº raciones/ barqueta	24	12	12
	Peso de la ración elaborada (g.)	118	235	235
Hamburguesa de Pavo con salsa Rondeña	Nº raciones/ barqueta	19	15	11
	Peso de la ración elaborada (g.)	78	96	132
Huevo Cocido con Arroz Integral y Tomate	Nº raciones/ barqueta	15	15	10
	Peso de la ración elaborada (g.)	151	151	215
Huevo Cocido con Patatas a lo Pobre	Nº raciones/ barqueta	17	15	11
	Peso de la ración elaborada (g.)	123	141	202
Huevo Cocido con Pisto de Verduras	Nº raciones/ barqueta	15	15	8
	Peso de la ración elaborada (g.)	141	141	283

NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad: Infantil Primaria Secundaria			Peso
				BARQUETA (g.)
Jamoncito de Pollo al horno en salsa	Nº raciones/ barqueta	23	15	13
	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	81	130	146
Jamoncito de Pollo al horno en salsa Patatas a la Provenzal ECO	Nº raciones/ barqueta	19	12	11
	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	81	130	146
Jureles al Horno encebollados	Peso de la ración elaborada (g.)	63	98	98
	Nº raciones/ barqueta	21	15	12
Lacitos con Tomate ECO	Peso de la ración elaborada (g.)	88	126	158
	Nº raciones/ barqueta	17	14	11
Lentejas guisadas con arroz ECO	Peso de la ración elaborada (g.)	133	160	213
	Nº raciones/ barqueta	18	10	10
Lentejas con Verduras cocidas ECO	Peso de la ración elaborada (g.)	158	289	289
	Nº raciones/ barqueta	22	12	12
Macarrones Integrales con Tomate ECO	Peso de la ración elaborada (g.)	125	231	231
	Nº raciones/ barqueta	15	12	9
Merluza a la Plancha al ajo y perejil	Peso de la ración elaborada (g.)	155	186	248
	Nº raciones/ barqueta	22	15	12
Merluza a la Plancha en salsa Verde	Peso de la ración elaborada (g.)	67	96	120
	Nº raciones/ barqueta	21	15	12
Muslito de pollo al horno al ajillo	Peso de la ración elaborada (g.)	72	103	127
	Nº raciones/ barqueta	24	15	11
Potaje de alubias blancas ECO	Peso elaborado con hueso, piel y salsa (g.)	80	128	175
	Nº raciones/ barqueta	15	8	8
Potaje de alubias blancas con calabacín ECO	Peso de la ración elaborada (g.)	150	274	274
	Nº raciones/ barqueta	13	7	7
Potaje de lentejas con calabaza ECO	Peso de la ración elaborada (g.)	163	299	299
	Nº raciones/ barqueta	14	8	8
Puchero ECO	Peso de la ración elaborada (g.)	158	289	289
	Nº raciones/ barqueta	14	8	8
Solomillo de Pollo rustido + Arroz Pilaf ECO	Peso de la ración elaborada (g.)	154	283	283
	Nº raciones/ barqueta	18	15	11
Salmón al vapor en salsa de cebolla y eneldo	Peso de la ración elaborada (g.)	76	93	128
	Nº raciones/ barqueta	68	81	108
Tortilla de patatas con calabacín	Peso de la ración elaborada (g.)	22	15	12
	Nº raciones/ barqueta	67	96	119
Tortilla de patatas con cebolla	Peso de la ración elaborada (g.)	16	16	8
	Nº raciones/ barqueta	100	100	205
	Peso de la ración elaborada (g.)	12	12	6
	Nº raciones/ barqueta	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

Nombre del plato: Lechuga, Tomate y Maíz			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	48	48	80
Tomate (g.)	60	60	100
Maíz (g.)	10	10	16
AOVE (g.)	5	5	8
Vinagre (g.)	2	2	3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	113	113	187
Tamaño estándar:	125	125	207
Límite superior:	138	138	228

FRUTA completa (piezas enteras)	Infantil ciclo 2 (g.)	Primaria (g.)	Secundaria (g.)
Pera	90	170	
Plátano	110	200	
Manzana	95	175	
Nectarina	80	150	
Mandarina	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	
Plátano	80	150	
Manzana	80	150	
Nectarina	72	135	
Mandarina	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

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