

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.  
CURSO 2022-2023

10-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	Ver detalle de ingredientes anexo				
	Ensalada lechuga, maíz y queso fresco					
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
Cazuela de fideos con choco	Nº raciones/ barqueta	14	12	8	2300	
	Peso de la ración elaborada (g.)	170	200	295		
11-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Crema de calabacín	Nº raciones/ barqueta	10		7	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		335	
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>	
Espaguetis boloñesa	Nº raciones/ barqueta	15	12	9	2800	
	Peso de la ración elaborada (g.)	190	230	305		
12-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Sopa de verduras con garbanzos	Nº raciones/ barqueta	13	6		2000
		Peso de la ración elaborada (g.)	160	315		
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Muslitos pollo al ajillo	Peso de la ración elaborada y deshuesada (g.)	60	95	130	2000
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>	
Patatas a la Provenzal	Nº raciones/ barqueta	18	14		1650	
	Peso de la ración elaborada (g.)	90	120			
13-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Arroz con tomate	Nº raciones/ barqueta	14	12	9	2300
		Peso de la ración elaborada (g.)	165	200	265	
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Tortilla francesa	Nº raciones/ barqueta	15	15	9	1125
Peso de la ración elaborada (g.)		75	75	120		
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	Ver detalle de ingredientes anexo					
Ensalada de lechuga						
14-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Lentejas con verduras	Nº raciones/ barqueta	12	8		2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	190	290		
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Bacalao a la Riojana	Nº raciones/ barqueta	22	15	10	1200
Peso de la ración elaborada (g.)		55	80	120		
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	Ver detalle de ingredientes anexo					
Ensalada Rústica						

	Infantil	Primaria	Secundaria
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.  
CURSO 2022-2023

17-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Potaje de alubias con calabacín	Nº raciones/ barqueta	13	6		2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	170	340		
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Tortilla de patatas y cebolla	Nº raciones/ barqueta	12	12	6	1400
Peso de la ración elaborada (g.)		116	116	220		
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Ver detalle de ingredientes anexo</b>					
Ensalada de Lechuga y Tomate						
18-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Crema hortelana	Nº raciones/ barqueta	10		7	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		335	
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Arroz con pavo y zanahoria	Nº raciones/ barqueta	12	10	8	2160
Peso de la ración elaborada (g.)		180	220	280		
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Ver detalle de ingredientes anexo</b>					
Ensalada lechuga, col, zanahoria, maíz y huevo cocido						
19-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Cazuela de fideos con choco	Nº raciones/ barqueta	14	12	8	2300
		Peso de la ración elaborada (g.)	170	200	295	
20-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Crema de zanahorias	Nº raciones/ barqueta	10		6	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		350	
	Albóndigas jardinera	Nº raciones/ barqueta	23	15	10	1400
		Peso de la ración elaborada (g.)	60	95	135	
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>	
Patatas panaderas al vapor	Nº raciones/ barqueta	17	12		1650	
	Peso de la ración elaborada (g.)	100	140			
21-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Lacitos con tomate y orégano	Nº raciones/ barqueta	17	14	11	2300
		Peso de la ración elaborada (g.)	135	165	215	
	Jureles en salsa de adobo	Nº raciones/ barqueta	16	11	8	1200
		Peso de la ración elaborada (g.)	75	105	160	
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Ver detalle de ingredientes anexo</b>					
Ensalada Clásica						

	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.  
CURSO 2022-2023

24-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Potaje de alubias blancas	Nº raciones/ barqueta	14	7		2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	160	320		
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Tortilla francesa	Nº raciones/ barqueta	15	15	9	1125
Peso de la ración elaborada (g.)		75	75	120		
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Ver detalle de ingredientes anexo</b>					
Tomate natural						
25-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Macarrones con tomate y albahaca	Nº raciones/ barqueta	15	12	10	2300
		Peso de la ración elaborada (g.)	155	185	240	
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Marmitako de Atún	Nº raciones/ barqueta	11	8	6	1900
Peso de la ración elaborada (g.)		170	245	300		
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Ver detalle de ingredientes anexo</b>					
Ensalada lechuga, maíz y queso fresco						
26-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Puchero	Nº raciones/ barqueta	14	7		2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	155	310		
27-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Crema de calabaza	Nº raciones/ barqueta	10		7	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		335	
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Hamburguesas con cebolla	Nº raciones/ barqueta	23	14	10	1350
Peso de la ración elaborada (g.)		60	95	130		
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>	
Arroz pilaf	Nº raciones/ barqueta	25		15	1650	
	Peso de la ración elaborada (g.)	67		107		
28-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Arroz con tomate	Nº raciones/ barqueta	14	12	9	2300
		Peso de la ración elaborada (g.)	165	200	265	
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Merluza al horno en salsa verde	Nº raciones/ barqueta	16	10	7	1200
Peso de la ración elaborada (g.)		75	115	170		
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Ver detalle de ingredientes anexo</b>					
Ensalada Mézclum						

	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.  
CURSO 2022-2023

31-oct.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Crema de verduras	Nº raciones/ barqueta	10		7	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		335	
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
Tallarines boloñesa	Nº raciones/ barqueta	15	12	9	2800	
	Peso de la ración elaborada (g.)	190	230	305		
1-nov.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Crema de calabacín	Nº raciones/ barqueta	10		7	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		335	
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Jamoncito pollo al horno	Peso de la ración elaborada y deshuesada (g.)	60	95	130	2000
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
Patatas panaderas al vapor	Nº raciones/ barqueta	17	12		1650	
	Peso de la ración elaborada (g.)	100	140			
2-nov.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	Ver detalle de ingredientes anexo				
	Ensalada lechuga, col, zanahoria, maíz y huevo cocido					
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
Lentejas guisadas con arroz	Nº raciones/ barqueta	15	7		2200	
	Peso de la ración elaborada (g.)	150	300			
3-nov.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Arroz caldoso de verduras	Nº raciones/ barqueta	14	12	9	2300
		Peso de la ración elaborada (g.)	170	200	270	
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Tortilla de patatas y cebolla	Nº raciones/ barqueta	12	12	6	1400
		Peso de la ración elaborada (g.)	116	116	220	
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	Ver detalle de ingredientes anexo					
Ensalada de lechuga						
2-nov.-22	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Espirales con tomate y queso	Nº raciones/ barqueta	16	13	10	2400
		Peso de la ración elaborada (g.)	150	180	240	
	<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Grupos de edad</b>	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>	<b>Peso barqueta (g.)</b>
	Jureles encebollados	Nº raciones/ barqueta	16	11	8	1200
		Peso de la ración elaborada (g.)	75	105	155	
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	Ver detalle de ingredientes anexo					
Ensalada Rústica						

	<b>Infantil</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secundaria</b>
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.  
CURSO 2022-2023

DETALLE DE INGREDIENTES:

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
<b>TOTAL:</b>	<b>61,2</b>	<b>61,2</b>	<b>101,9</b>

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
<b>TOTAL:</b>	<b>61,2</b>	<b>61,2</b>	<b>101,9</b>

Nombre del plato: Ens. Lechuga, maíz y queso fresco			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	108	108	180
Maíz (g.)	10	10	16,7
Queso fresco (g.)	10	10	16,7
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
<b>TOTAL:</b>	<b>135,2</b>	<b>135,2</b>	<b>225,3</b>

Nombre del plato: Ens. 4 estaciones, maíz y huevo cocido			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. 4 estac. (g.)	108	108	180
Maíz (g.)	10	10	16,7
Huevo duro (g.)	25	25	42
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
<b>TOTAL:</b>	<b>150,2</b>	<b>150,2</b>	<b>250,6</b>

Nombre del plato: Ensalada de lechuga			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (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
<b>TOTAL:</b>	<b>61,2</b>	<b>61,2</b>	<b>101,9</b>

Nombre del plato: Ens. Rústica			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. Rústica (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
<b>TOTAL:</b>	<b>61,2</b>	<b>61,2</b>	<b>101,9</b>

Nombre del plato: Ens. Lechuga y Tomate			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	27	27	45
Tomate (g.)	27	27	45
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
<b>TOTAL:</b>	<b>61,2</b>	<b>61,2</b>	<b>101,9</b>

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
<b>TOTAL:</b>	<b>61,2</b>	<b>61,2</b>	<b>101,9</b>

FRUTA completa (piezas enteras)	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Mandarina	100 g.	190 g.	
Manzana	95 g.	175 g.	
Naranja	100 g.	190 g.	
Pera	90 g.	170 g.	
Plátano	110 g.	200 g.	

FRUTA limpia y sin cáscara	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Mandarina	80 g.	150 g.	
Manzana	80 g.	150 g.	
Naranja	80 g.	150 g.	
Pera	80 g.	150 g.	
Plátano	80 g.	150 g.	