

TABLA SEMANAL DE RACIONES POR EDAD
Y SEXO SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ.

mediterránea

7-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)		
	Alubias blancas guisadas	Nº raciones/ barqueta	14		10		2200	
		Peso de la ración elaborada (g.)	160		225			
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)		
	Tortilla de patata con calabacín	Nº raciones/ barqueta	16		11		8	
		Peso de la ración elaborada (g.)	100		150		200	
NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años				
Ensalada primavera	Sexo:	niñas/niños		niñas	niños			
	Peso verdura cruda (g.)	68		120	150			
8-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)		
	Sopa minestrone	Nº raciones/ barqueta	10				2000	
		Peso de la ración elaborada (g.)	200					
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)		
	Merluza horno con salsa atomatada	Sexo:	niñas/niños		niñas	niños	1350	
		Nº raciones/ barqueta	15		12			10
Peso de la ración elaborada (g.)		90		115		140		
NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años				
Ensalada lechuga y tomate	Sexo:	niñas/niños		niñas: 70g. lechuga + 35g. tomate				
	Peso verdura cruda (g.)	40g. Lechuga + 20g. Tomate		niños: 88g. lechuga + 44g. tomate				

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA	80-100 g.	150-200 g.	
PAN	20-50 g.		60 g.

11-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)	
		Sexo:	niñas/niños		niñas	niños		
	Crema de zanahorias	Nº raciones/ barqueta	10		8	7	2200	
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		265	300		
	12-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños	niñas	niños	
Arroz con tomate y pollo		Nº raciones/ barqueta	14	12	11	10	3000	
		Peso de la ración elaborada (g.)	215	250	275	300		
13-ene.-21		NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños			
	Lentejas con verduras	Nº raciones/ barqueta	13	9		2100		
		Peso de la ración elaborada (g.)	160	225				
	14-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños		niñas	
Tortilla de patatas con cebolla		Nº raciones/ barqueta	15	10	8		1500	
		Peso de la ración elaborada (g.)	100	150	200			
15-ene.-21		NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños		niñas	
	Tomate natural	Nº raciones/ barqueta	37		21	17	2500	
		Peso verdura cruda (g.)	68		120	150		
	16-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños		niñas	
Ensalada + 10 g. maíz + 10 g. atún		Peso verdura cruda (g.)	135		200	250		
17-ene.-21		NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños		niñas	
	Puchero	Nº raciones/ barqueta	13	10		2200		
		Peso de la ración elaborada (g.)	170	230				
	18-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños		niñas	
Crema Hortelana		Nº raciones/ barqueta	10		8	7	2200	
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		265	300		
19-ene.-21		NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños		niñas	
	Hamburguesas con cebolla	Nº raciones/ barqueta	19	14	11	10	1350	
		Peso de la ración elaborada (g.)	70	95	120	130		
	20-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños		niñas	
Arroz pilaf		Nº raciones/ barqueta	22		1650			
		Peso de la ración elaborada (g.)	75					
21-ene.-21		NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños		niñas	
	Lacitos con tomate y orégano	Nº raciones/ barqueta	13	11	10	9	2300	
		Peso de la ración elaborada (g.)	175	215	240	265		
	22-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños		niñas	
Merluza al ahorno en salsa verde		Nº raciones/ barqueta	18	13	10	10	1200	
		Peso de la ración elaborada (g.)	65	90	115	125		
23-ene.-21		NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años		Peso barqueta (g.)
			Sexo:	niñas/niños	niñas/niños		niñas	
	Ensalada 4 estaciones	Peso verdura cruda (g.)	68		120	150		

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA	80-100 g.	150-200 g.	
PAN	20-50 g.		60 g.

18-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)	
		Sexo:	niñas/niños		niñas/niños		
	Lentejas con arroz	Nº raciones/ barqueta	14	10		2200	
		Peso de la ración elaborada (g.)	160	225			
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)	
Tortilla francesa		Nº raciones/ barqueta	15	10	8		
		Peso de la ración elaborada (g.)	75	115	150		
NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años			
	Sexo:	niñas/niños		niñas niños			
Ensalada lechuga	Peso verdura cruda (g.)	68		120	150		
19-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)	
		Sexo:	niñas/niños		niñas niños		
	Crema de verduras	Nº raciones/ barqueta	10		8	7	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		265	300	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)	
Jamonicos pollo al horno		Nº raciones/ barqueta	15				
		Peso de la ración elaborada (g.)	1 muslito pequeño	1 muslo pequeño	1 muslo grande		
NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)		
	Patatas panaderas	Nº raciones/ barqueta	17			9	
		Peso de la ración elaborada (g.)	100			175	
20-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)	
		Sexo:	niñas/niños		niñas niños		
	Ensalada + 10 g. maíz + 10g. Queso fresco	Peso verdura cruda (g.)	135		200	250	
		NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)
	Sexo:		niñas/niños		niñas niños		
Cazuela de fideos con choco	Nº raciones/ barqueta		14	12	10	9	
	Peso de la ración elaborada (g.)	170	200	220	245		
21-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)	
		Sexo:	niñas/niños		niñas niños		
	Crema de calabacín	Nº raciones/ barqueta	10		8	7	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		265	300	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)	
Sexo:		niñas/niños		niñas niños			
Tallarines boloñesa		Nº raciones/ barqueta	16	14	13		11
	Peso de la ración elaborada (g.)	185	220	240	265		
22-ene.-21	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)	
		Sexo:	niñas/niños		niñas niños		
	Arroz con tomate	Nº raciones/ barqueta	13	11	10	9	2300
		Peso de la ración elaborada (g.)	180	215	240	270	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años	Peso barqueta (g.)	
		Sexo:	niñas/niños		niñas niños		
		Salmón al horno con salsa de cebolla y eneldo	Nº raciones/ barqueta	20	13		9
Peso de la ración elaborada (g.)	60		95	135	145		
NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	3-6 años	7-12 años	13-15 años			
	Sexo:	niñas/niños		niñas niños			
Ensalada campestre	Peso verdura cruda (g.)	68		120	150		

	3-6 años	7-12 años	13-15 años
FRUTA	80-100 g.	150-200 g.	
PAN	20-50 g.		60 g.