

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
PAELLA DE VERDURAS	Arroz vaporizado	50	181	3,80	0,30	43,40		Cocción	Picamos el ajo y lo doramos en aceite, añadimos el tomate, pimiento y cebolla para preparar el sofrito. Rehogamos las verduras, previamente lavadas y cortadas (a excepción de las alcachofas que reservamos para la cocción) y una vez hayan pasado por el aceite, añadimos el agua. Tras 15-20 minutos de cocción tendremos las verduras y hortalizas tiernas, añadimos entonces las alcachofas y el arroz y cocemos 6-8 minutos a fuego muy vivo y después otros 12-10 a fuego lento, sin remover el arroz hasta el final de la cocción.	
	Tomate triturado en conserva	14	13	0,15	0,14	0,61		Sofrito		
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,42				
	Pimiento rojo	5	1	0,05	0,01	0,20				
	Pimiento verde	5	1	0,05	0,01	0,20				
	Zanahoria	5	2	0,05	0,01	0,37				
	Guisantes	10	6	0,53	0,04	0,92				
	Judías verdes	10	3	0,19	0,06	0,41				
	Alcachofa	5	1	0,16	0,01	0,14				
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,07				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
Colorante	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11				
Pimentón	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11				
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,20					
TOTAL		116	256	5	6	47				
TORTILLA FRANCESA	Tortilla francesa	75	105	4,65	4,95	9,75	3 y 6	Precocinado	Precocinados Naturales Riojanos, S.A.	
TOTAL		75	105	4,65	4,95	9,75				
TOMATE NATURAL	Tomate natural	75	14	0,75	0,08	2,63		Crudo	Crudo	
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03	12			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		90	104	0,77	10,08	2,66				
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	
TOTAL		113	113	3,66	0,72	22,28				
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56				

TOTAL	651	14,58	22,30	98,17
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)
	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |

(T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA	Crema ECO de calabaza	220	106	2,33	4,97	13,05		Cocción	Almacenamiento y distribución	
TOTAL		220	106	2,33	4,97	13,05				
BACALAO CON TOMATE	Bacalao (Gadus morhua)	80	62	14,16	0,56	0,00	4	Horno	Horneamos el pescado 25 min a 99°C en horno de vapor. Paralelamente preparamos la salsa rehogando ajo, cebolla y zanahoria, además de reconstituir el tomate deshidratado con agua. Cuando las verduras están tiernas añadimos el tomate ya reconstituido, mezclamos y batimos todo bien. Finalmente añadimos la salsa sobre el pescado.	REGENERACIÓN T: > 75°C ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío. ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgenos.
	Tomate frito deshidratado	25	84	1,88	0,05	18,05				
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Zanahoria	8,33	3	0,07	0,02	0,61				
	Cebolla	8,33	4	0,10	0,01	0,66				
	Ajo	0,83	1	0,04	0,00	0,20				
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		133	243	16,25	10,64	19,52				
JUDÍAS VERDES	Judías verdes	75	22	1,41	0,41	3,08		Vapor	Ponemos las judías ya descongeladas en placas de horno junto al ajo, aceite y sal y hornear durante 30 min. a 99°C en horno de vapor.	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	Aceite de oliva virgen extra	6	54	0,00	6,00	0,00				
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,06				
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,01				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		82	76	1,43	6,41	3,14				
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	LOTE: fecha de elaboración
TOTAL		113	113	3,66	0,72	22,28				
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56				
TOTAL			612	24,11	23,71	74,54				
			(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
			ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |

(T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(kcal)	(g)	(g)	(g)				
ENSALADA: LECHUGA Y MAIZ	Lechuga	120	17	1,80	0,36	1,68	12	Crudo	Crudo	REGENERACIÓN T: > 75°C ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío.
	Maíz en grano	10	8	0,29	0,13	1,22				
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		145	115	2,11	10,49	2,93				
LACITOS TRICOLOR BOLOÑESA (PASTA, CARNE POLLO Y TERNERA, TOMATE)	Lacitos tricolor	55	195	6,05	0,83	39,60	1 y (T): 3	Cocción	En primer lugar, se llena una olla con agua y una pizca de sal. Cuando llegue a ebullición se echa la pasta y se deja hervir unos 10 min. Preparamos la salsa rehogando la carne con el aceite y el ajo a fuego lento 5-10 min., añadimos tomate frito y especias y lo mezclamos todo bien. Escurremos la pasta y añadimos la salsa boloñesa	ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgicos. TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	Tomate frito deshidratado	25	4	0,11	0,14	0,85				
	Pollo	15	25	2,99	1,44	0,00				
	Ternera	15	20	3,11	0,81	0,08				
	Champiñón	15,0	2	0,27	0,05	0,08				
	Zanahoria dado	15	5	0,14	0,03	1,10				
	Aceite de oliva virgen extra	5,0	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,05				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Tomillo	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
Orégano	0,2	0	0,00	0,00	0,00					
TOTAL		146	296	12,66	8,29	41,74				
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	LOTE: fecha de elaboración
TOTAL			113	3,66	0,72	22,28				
YOGUR SABOR		125	105	3,75	2,38	16,13	7			
TOTAL			105	3,75	2,38	16,13				

TOTAL	628	22,18	21,87	83,07
	(kcal)	(g)	(g)	(g)
	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
LENTEJAS ESTOFADAS	Lentejas	40	122	9,20	0,38	21,92	12	Guisado	Lavamos y picamos todas las verduras excepto un pimiento, una cebolla y los ajos que los añadiremos enteros. Seguidamente ponemos en una olla las lentejas (previamente hidratadas durante 12h.) con la cebolla, pimiento y el ajo que hemos dejado aparte, cuando hierva, desespumamos y añadimos el resto de ingredientes, cocemos todo a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas. Finalmente añadimos un poco de sal.	
	Patata	30	22	0,75	0,05	4,83				
	Zanahoria dado	30	10	0,27	0,06	2,19				
	Tomate triturado en conserva	14	3	0,11	0,01	0,63				
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,42				
	Pimiento rojo	5	1	0,05	0,01	0,20				
	Pimiento verde	5	1	0,05	0,01	0,20				
	Ajo	0,3	0	0,02	0,00	0,07				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Colorante	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
Pimentón	0,2	0	0,00	0,00	0,00					
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,20					
TOTAL		136	208	10,51	5,53	30,66				
TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA	Tortilla de patata con cebolla	100	148	4,60	9,70	9,40	3	Precocinado	Precocinados Naturales Riojanos, S.A.	
TOTAL		100	148	4,60	9,70	9,40				
ENSALADA DE LECHUGA	Lechuga	75	11	1,13	0,23	1,05	12	Crudo	Crudo	
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03				
TOTAL		90	101	1,15	10,23	1,08				
PAN INTEGRAL		40	96	3,42	1,00	19,56	1	Horno	Horno	
TOTAL		96	96	3,42	1,00	19,56				
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73	12	Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56				
TOTAL			626	20,11	27,42	77,26				
			(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
			ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICA	Crema ECO de verduras	220	99	2,13	2,42	17,03		Cocción	Almacenamiento y distribución Explotaciones Agrícolas Los Calares S.L.	
TOTAL		220	99	2,13	2,42	17,03				REGENERACIÓN T: > 75°C
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	Muslo de pollo	90	98	17,55	3,06	0,00		Horno	Trituramos todos los ingredientes y se lo añadimos a los muslitos de pollo colocados en una placa de horno que hornearemos 1h. a 180°C en horno mixto.	ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C
	Cebolla	8	4	0,10	0,01	0,66				
	Aceite de oliva virgen extra	6	54	0,00	6,00	0,00				
	<u>Vino blanco</u>	4,2	3	0,00	0,00	0,00	12			
	Ajo	0,8	1	0,04	0,00	0,20				
	Sal yodada	0,8	0	0,00	0,00	0,00				
	<u>Tomillo</u>	0,1	0	0,01	0,01	0,08	(T): 9, 10 y 11			
	<u>Laurel</u>	0,1	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11			
TOTAL		110	160	18	9	1				Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente.
ARROZ PILAF	Arroz	25	90	1,90	0,15	21,70		Cocción	Ponemos agua, aceite y sal en una olla y cuando llegue a ebullición echamos el arroz para que hierva 10 min. a 180°C y lo dejamos reposar otros 10 min. Finalmente añadimos por encima el majaillo de ajo y perejil.	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,8	1	0,04	0,00	0,20				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,01				
TOTAL		31	136	1,95	5,15	21,91				DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	
TOTAL			113	3,66	0,72	22,28				LOTE: fecha de elaboración
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56				
TOTAL			582	25,89	18,34	78,72				
			(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
			ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				

Ingredientes alérgicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ						TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS	ALÉRGICOS			
		INGREDIENTES	(g)/ración	(kcal)	(g)	(g)	(g)			
GARBANZOS CON ARROZ	Garbanzo cocido	60	98	5,32	1,55	16,45	12	Guisado	Rehogamos las verduras cortadas en dados, una vez rehogadas añadimos la legumbre (previamente hidratada); les añadimos agua, dejamos hervir hasta que estén a medio hacer, que es cuando añadimos el arroz y cocemos a fuego lento hasta que estén totalmente tierno todo.	REGENERACIÓN T: > 75°C
	Arroz vaporizado	20	72	1,52	0,12	17,36				
	Zanahoria dado	20	7	0,18	0,04	1,46				
	Tomate triturado en conserva	14	3	0,11	0,01	0,63				
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,42				
	Pimiento rojo	5	1	0,05	0,01	0,20				
	Pimiento verde	5	1	0,05	0,01	0,20				
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,07				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Colorante	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11			
Pimentón	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11				
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,20					
TOTAL		136	231	7,30	6,76	36,99			ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C	
MERLUZA CON SALSA RIOJANA	Merluza embutida rodaja (Merluccius capensis/ Merluccius paradoxus/ Merluccius hubbsi)	80	50	9,44	1,44	0,00	4	Horno	Preparar un sofrito con la cebolla, pimiento rojo y ajo. Añadir el pimentón dulce y colocar el pescado en placas de horno. Horneamos a 160°C durante 25 minutos. Finalmente cubrimos el pescado con la salsa.	ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío. ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgicos.
	Cebolla	10	5	0,12	0,02	0,79				
	Pimiento rojo	10	2	0,09	0,02	0,37				
	Pimiento verde	10	2	0,09	0,02	0,37				
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Tomate frito deshidratado	3,00	10	0,23	0,01	2,17				
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,05				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Colorante	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11			
	Pimentón	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11			
	TOTAL		119	114	9,97	6,50	3,74			
ZANAHORIAS AL VAPOR	Zanahoria	75	25	0,68	0,14	5,48		Vapor	Poner la zanahorias cortadas en rodajas o en dados en placas de horno, junto al ajo, aceite y sal y hornear durante 40 min. a 99°C en horno de vapor.	LOTE: fecha de elaboración
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,06				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,01				
TOTAL		81	70	0,69	5,14	5,54				
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	
TOTAL			113	4	1	22				
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
	TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56			
TOTAL			602	22,07	20,08	85,11				

(kcal)	(g)	(g)	(g)
ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramucos | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
CODITOS CON TOMATE Y CHAMPIÑONES	Coditos	50	183	6,00	0,75	37,00	1 y (T): 3	Cocción	En primer lugar, se llena una olla con agua y una pizca de sal. Cuando llegue a ebullición se echa la pasta y se deja hervir unos 10 min. preparamos la salsa rehogando ajo, cebolla y zanahoria, además de reconstituir el tomate deshidratado con agua. Cuando las verduras están tiernas añadimos el tomate ya reconstituido y mezclamos todo bien.	
	Champiñon laminado	15	2	0,27	0,05	0,08				
	Tomate frito deshidratado	20,00	67	1,50	0,04	14,44				
	Zanahoria	8,33	3	0,07	0,02	0,61				
	Cebolla	8,33	4	0,10	0,01	0,66				
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,83	1	0,04	0,00	0,20				
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		108	305	8	6	53				
TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN	Tortilla de patata con calabacín	100	131	5,70	6,90	12,60	3	Precocinado	Precocinados Naturales Riojanos, S.A.	
	TOTAL	100	131	5,70	6,90	12,60				
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	Lechuga	40	6	0,60	0,12	0,56	12	Crudo	Crudo	
	Tomate natural	20	4	0,20	0,02	0,70				
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL	75	99	1	10	1					
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	
TOTAL		113	3,66	0,72	22,28					
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
	TOTAL	120	74	0,44	0,96	16,56				
TOTAL	TOTAL	722	18,61	24,59	105,71					
		(Kcal.)	(g)	(g)	(g)					
		ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS					

Ingredientes alérgicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
ENSALADA: LECHUGA, TOMATE Y HUEVO	Lechuga	80	11	1,20	0,24	1,12		Crudo Huevo (Cocido)	Crudo	REGENERACIÓN T: > 75°C ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C
	Tomate natural	40	7	0,40	0,04	1,40				
	Huevo duro	25	27	3,00	2,00	0,26	3			
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03	12			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		160	136	4,62	12,28	2,81				
ALUBIAS CON CHORIZO	Alubias	50	153	10,70	0,75	27,40		Cocción	Rehogamos con el aceite las verduras cortadas en dados 10 min. aprox. Una vez rehogadas añadimos las alubias (previamente hidratadas durante 12 horas), las movemos y añadimos tres partes de agua fría para que llegue a ebullición lentamente. Las dejamos hervir unos 30 min. y se le añade la sal. Finalmente añadimos el chorizo.	ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío. ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgenos. TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares LOTE: fecha de elaboración
	Patata	30	22	0,75	0,05	4,83	12			
	Zanahoria dado	30	10	0,27	0,06	2,19				
	Tomate triturado en conserva	14	3	0,11	0,01	0,63				
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,42				
	Pimiento rojo	5	1	0,05	0,01	0,20				
	Pimiento verde	5	1	0,05	0,01	0,20				
	Chorizo	5	18	1,09	1,47	0,08	6, 7 y (T): 1 y 12			
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,07				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Colorante	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11			
	Pimentón	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11			
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,20					
TOTAL		151	255	13,10	7,37	36,22				
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	
TOTAL		113	113	3,66	0,72	22,28				
YOGUR SABOR		125	105	3,75	2,38	16,13	7			
TOTAL			105	3,75	2,38	16,13				

TOTAL	609	25,13	22,75	77,43
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)
	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS

Ingredientes alérgicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |

(T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
ARROZ CON TOMATE	Arroz vaporizado	50	181	3,80	0,30	43,40		Cocción	Ponemos agua, aceite y sal en una olla y cuando llegue a ebullición echamos el arroz para que hierva 10 min. a 180°C y lo dejamos reposar otros 10 min. Paralelamente preparamos la salsa rehogando ajo, cebolla y zanahoria, además de reconstituir el tomate deshidratado con agua. Cuando las verduras están tiernas añadimos el tomate ya reconstituido y mezclamos todo bien.	
	Tomate frito deshidratado	25,00	84	1,88	0,05	18,05				
	Zanahoria	8,33	3	0,07	0,02	0,61				
	Cebolla	8,33	4	0,10	0,01	0,66				
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,83	1	0,04	0,00	0,20				
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		98	317	5,89	5,38	62,92			REGENERACIÓN T: > 75°C ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío.	
SALMÓN EN FILETES EMPANADOS	Salmón en filetes empanados	80	138	7,68	4,48	16,80	1, 4, 6 y 12 (T): 2, 3, 7, 9, 10 y 14	Frito Horno	Precalentamos el horno a 230-240°C, y hornear de 8 a 10 minutos.	ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgenos.
TOTAL		80	138	7,68	4,48	16,80				
ENSALADA 4 ESTACIONES	Lechuga iceberg	40	6	0,60	0,12	0,56		Crudo	Crudo	
	Col lombarda	15	7	0,39	0,09	1,30				
	Zanahoria	15	5	0,14	0,03	1,10				
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03	12			
TOTAL		80	63	1,14	5,24	2,98			TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares	
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	LOTE: fecha de elaboración
TOTAL			113	3,66	0,72	22,28				
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56				
TOTAL			705	18,81	16,78	121,53				
			(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
			ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				

Ingredientes alérgicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |

(T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
CREMA DE BONIATO ECOLÓGICA	Crema ECO de boniato	220	163	1,10	5,06	21,34		Cocción	Almacenamiento y distribución Explotaciones Agrícolas Los Calares S.L.	REGENERACIÓN T: > 75°C
TOTAL		220	163	1,10	5,06	21,34				
HAMBURGUESA DE VACUNO AL HORNO	Hamburguesa de vacuno	80	180	14,80	5,76	1,12	6 y 12	Horno	Rehogamos el ajo y cebolla con el aceite y cuando estén tiernos añadimos el resto de ingredientes. Los dejamos en la olla 35 min. a 180°C y cuando la salsa esté lista la añadimos a las hamburguesas colocadas en una placa de horno. Horneamos 20 min. a 99°C e	ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío. ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgenos.
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,40				
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,06				
	Tomillo	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11			
	Orégano	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		91	228	15	11	2				
PATATAS PANADERAS AL VAPOR	Patata	90	65	2,25	0,14	14,49		Vapor	Ponemos las patatas tipo panadera junto al aceite y la sal en una placa de horno y horneamos 35 min. a 99°C en horno de vapor.	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,01				
TOTAL		95	110	2,26	5,15	14,50				
PAN INTEGRAL		40	96	3,42	1,00	19,56	1	Horno	Horno	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
TOTAL		96	3,42	1,00	19,56					
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	LOTE: fecha de elaboración
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56				

TOTAL	670	22,08	22,93	73,53
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)
	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ						ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS					
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)					
CAZUELA DE PATATAS CON CARNE	Patata	150	108	3,75	0,24	24,15	12	Guisado	Horneamos la ternera a 160°C, 1h. en horno de vapor. A la par, ponemos a hervir agua y echamos la patata, zanahoria y refrito 45 min. A 180°C. Finalmente añadimos la carne y dejamos cocinar 15-20 min y comprobamos el punto de sal.	REGENERACIÓN T: > 75°C ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío. ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgenos.	
	Ternera dado	30	39	6,21	1,62	0,15					
	Tomate triturado en conserva	14	13	0,15	0,14	0,61					
	Zanahoria	10	3	0,09	0,02	0,73					
	Calabacín	10	3	0,19	0,02	0,42					
	Calabaza	10	3	0,13	0,03	0,54					
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,42					
	Pimiento rojo	5	1	0,05	0,01	0,20					
	Pimiento verde	5	1	0,05	0,01	0,20					
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00					
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,07					
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00					
Colorante	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11					
Pimentón	0,2	0	0,00	0,00	0,00						
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,20						
TOTAL		246	220	11	7	28					
TORTILLA FRANCESA	Tortilla francesa	75	105	4,65	4,95	9,75	3 y 6	Precocinado	Precocinados Naturales Riojanos, S.A.	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares LOTE: fecha de elaboración	
	TOTAL	75	105	4,65	4,95	9,75					
TOMATE NATURAL	Tomate natural	75	14	0,75	0,08	2,63	12	Crudo	Crudo		
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00					
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03					
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00					
TOTAL	90	104	0,77	10,08	2,66						
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno		
TOTAL	113	113	3,66	0,72	22,28						
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo		
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57					
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08					
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18					
	TOTAL	120	74	0,44	0,96	16,56					

TOTAL	615	20,22	23,81	78,93
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)
	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS

Ingredientes alérgicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |

(T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
CREMA DE CHAMPIÑONES ECOLÓGICA	Crema de champiñones ecológica	220	88	2,79	4,64	9,53		Cocción	Almacenamiento y distribución Explotaciones Agrícolas Los Calares S.L.	REGENERACIÓN T: > 75°C ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C
TOTAL		220	88	2,79	4,64	9,53				
LOMO DE CERDO ADOBADO	Lomo de cerdo adobado Aceite de oliva virgen extra	80 5	146 45	14,40 0,00	7,68 5,00	0,88 0,00	6, 7 y 12	Horno	Colocamos la carne ya fileteada en placas de horno junto con el aceite y horneamos 10 min. a 120°C	ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío. ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgenos.
TOTAL		85	191	14	13	1				TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C
ARROZ PILAF	Arroz Aceite de oliva virgen extra Ajo Sal yodada Perejil fresco	25 5 0,8 0,2 0,2	90 45 1 0 0	1,90 0,00 0,04 0,00 0,01	0,15 5,00 0,00 0,00 0,00	21,70 0,00 0,20 0,00 0,01		Cocción	Ponemos agua, aceite y sal en una olla y cuando llegue a ebullición echamos el arroz para que hierva 10 min. a 180°C y lo dejamos reposar otros 10 min. Finalmente añadimos por encima el majaillo de ajo y perejil.	
TOTAL		31	136	1,95	5,15	21,91				
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
TOTAL			113	3,66	0,72	22,28				
FRUTA	Naranja Manzana Plátano Pera	30 30 30 30	13 16 27 18	0,06 0,11 0,15 0,12	0,33 0,09 0,42 0,12	2,73 3,57 6,08 4,18		Crudo	Crudo	LOTE: fecha de elaboración
TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56				

TOTAL	601	23,25	24,16	71,15
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)
	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES (g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	CARBOHIDRATOS (g)				
ENSALADA: LECHUGA, COL, ZANAHORIA Y MAÍZ	Lechuga	80	11	1,20	0,24	1,12	12	Crudo	Crudo	REGENERACIÓN T: > 75°C
	Col cruda	20	7	0,39	0,09	1,30				
	Zanahoria cruda	20	7	0,18	0,04	1,46				
	Maíz en grano	15	12	0,44	0,20	1,83				
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03				
TOTAL	150	127	2,22	10,56	5,74				ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C	
POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA	Lentejas	45	138	10,35	0,43	24,66	12	Guisado	Lavamos y picamos todas las verduras excepto un pimiento, una cebolla y los ajos que los añadiremos enteros. Seguidamente ponemos en una olla las lentejas (previamente hidratadas durante 12h.) con la cebolla, pimiento y el ajo que hemos dejado aparte, cuando hierva, desespumamos y añadimos el resto de ingredientes, cocemos todo a fuego lento hasta que las lentejas esten tiernas. Finalmente añadimos un poco de sal.	ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío. ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgenos. TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	Calabaza	35	10	0,39	0,04	1,61				
	Patata	25	18	0,63	0,04	4,03				
	Tomate triturado en conserva	14	3	0,11	0,01	0,63				
	Zanahoria	10	3	0,09	0,02	0,73				
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,42				
	Pimiento rojo	5	1	0,05	0,01	0,20				
	Pimiento verde	5	1	0,05	0,01	0,20				
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,07				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Colorante	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Pimentón	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,20					
TOTAL	156	268	11,74	10,57	32,74					
PAN BLANCO		50	141	4,58	0,90	27,85	1	Horno	Horno	LOTE: fecha de elaboración
TOTAL			141	4,58	0,90	27,85				
ZUMO DE NARANJA	Zumo de naranja natural	150	71	0,83	0,15	16,05		Crudo	Crudo	
TOTAL		150	71	0,83	0,15	16,05				
YOGUR SABOR		125	105	3,75	2,38	16,13	7			
TOTAL			105	3,75	2,38	16,13				
TOTAL			606	19,36	22,18	82,38				
			(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
			ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA	Crema ECO de zanahorias	220	114	1,08	3,74	19,58		Cocción	Almacenamiento y distribución Explotaciones Agrícolas Los Calares S.L.	
TOTAL		220	114	1,08	3,74	19,58				
ABADEJO EN SALSA VERDE	Abadejo (Theragra chalcogramma)	100	75	17,40	0,60	0,00	4, 2 (T) y 14 (T)		Rehogamos a fuego lento el pimiento con la cebolla con el ajo y el aceite, cuando estén tiernos los ligamos con maicena y perejil y trituramos para terminar la salsa. Colocamos las porciones de pescado en una placa de horno y horneamos 20 min. a 160°C en horno mixto (vapor y calor). Finalmente añadimos la salsa.	REGENERACIÓN T: > 75°C ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío. ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgenos.
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00		Horno		
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,40				
	Pimiento verde	5	1	0,05	0,01	0,19				
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,05				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,01				
	Maicena	0,2	1	0,02	0,01	0,15				
	Vino blanco	1,7	1	0,00	0,00	0,00	12			
	Agrio aderezante de limón	0,80	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		123	170	17,54	10,63	0,79				
MENESTRA	Menestra	95	44	2,66	0,29	6,27		Salteado	Ponemos la menestra ya descongelada en placas de horno junto al ajo, aceite y sal y hornear durante 30 min. a 99°C en horno de vapor.	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,06				
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,01				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		106	135	2,68	10,29	6,34				
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	LOTE: fecha de elaboración
TOTAL			113	3,66	0,72	22,28				
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56				
TOTAL			606	25,40	26,33	65,54				

(Kcal.)	(g)	(g)	(g)
ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS

Ingredientes alérgicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramucos | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO	Espaguetis	50	174	6,00	0,90	37,90	1 y 3 (T)	Cocción	En primer lugar, se llena una olla con agua y una pizca de sal. Cuando llegue a ebullición se echa la pasta y se deja hervir unos 10 min. preparamos la salsa rehogando ajo, cebolla y zanahoria, además de reconstruir el tomate deshidratado con agua. Cuando las verduras están tiernas añadimos el tomate ya reconstituido y mezclamos todo bien. Finalmente espolvoreamos queso rallado por encima.	
	Tomate frito deshidratado	25,00	84	1,88	0,05	18,05				
	Zanahoria	8,33	3	0,07	0,02	0,61				
	Cebolla	8,33	4	0,10	0,01	0,66				
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	45	0,00	5,00	0,00				
	Queso rallado	5,0	18	1,33	1,40	0,01	3 y 7			
	Ajo	0,83	1	0,04	0,00	0,20				
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		103	329	9,42	7,38	57,43				
TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA	Tortilla de patata con cebolla	100	148	4,60	9,70	9,40	3	Precocinado	Precocinados Naturales Riojanos, S.A.	
TOTAL		100	148	5	10	9			ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgicos.	
ENSALADA DE LECHUGA	Lechuga	75	11	1,13	0,23	1,05	12	Crudo	Crudo	
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03				
TOTAL		85	56	1,15	5,23	1,08			TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C	
PAN INTEGRAL		40	96	3,42	1,00	19,56	1	Horno	Horno	
TOTAL		40	96	3,42	1,00	19,56			DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares	
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
	TOTAL		120	74	0,44	0,96				16,56
TOTAL			703	19,02	24,27	104,02				
			(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
			ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				

Ingredientes alérgicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |

(T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
CREMA HORTELANA ECOLÓGICA	Crema hortelana ecológica	220	106	2,33	4,97	13,05		Cocción	Almacenamiento y distribución Explotaciones Agrícolas Los Calares S.L.	
TOTAL		220	106	2,33	4,97	13,05				REGENERACIÓN T: > 75°C
ALBÓNDIGAS DE POLLO CON TOMATE	Albóndigas de pollo	80	117	10,67	8,00	6,00	1 y 6	Horno	Rehogamos el ajo y cebolla con el aceite y cuando estén tiernos añadimos el resto de ingredientes. Los dejamos en la olla 35 min. a 180°C y cuando la salsa esté lista la añadimos a las albóndigas colocadas en una placa de horno. Horneamos 20 min. a 99°C en horno de vapor.	ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacio. ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgenos.
	Tomate frito deshidratado	25,00	84	1,88	0,05	18,05		Rehogado		
	Zanahoria	8,33	3	0,07	0,02	0,61				
	Cebolla	8,33	4	0,10	0,01	0,66				
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,83	1	0,04	0,00	0,20				
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		128	253	13	13	26				
PATATAS PANADERAS AL VAPOR	Patata	90	65	2,25	0,14	14,49	12	Horno	Ponemos las patatas tipo panadera junto al aceite y la sal en una placa de horno y horneamos 35 min. a 99°C en horno de vapor.	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,01				
TOTAL		95	110	2,26	5,15	14,50				
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	
TOTAL			113	3,66	0,72	22,28				LOTE: fecha de elaboración
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56				
TOTAL			656	21,45	24,88	91,90				
			(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
			ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramucos | 14- Moluscos |

(T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
POTAJE DE LEGUMBRES	Alubias	30	92	6,42	0,45	16,44	12	Cocción	Hidratamos las alubias durante 12h. Echamos las verduras, judías verdes y refrito (previamente elaborado y triturado) en la olla con agua y cocinamos 2h. a 180°C.	
	Judías verdes	20	6	0,38	0,11	0,82				
	Patata	20	14	0,50	0,03	3,22				
	Zanahoria	15	5	0,14	0,03	1,10				
	Tomate triturado en conserva	14	3	0,11	0,01	0,63				
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,40				
	Pimiento rojo	5	1	0,05	0,01	0,19				
	Pimiento verde	5	1	0,05	0,01	0,19				
	Ajo	0,3	0	0,02	0,00	0,07				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Colorante	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
Pimentón	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11				
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,20					
TOTAL		120	170	7,71	5,66	23,24				
ATÚN AL HORNO ENCEBOLLADO	Atún en taquitos (Thunnus Albacares)	50	71	11,50	4,55	0,06	4	Horno	Rehogamos la cebolla con el ajo y el aceite y cuando esté tierna añadimos el resto de condimentos terminar la salsa. Colocamos el pescado en placas de horno y horneamos 30 min. a 160°C en horno mixto. Finalmente embarquetamos y añadimos la salsa al pescado.	REGENERACIÓN T: > 75°C ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C
	Cebolla	15	7	0,17	0,02	1,19				
	Tomate triturado en conserva	5,0	1	0,04	0,01	0,23				
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,3	0	0,02	0,00	0,08				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,01				
	Maicena	0,2	1	0,02	0,01	0,15				
	TOTAL		76	125	11,75	9,59				
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	Lechuga	40	6	0,60	0,12	0,56	12	Crudo	Crudo	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares LOTE: fecha de elaboración
	Tomate natural	20	4	0,20	0,02	0,70				
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		75	99	0,82	10,14	1,29				
PAN BLANCO		50	141	4,58	0,90	27,85	1	Horno	Horno	
TOTAL			141	4,58	0,90	27,85				
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
	TOTAL		120	74	0,44	0,96				
TOTAL			609	25,30	27,25	70,64				

ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS
---------	-----------	---------	---------------

Ingredientes alérgicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

1- Gluten	2- Crustáceos	3- Huevo	4- Pescado	5- Cacahuets	6- Soja	7- Leche y derivados
8- Frutos secos (de cáscara)	9- Apio	10- Mostaza	11- Granos de sésamo	12- Sulfitos	13- Altramucos	14- Moluscos

(T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)				
ENSALADA: LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	Lechuga	80	11	1,20	0,24	1,12	12	Crudo	Crudo	REGENERACIÓN T: > 75°C ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío.
	Tomate natural	40	7	0,40	0,04	1,40				
	Maíz en grano	10	8	0,29	0,13	1,22				
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		145	117	1,91	10,41	3,77				
MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO	Macarrones	50	183	6,00	0,75	37,00	1 y 3 (T)	Cocción	En primer lugar, se llena una olla con agua y una pizca de sal. Cuando llegue a ebullición se echa la pasta y se deja hervir unos 10 min. Preparamos la salsa rehogando ajo, cebolla y zanahoria, además de reconstituir el tomate deshidratado con agua. Cuando las verduras están tiernas añadimos el tomate ya reconstituido y mezclamos todo bien. Finalmente añadimos el chorizo.	ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de consumo preferente. Con identificación de alérgenos. TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
	Tomate frito deshidratado	25,00	84	1,88	0,05	18,05				
	Zanahoria	8,33	3	0,07	0,02	0,61				
	Cebolla	8,33	4	0,10	0,01	0,66				
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	45	0,00	5,00	0,00				
	Chorizo	8	29	1,74	2,35	0,13				
	Ajo	0,83	1	0,04	0,00	0,20				
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		106	348	9,83	8,18	56,65				
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	22,28	1	Horno	Horno	LOTE: fecha de elaboración
TOTAL			113	3,66	0,72	22,28				
YOGUR SABOR		125	105	3,75	2,38	16,13	7			
TOTAL			105	3,75	2,38	16,13				

TOTAL **683** **19,16** **21,69** **98,82**

(Kcal.) (g) (g) (g)
ENERGÍA **PROTEÍNAS** **LÍPIDOS** **CARBOHIDRATOS**

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS			
	INGREDIENTES	(g)/ración	(kcal)	(g)	(g)	(g)			
GARBANZOS ESTOFADOS	Garbanzo cocido	60	98	5,32	1,55	16,45	12	Guisado	Lavamos y picamos todas las verduras excepto un pimiento, una cebolla y los ajos que los añadiremos enteros. Seguidamente ponemos en una olla los garbanzos (previamente hidratados durante 12h.) con la cebolla, pimiento y el ajo que hemos dejado aparte, cuando hierva, desespumamos y añadimos el resto de ingredientes, cocemos todo a fuego lento hasta que los garbanzos esten tiernos. Finalmente añadimos un poco de sal.
	Patata	40	29	1,00	0,06	6,44	12		
	Zanahoria dado	25	8	0,23	0,05	1,83			
	Tomate triturado en conserva	14	3	0,11	0,01	0,63			
	Aceite de oliva virgen extra	6	54	0,00	6,00	0,00			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,42			
	Pimiento rojo	5	1	0,05	0,01	0,20			
	Pimiento verde	5	1	0,05	0,01	0,20			
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,07			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00			
	Colorante	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11		
Pimentón	0,2	0	0,00	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11			
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,20				
TOTAL		162	198	6,83	7,71	26,43			
TORTILLA FRANCESA	Tortilla francesa	75	105	4,65	4,95	9,75	3 y 6	Precocinado	Precocinados Naturales Riojanos, S.A.
TOTAL		75	105	4,65	4,95	9,75			
BROCOLI AL VAPOR	Brócoli	75	17	2,25	0,26	1,35		Vapor	Poner el brócoli troceado en placas de horno, junto con el ajo, aceite y sal y hornear durante 15 min. a 99°C en horno de vapor.
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	0,00			
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,06			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,01			
TOTAL		86	107	2	10	1			
PAN BLANCO		50	141	4,58	0,90	27,85	1	Horno	Horno
TOTAL			141	5	1	28			
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57			
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08			
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18			
TOTAL		120	74	0,44	0,96	16,56			

TOTAL	624	18,77	24,78	82,00
	(kcal)	(g)	(g)	(g)
	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramuces | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ					ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO	CARACTERÍSTICAS
		GRAMAJES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS				
	INGREDIENTES	(g)/ración	(kcal)	(g)	(g)	(g)				
ARROZ A LA CUBANA	Arroz	50	181	3,80	0,30	43,40	3	Cocción	Ponemos agua, aceite y sal en una olla y cuando llegue a ebullición echamos el arroz para que hierva 10 min. a 180°C y lo dejamos reposar otros 10 min. Añadimos el tomate frito al arroz y lo mezclamos todo. Finalmente acompañamos el plato con rodajas de huevo duro pasteurizado en la parte superior.	
	Huevo cocido	25	27	3,00	2,00	0,26				
	Tomate frito deshidratado	25,00	84	1,88	0,05	18,05				
	Zanahoria	8,33	3	0,07	0,02	0,61				
	Cebolla	8,33	4	0,10	0,01	0,66				
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,83	1	0,04	0,00	0,20				
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00				
TOTAL		123	344	8,89	7,38	63,18			REGENERACIÓN T: > 75°C	
CAELLA AL HORNO AL LIMÓN	Caella (Prionace glauca)	50	41	9,35	0,41	0,00	4 y (T): 2 y 14	Horno	Ponemos las porciones de pescado en una placa de horno con todos los ingredientes y hornearnos 20 min. a 160°C en horno mixto (vapor y calor).	
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,40				
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Ajo	0,3	0	0,01	0,00	0,06				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,01				
	Limón	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Maicena	0,2	1	0,02	0,01	0,15				
TOTAL		61	89	9,44	5,43	0,61			ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C	
ENSALADA 4 ESTACIONES	Lechuga iceberg	40	6	0,60	0,12	0,56	12	Crudo	Crudo	
	Col lombarda	15	7	0,39	0,09	1,30				
	Zanahoria	15	5	0,14	0,03	1,10				
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,00				
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00				
	Vinagre	5	0	0,02	0,00	0,03				
TOTAL		80	63	1	5	3			TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C	
PAN INTEGRAL		40	96	3,42	1,00	19,56	1	Horno	Horno	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares
TOTAL		96	3,42	1,00	19,56				LOTE: fecha de elaboración	
FRUTA	Naranja	30	13	0,06	0,33	2,73		Crudo	Crudo	
	Manzana	30	16	0,11	0,09	3,57				
	Plátano	30	27	0,15	0,42	6,08				
	Pera	30	18	0,12	0,12	4,18				
	TOTAL		74	0,44	0,96	16,56				
TOTAL		667	23,33	20,01	102,89					
		(kcal)	(g)	(g)	(g)					
		ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS					

Ingredientes alérgicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

- | | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|----------------------|
| 1- Gluten | 2- Crustáceos | 3- Huevo | 4- Pescado | 5- Cacahuets | 6- Soja | 7- Leche y derivados |
| 8- Frutos secos (de cáscara) | 9- Apio | 10- Mostaza | 11- Granos de sésamo | 12- Sulfitos | 13- Altramucos | 14- Moluscos |
- (T): TRAZAS (ppm)