



SEMANA 1: LUNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

CREMA DE CALABACIN ECOLOGICA

Técnica culinaria: Hervido

Table with columns for ingredients, quantities per age group, and nutritional values (Energy, Fat, AGS, Carbohydrates, Sugars, Proteins, Salt).

Summary table for 'PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO (COCCINADO) (barqueta) (kg)' across age groups (3-6, 7-12, 13-15, 16-18 años).

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICION

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS

Técnica culinaria: Horno

Técnica culinaria: Horno/Hervido

Table with columns for ingredients, quantities per age group, and nutritional values for Jamoncitos de pollo asados.

Summary table for 'PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO (COCCINADO) (barqueta) (kg)' for Jamoncitos de pollo asados.

FICHA TÉCNICA: GUARNICION

ENSALADA DE LECUGUA Y MAIZ

Técnica culinaria: Crudo

Table with columns for ingredients, quantities per age group, and nutritional values for Ensalada de lechuga y maíz.

Summary table for 'PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO (COCCINADO) (barqueta) (kg)' for Ensalada de lechuga y maíz.

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: Crudo

Table with columns for ingredients, quantities per age group, and nutritional values for Fruta fresca de temporada.

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLOGICO

Técnica culinaria: Horno

Table with columns for ingredients, quantities per age group, and nutritional values for Pan integral ecológico.

Summary table for 'VALORACION NUTRICIONAL/DIA' showing daily nutritional requirements and percentages.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (pasta, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, guiso, espinaca, champiñón y cebolla). Fruta y pan.
NOTA 1: Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependerán de las Tablas de Composición de Alimentos...
NOTA 2: B (C) = Ingrediente Compuesto...
NOTA 3: Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos...
NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food... RACIONES" L. Carné...
NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a las kcal totales.

SEMANA 1: MARTES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

SOPEA CON ESTRELLITAS ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasa (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PASTA ECOLÓGICA (ESTRELLITAS)	20	25	30	30	40	291,72	70,20	0,30	0,08	16,04	0,86	2,20	0,00
Queso GRESO													
CARCAZA DE POLLO ECOLÓGICO	18	24	20	20	30	444,34	106,20	2,97	0,40	0,18	0,00	1,42	0,05
PATATA DADO ECOLÓGICA	15	20	20	20	30	46,19	11,04	0,02	0,00	2,22	0,11	0,35	0,01
PUERRO TROZOS ECOLÓGICO	20	25	30	30	40	24,27	5,80	0,06	0,02	0,65	0,63	0,64	0,00
SAL YODADA	0,1	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
PREPARADO PARA CALDO ECOLÓGICO	1	1	1	1	1	7,89	2,51	0,00	0,00	3,65	0,36	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						816,40	195,75	3,33	0,50	22,74	1,59	5,80	0,13
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						1088,53	260,99	4,46	0,66	30,32	2,60	6,67	0,17
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1212,23	290,65	4,97	0,74	33,76	2,89	7,42	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1187,49	294,72	4,87	0,72	33,07	2,83	7,27	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1583,32	379,63	6,49	0,97	44,10	3,78	9,70	0,25

GRUPOS DE EDAD	PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (barqueta) (kg)				Z6			
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
3-6 AÑOS	16	15	12	11	12	9	10	8
7-12 AÑOS	160	170	202	212	216	264	240	320
13-15 AÑOS								
16-18 AÑOS								
RACIÓN MEDIA:	100		220		200		240	320

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

ATUN EN SALSA CON VERDURAS REHOGADAS

Técnica culinaria: GUISADO

Técnica culinaria: REHOGADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasa (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
ATUN DADO (Thunnus albacares)	50	60	75	70	105	430,00	102,50	9,50	2,50	0,00	0,00	7,60	0,00
PATATA #4 GAMA	25	30	40	35	50	76,96	18,40	0,09	0,01	2,55	0,18	0,59	0,02
PIMIENTO ROJO DADO	50	30	35	35	20	34,41	8,23	0,23	0,08	1,13	1,05	0,31	0,00
CEBOLLA DADO	10	15	15	15	20	13,33	3,19	0,09	0,01	0,53	0,53	0,12	0,20
TOMATE DESHIDRATADO (L.C.)	6	8	8	8	12	86,10	20,20	0,26	0,02	6,63	2,40	0,60	0,00
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	8	10	10	10	15	301,25	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VINO BLANCO	2	3	3	3	4	5,10	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
HARINA DE MAIZ	5	6	6	6	7	71,76	17,15	0,18	0,02	3,95	0,00	0,41	0,00
SAL YODADA	0,1	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
AZÚCAR	0,2	0	0	0	0	1,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
AZÚCAR	2	3	3	3	4	33,39	7,98	0,00	0,00	2,25	2,00	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						1091,91	251,00	18,22	3,62	29,09	6,16	9,64	0,29
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						1341,32	320,24	23,24	4,38	30,73	7,86	12,30	0,37
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1535,08	380,82	27,64	5,21	36,55	9,34	14,63	0,44
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1486,33	354,86	25,76	4,85	34,06	8,71	13,63	0,41
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						2175,11	519,30	37,69	7,10	49,84	12,74	19,95	0,60

GRUPOS DE EDAD	PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (barqueta) (kg)				Z6			
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
3-6 AÑOS	11	11	9	8	8	7	8	5
7-12 AÑOS	140	149	177	194	189	231	205	300
13-15 AÑOS								
16-18 AÑOS								
RACIÓN MEDIA:	140		185		220		205	300

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasa (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
CIRUELA	100	150	180	180	200	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	150	180	180	200	259,87	62,11	0,51	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	150	180	180	200	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	150	180	180	200	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MELCOTÓN	100	150	180	180	200	212,55	50,80	0,30	0,02	12,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	150	180	180	200	387,61	95,03	0,27	0,13	20,80	17,17	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						291,38	69,32	0,96	0,07	12,89	11,89	0,83	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						354,64	84,76	0,53	0,10	19,28	17,81	1,22	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						398,48	95,24	0,63	0,12	21,34	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						398,48	95,24	0,63	0,12	21,34	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						445,68	106,52	0,95	0,18	34,70	32,06	2,20	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasa (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (L.C.)	30				30	441,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,50
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						441,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,50
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						441,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,50
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						441,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,50
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						441,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,50
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						441,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,50

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA

Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasa (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2505,06	612,36	22,37	4,12	61,31	21,27	18,75	0,72
3122,81	771,29	28,68	5,26	101,96	29,56	23,49	0,84
3500,27	872,01	33,69	6,19	115,07	34,50	26,82	0,93
3866,72	940,12	37,71	5,81	111,99	34,21	25,67	0,90
4553,65	1110,75	45,58	8,36	150,27	49,87	35,14	1,15
% Macronutrientes/Niñas 3-6 años			32,87	54,88	14,36	12,25	
% Macronutrientes/Niños 3-6 años			32,87	6,05	54,88	14,36	12,25

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y pan

NOTA 1: Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependerán de las Tablas de Composición de Alimentos, y/o del Programa de Valoración de Dietas utilizados como referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa Interno Odo.

NOTA 2: (L.C.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".

NOTA 3: "Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona" IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: "Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2; Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; Arroz: una vez cocido multiplica su peso seco por 2.

NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/WHO" La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.

NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a la kcal total.

FIJAS TÉCNICAS NUTRO BÁSIC OTORG-INVIERNO

SEMANA 1: MIÉRCOLES

FIJAS TÉCNICAS: 1er PLATO

Técnica culinaria: HERVIDO/HORNADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALIDACIÓN NUTRICIONAL (18-6 años) (V.N.)				
	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
ARROZ ECOLÓGICO	50	50	50	70	70	80	80	661,00	157,50	0,45	0,10	35,00	0,08	2,84	0,05
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	6	6	6	10	10	15	15	198,32	47,40	5,52	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
AGU	0,3	0,3	0,3	0	0	0	1,49	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (18-6 años)								860,82	205,26	6,97	0,97	35,07	0,09	2,85	0,11
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)								1156,76	263,90	7,68	1,24	45,87	0,11	3,95	0,14
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)								1307,58	296,90	8,50	1,47	54,36	0,13	4,34	0,17
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)								1270,73	303,00	8,81	1,43	52,66	0,13	4,20	0,17
V.N. TOTAL POR PLATO (NIÑAS 3-6 años)								1085,00	449,61	13,08	2,11	78,14	0,19	6,34	0,25

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	22	21	17	16	16	13	14	10
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	100	100	126	133	135	165	155	130
RACION MEDIA:	100	100	133	133	165	165	155	130

FIJAS TÉCNICAS: ACOMPAÑAMIENTO

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALIDACIÓN NUTRICIONAL (18-6 años) (V.N.)				
	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
TOMATE DESHIDRATADO (B.C.)	5	7	8	8	8	8	70,08	16,75	0,22	0,02	0,05	2,00	0,50	0,00	
ZANAHORIA SADO	3	5	5	5	5	5	4,95	1,18	0,01	0,00	0,21	0,21	0,04	0,00	
PURRÍO	5	5	5	5	5	5	3,64	0,87	0,01	0,00	0,09	0,09	0,00	0,00	
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	2	3	3	3	3	3	65,27	15,60	1,84	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
SAL YODADA	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
HARINA DE MAÍZ	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	2,87	0,69	0,01	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	
AZÚCAR	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	3,34	0,80	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00	
AGU	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00	
OREGANO	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	2,59	0,62	0,00	0,02	0,08	0,01	0,02	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (18-6 años)								252,72	79,74	3,09	0,25	2,35	0,02	0,07	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)								215,24	51,44	2,54	0,23	2,29	0,12	0,91	0,10
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)								245,05	58,78	2,96	0,27	6,05	4,02	1,04	0,10
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)								245,25	58,78	2,96	0,27	6,05	4,02	1,04	0,12
V.N. TOTAL POR PLATO (NIÑAS 3-6 años)								307,44	73,48	4,20	0,46	7,55	5,03	1,30	0,15

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	80	75	63	58	57	50	50	40
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	25	27	32	35	35	40	40	50
RACION MEDIA:	25	27	32	35	35	40	40	50

FIJAS TÉCNICAS: 2º PLATO

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALIDACIÓN NUTRICIONAL (18-6 años) (V.N.)				
	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
TORTILLA FRANCESA	75	110	110	110	110	110	530,32	126,75	8,45	3,14	1,05	0,08	11,63	0,08	
V.N. TOTAL POR PLATO (18-6 años)								530,32	126,75	8,45	3,14	1,05	0,08	11,63	0,08
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)								777,81	185,90	12,43	3,41	1,34	0,11	17,05	0,11
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)								777,81	185,90	12,43	3,41	1,34	0,11	17,05	0,11
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)								777,81	185,90	12,43	3,41	1,34	0,11	17,05	0,11
V.N. TOTAL POR PLATO (NIÑAS 3-6 años)								1090,64	253,50	16,85	4,65	1,61	0,16	20,76	0,16

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	20	19	14	14	14	14	14	10
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	75	80	110	110	110	110	110	150
RACION MEDIA:	75	80	110	110	110	110	110	150

FIJAS TÉCNICAS: GUARNICIÓN

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALIDACIÓN NUTRICIONAL (18-6 años) (V.N.)				
	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
LECHUGA	35	40	50	50	50	50	24,75	5,92	0,21	0,04	0,49	0,48	0,48	0,02	
LOMBARDA	25	30	50	50	50	50	28,03	6,70	0,05	0,01	0,89	0,87	0,38	0,00	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	6	8	8	10	10	10	198,32	47,40	5,52	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
SAL YODADA	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (18-6 años)								251,10	60,02	5,76	0,05	1,38	1,34	0,85	0,02
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)								334,80	80,02	7,76	1,23	1,83	1,79	1,14	0,13
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)								397,28	95,02	9,14	1,46	2,18	2,13	1,35	0,15
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)								376,65	90,02	8,66	1,38	2,02	2,02	1,28	0,14
V.N. TOTAL POR PLATO (NIÑAS 3-6 años)								481,68	115,12	11,08	1,77	2,64	2,64	1,64	0,18

En el caso de las ensaladas los ingredientes se empaquetan por separado y se empaquetan en el centro.

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	60	65	75	85	81	69	60	115
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	60	60	80	80	80	80	80	110
RACION MEDIA:	60	60	80	80	80	80	80	110

FIJAS TÉCNICAS: POSTRE

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALIDACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)				
	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
CEREJA	100	150	180	180	180	180	211,25	48,00	0,17	0,03	10,30	10,30	0,83	0,00	
CEREJA	100	150	180	180	180	180	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00	
KIWI	100	150	180	180	180	180	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01	
MANDARINA	100	150	180	180	180	180	225,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,11	0,00	
MELCOTÓN	100	150	180	180	180	180	212,55	50,80	0,20	0,00	12,30	10,30	1,00	0,00	
PLÁTANO	100	150	180	180	180	180	397,51	95,03	0,27	0,02	20,80	11,57	1,06	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (18-6 años)								251,38	60,02	5,76	0,05	1,38	1,34	0,85	0,02
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)								354,64	84,76	6,53	0,10	19,28	17,81	1,23	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)								390,48	95,24	7,24	0,13	21,24	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)								390,48	95,24	6,63	0,12	21,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (NIÑAS 3-6 años)								445,68	106,52	6,95	0,18	24,70	23,06	2,30	0,00

FIJAS TÉCNICAS: PAN

Técnica culinaria: HORNADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALIDACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)				
	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
PAN ECOLÓGICO (B.C.)	50	50	50	50	50	50	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,50	0,30	
V.N. TOTAL POR PLATO (18-6 años)								440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,50	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)								440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,50	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)								440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,50	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)								440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,50	0,30

Técnica culinaria: GUISO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)							
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):										
ALUBIAS ECOLÓGICAS	30	40	45	45	45	60	35	60	35	60	256,48	61,20	0,48	0,18	13,23	0,00	6,33	0,17
PATATA 4ª GAMA ECOLÓGICA	20	30	30	30	30	30	30	30	30	41,21	9,85	0,05	0,01	4,50	1,74	0,31	0,04	
ZANAHORIA ECOLÓGICA	30	20	20	20	20	20	20	20	20	41,30	9,97	0,37	0,09	4,20	1,26	0,38	0,00	
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	15	20	20	20	20	20	20	20	20	19,99	4,78	0,04	0,01	2,28	0,80	0,18	0,30	
CEBOLLA ECOLÓGICA	10	15	15	15	15	15	15	15	15	9,28	2,22	0,02	0,00	3,20	0,40	0,09	0,00	
TOMATE ECOLÓGICO	12	15	15	15	15	15	15	15	15	49,70	11,80	0,18	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00	
ARROZ PELADO ECOLÓGICO	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0,59	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											1050,43	249,40	10,00	1,00	57,06	4,89	7,20	0,51
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											1339,51	319,51	13,23	2,66	49,79	6,42	10,20	0,69
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											1542,20	368,59	15,24	3,06	57,36	7,40	11,76	0,79
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											1454,91	347,73	14,38	2,89	54,12	6,99	11,09	0,75
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											1036,87	486,82	20,13	4,05	75,76	9,77	15,53	1,05

PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (barqueta) (kg):								2,5	
GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS		
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	
Nº RACIONES/ BARQUETA	11	14	12	11	11	11	10	7	
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	170	190	170	230	230	260	290	350	
RACION MEDIA:	170		230		260		290	350	

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria: guarnición; REHOGADA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)							
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):										
ABADEJO (Theragra chalcogramma)	70	90	100	100	100	140	100	140	100	140	216,44	51,73	0,56	0,10	7,00	0,00	7,48	0,08
JUDÍAS VERDES CONG	30	50	65	65	65	65	65	65	65	65	45,71	10,93	0,17	0,02	3,03	0,87	0,71	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AJO	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	608,77	145,50	11,48	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00
PEREJIL	4	5	10	10	10	10	10	10	10	10	19,92	4,76	0,01	0,00	0,97	0,09	0,17	0,00
	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7,42	1,77	0,01	0,00	0,46	0,21	0,13	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											948,26	214,69	12,23	2,30	11,46	0,96	8,49	0,09
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											1177,03	281,32	16,02	3,01	15,01	1,26	11,13	0,12
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											1331,90	318,33	18,13	3,41	18,99	1,43	12,60	0,13
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											1299,95	303,53	17,29	3,25	16,20	1,36	12,81	0,12
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											1796,52	429,38	24,46	4,39	22,92	1,93	16,99	0,18

PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (barqueta) (kg):								1,5	
GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS		
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	
Nº RACIONES/ BARQUETA	11	10	8	8	8	6	7	5	
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	140	149	177	194	189	231	205	290	
RACION MEDIA:	140	149	177	194	189	231	205	290	

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):										
CIRUELA	100	150	180	180	180	200	200	200	200	200	202,25	48,10	0,11	0,02	10,20	0,20	0,63	0,00
CEREZA	100	150	180	180	180	200	200	200	200	200	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	150	180	180	180	200	200	200	200	200	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANDARINA	100	150	180	180	180	200	200	200	200	200	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,99	0,31	0,00
MELOCOTÓN	100	150	180	180	180	200	200	200	200	200	212,55	50,80	0,20	0,02	12,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	150	180	180	180	200	200	200	200	200	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											252,38	60,32	0,35	0,07	12,85	11,88	0,81	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											354,64	84,76	0,53	0,10	19,28	17,81	1,22	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											398,48	96,24	0,63	0,12	23,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											398,48	96,24	0,63	0,12	23,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											445,68	106,52	0,65	0,13	24,70	21,06	1,20	0,00

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):										
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (B.C.)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA

	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MEDIA NIÑAS NIÑAS 3-6 AÑOS	2523,04	603,02	23,15	4,52	78,72	18,60	19,90	1,00
MEDIA NIÑOS NIÑAS 7-12 AÑOS	3224,14	770,59	30,29	5,90	100,61	26,37	25,39	1,20
MEDIA NIÑOS NIÑAS 13-15 AÑOS	3626,55	866,77	34,52	6,72	114,02	31,08	28,65	1,32
NIÑAS 16-18 AÑOS	3477,31	831,10	32,81	6,39	109,99	30,60	27,39	1,27
% Macronutrientes (Niñas Niños 3-6 años)	4633,03	1107,32	46,05	8,95	149,91	44,64	37,55	13,20
% Macronutrientes (Niñas Niños 3-6 años)			34,56	6,75	52,24	12,34	13,20	

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacón, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y pan

NOTA 1: Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependen de las Tablas de Composición de Alimentos, y/o del Programa de Valoración de Dietas utilizados como referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa interno IRCO.

NOTA 2: (B.C.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".

NOTA 3: "Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona" IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: -Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2; -Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; -Arroz: una vez cocida multiplica su peso seco por 2.

NOTA 4: según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/OMS" La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.

NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a las kcal totales.

SEMANA 1: VIERNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ENSALADA COMPLETA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)							
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):										
LECHUGA	45	60	60	60	60	85	31,82	7,61	0,27	0,05	0,63	0,61	0,62	0,01				
TOMATE	45	50	70	70	70	70	41,74	9,98	0,09	0,02	1,58	1,53	0,40	0,01				
HUEVO COCCIDO (C)	15	15	25	25	25	25	89,12	21,30	1,26	0,02	0,75	0,08	3,09	0,11				
ZANAHORIA	15	15	25	25	25	25	24,73	5,91	0,03	0,01	1,04	1,04	0,19	0,02				
PEPINÓ	15	15	25	25	25	25	8,33	1,99	0,03	0,01	0,29	0,27	0,09	0,01				
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	8	10	10	10	10	10	300,91	71,92	8,44	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00				
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											496,46	118,70	10,12	1,26	4,28	3,54	4,92	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											640,85	153,17	13,06	1,63	5,52	4,54	5,58	0,24
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											736,97	176,14	15,02	1,87	6,34	5,22	6,42	0,28
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											688,91	164,65	14,04	1,75	5,93	4,88	6,00	0,26
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											953,27	229,75	19,60	2,45	8,27	6,81	8,37	0,37

En el caso de las ensaladas, los ingredientes se envían por separado y se emplata en el centro.

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	150	160	189	208	203	248	215	300
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	155	200	230	230	230	215	215	300

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

MACARRONES ECOLÓGICOS

Técnica culinaria: HERVIDO/ SALTEADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)							
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):										
PASTA ECOLÓGICA (MACARRONES)	50	70	80	75	105	754,29	175,50	0,75	0,20	37,50	2,15	4,50	0,01					
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	8	10	10	10	10	300,91	71,92	8,44	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00					
SAL YODADA	0,2	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18					
AJO PÉLAO ECOLÓGICO	0,3	0	0	0	0	1,49	0,36	0,00	0,00	0,07	0,01	0,01	0,00					
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											1036,70	247,78	1,19	1,36	37,67	2,16	4,51	0,20
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											1399,54	334,50	12,43	1,84	50,72	2,91	6,09	0,27
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											1906,88	384,00	14,23	2,11	58,24	3,34	6,99	0,31
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											1593,21	393,28	13,33	1,97	54,48	3,13	6,54	0,29
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											2277,07	558,69	19,80	2,66	78,80	3,69	9,46	0,40

PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (barqueta) (kg)

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	25	20	20	18	19	15	17	12
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	100	100	24	20	19	15	145	110
RACION MEDIA:	100	100	133	133	155	145	145	210

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO

SALSA BOLOÑESA

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)							
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):										
CARNE PICADA	15	65	75	75	100	113,60	26,70	1,44	0,29	1,23	0,23	5,43	0,30					
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	4	10	10	10	10	56,07	13,40	0,18	0,02	2,00	1,60	0,40	0,00					
ZANAHORIA DADO	3	5	5	5	5	4,95	1,18	0,03	0,00	0,33	0,23	0,04	0,00					
AZÚCAR	1	1	2	2	2	16,69	3,99	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00					
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	3	5	5	5	5	112,97	27,00	3,17	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00					
SAL YODADA	0,2	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18					
HARINA DE MAÍZ	0,2	0	0	0	0	2,87	0,69	0,01	0,00	0,16	0,00	0,02	0,00					
AJO	0,2	0	0	0	0	1,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00					
OREGANO	0,2	0	0	0	0	2,18	0,52	0,02	0,01	0,04	0,01	0,02	0,00					
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											397,12	78,84	5,37	0,50	3,84	3,84	5,90	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											256,40	52,27	4,22	0,40	4,57	3,32	7,39	0,25
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											295,67	110,72	5,06	0,48	5,49	4,23	8,87	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											295,67	110,72	5,06	0,48	5,49	4,23	8,87	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											384,23	147,23	6,75	0,61	7,12	5,84	11,81	0,40

PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (barqueta) (kg)

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	100	94	79	72	74	61	67	50
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	20	21	21	20	21	33	30	40
RACION MEDIA:	20	20	25	25	30	30	30	40

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)							
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):										
CIRUELA	100	150	180	180	200	201,25	48,10	0,17	0,03	10,20	10,20	0,43	0,00					
CEREZA	100	150	180	180	200	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00					
KIWI	100	150	180	180	200	216,73	51,80	0,80	0,10	9,10	9,12	1,00	0,01					
MANDARINA	100	150	180	180	200	228,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,89	0,31	0,00					
MEDJOLÓN	100	150	180	180	200	212,55	50,80	0,20	0,02	11,30	10,30	1,00	0,00					
PLÁTANO	100	150	180	180	200	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00					
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											252,38	60,32	0,35	0,07	12,85	11,88	0,81	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											354,64	84,76	0,53	0,10	19,28	17,81	1,22	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											398,45	95,24	0,63	0,12	23,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											398,45	95,24	0,63	0,12	23,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											445,68	106,52	0,95	0,18	34,70	32,06	2,20	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)							
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):										
PAN ECOLÓGICO (I.C.)	30	30	30	30	30	440,55	105,50	0,45	0,12	21,63	1,35	3,30	0,10					
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											440,55	105,50	0,45	0,12	21,63	1,35	3,30	0,10
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											440,55	105,50	0,45	0,12	21,63	1,35	3,30	0,10
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											440,55	105,50	0,45	0,12	21,63	1,35	3,30	0,10
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											440,55	105,50	0,45	0,12	21,63	1,35	3,30	0,10
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											440,55	105,50	0,45	0,12	21,63	1,35	3,30	0,10

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA

	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MEDIA NIÑAS-NIÑOS 3-6 AÑOS	2423,43	605,91	23,49	3,13	79,99	21,66	18,87	0,89
MEDIA NIÑAS-NIÑAS 7-12 AÑOS	3082,00	769,99	30,67	4,09	101,72	30,27	23,59	1,06
MEDIA NIÑOS-NIÑAS 13-15 AÑOS	3478,59	871,45	35,41	4,71	114,84	35,45	27,05	1,19
NIÑAS 16-18 AÑOS	3326,86	815,19	33,51	4,45	110,87	34,90	26,17	1,15
NIÑOS 16-18 AÑOS	4418,82	1109,52	47,26	6,24	150,83	50,32	35,17	1,49
% Macronutrientes (NIÑAS Niños 3-6 años)			14,89	4,65	52,65	14,25	12,45	

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y yodado.

NOTA 1: Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependerán de las Tablas de Composición de Alimentos y del Programa de Valoración de Dietas utilizadas como referencia. En ese caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa Interno Dods.

NOTA 2: (I.C.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "RDCD Fichas técnicas".

NOTA 3: Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona y IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: "Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; Arroz: una vez cocido multiplica su peso seco por 2.

NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/WHO". La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.

NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a los kcal totales.

SEMANA 2: LUNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

AEROSO A LA CAMPESINA ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)							
	ref. NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):					
AEROSO VAPORIZADO ECOLÓGICO	50		65	75	75	95	761,49	182,00	0,45	0,10	35,80	0,08	3,34	0,05				
CEBOLLA ECOLÓGICA	8		10	15	15	15	29,66	3,35	0,02	0,01	0,42	0,42	0,16	0,16				
ZANAHORIA ECOLÓGICA	8		10	15	15	15	13,19	3,15	0,02	0,00	0,55	0,55	0,10	0,01				
PIMIENTO NEGRO ECOLÓGICO	8		10	15	15	15	11,01	2,63	0,07	0,02	0,34	0,34	0,10	0,00				
GUISANTE ECOLÓGICO	8		10	15	15	15	30,36	7,26	0,07	0,01	0,90	0,10	0,55	0,00				
TOMATE DESHIDRATADO ECOLÓGICO	3		4	4	4	4	42,05	12,05	0,13	0,01	1,83	1,20	0,30	0,00				
PREPARADO PARA CALDO ECOLÓGICO	2,5		3	4	4	4	19,73	4,70	0,26	0,00	1,16	0,36	0,00	0,25				
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	1		1	1	1	1	31,38	7,50	1,80	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00				
AJO PELADO ECOLÓGICO	1		1	1	1	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,24	0,02	0,04	0,00				
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											924,84	224,03	2,57	0,30	41,24	3,07	4,53	0,47
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											1177,07	285,13	3,27	0,38	52,48	3,80	5,76	0,60
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											1345,22	325,86	3,74	0,43	59,59	4,46	6,59	0,69
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											1345,22	325,86	3,74	0,43	59,59	4,46	6,59	0,69
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años) (Macronutrientes)											3054,31	481,48	6,56	0,95	79,99	13,94	8,79	0,91

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	16	15	12	11	12	9	10	8
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	160	170	202	222	216	264	240	320
RACION MEDIA:	160	170	202	222	216	264	240	320

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN

Técnica culinaria: FRITURA/HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)							
	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):					
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	265		210	250	250	320	854,07	199,33	13,76	2,24	14,79	0,69	5,80	0,34				
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											894,07	199,34	13,76	2,24	14,79	0,69	5,80	0,34
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											1163,07	277,86	17,81	2,89	19,14	0,89	12,69	0,45
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											1306,76	310,89	21,04	3,42	22,62	1,05	14,99	0,53
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											1177,51	281,43	19,43	3,16	20,88	0,97	13,84	0,49
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años) (Macronutrientes)											1370,04	375,30	30,80	4,94	37,84	1,30	18,05	0,65

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	9	9	7	7	7	6	6	5
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	165	175	208	228	223	264	240	320
RACION MEDIA:	165	175	208	228	223	264	240	320

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)						
	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):				
LECHUGA	35		45	50	50	60	24,75	5,92	0,21	0,04	0,49	0,48	0,02				
TOMATE	25		35	35	35	40	21,19	5,14	0,05	0,01	0,88	0,88	0,01				
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	1		1	1	1	1	31,38	7,50	1,80	0,15	0,00	0,00	0,00				
V.N. TOTAL POR PLATO											76,31	18,56	2,06	0,10	1,37	1,37	0,03
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											91,32	21,87	2,38	0,23	1,58	1,58	0,03
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											109,83	26,25	2,86	0,27	1,83	1,83	0,04
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											153,72	24,79	2,70	0,26	1,79	1,73	0,04
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											146,43	35,00	3,85	0,36	2,52	2,44	0,05

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	60	60	76	83	81	99	85	120
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	60	65	76	78	81	90	85	120

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)							
	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):					
CELESTINA	100		150	180	180	200	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	0,63	0,00					
CEREZA	100		150	180	180	200	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	0,88	0,00					
BIBI	100		150	180	180	200	214,73	51,80	0,80	0,19	11,12	1,00	0,01					
MANZANA	100		150	180	180	200	225,27	54,08	0,36	0,08	11,40	0,91	0,00					
MELCOTÓN	100		150	180	180	200	212,55	50,80	0,20	0,02	12,30	1,00	0,00					
PLÁTANO	100		150	180	180	200	397,61	95,63	0,27	0,12	20,30	1,57	0,06					
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											204,24	49,97	0,50	0,01	16,26	1,04	0,01	
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											354,64	84,76	0,53	0,10	19,28	1,22	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											398,48	95,24	0,63	0,12	21,14	1,46	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											398,48	95,24	0,63	0,12	21,14	1,46	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años) (Macronutrientes)											445,68	106,52	0,95	0,18	34,70	3,26	2,10	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)							
	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):					
PAN ECOLÓGICO (E.C.)	30		30	30	30	30	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	5,30	0,30				
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)											440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	5,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)											440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	5,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)											440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	5,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)											440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	5,30	0,30

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA								
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MEDIA NIÑAS-NIÑOS 3-6 AÑOS	2511,19	607,96	19,19	2,92	118,20	18,24	19,14	1,15
MEDIA NIÑAS-NIÑOS 7-12 AÑOS	3226,87	775,04	24,43	3,72	114,12	25,42	23,78	1,38
MEDIA NIÑAS-NIÑOS 13-15 AÑOS	3594,87	863,54	28,72	4,36	129,27	30,01	27,31	1,56
NIÑAS 16-18 AÑOS	3465,52	832,62	26,54	4,08	127,43	29,83	26,11	1,51
NIÑOS 16-18 AÑOS	4617,22	1103,54	35,09	5,44	166,69	43,04	34,02	1,82
% Macronutrientes/Niñas 3-6 años			30,21	6,2	56,99	11,31	12,40	
% Macronutrientes/Niños 3-6 años			30,41	6,2	56,99	11,31	12,40	

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINA: "in situ": Patata, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, coliflor, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espárrago, champiñón y cebolla) cruda y ya cocinada.

NOTA 1: Los datos expresados en la Valoración Nutricional de los Alimentos (V.N.) del Programa de Valoración de Dietas (V.D.) se refieren a la valoración nutricional sin realizar con el Programa Interno Dico.

NOTA 2: (E.C.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".

NOTA 3: "Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición e Bromatología Universidad de Barcelona" IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008. *Patata: una vez cocida multiplica su peso seco por 2; *Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; *Arroz: una vez cocido multiplica su peso seco por 2.

NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a los kcal totales.

SEMANA 2: MARTES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

CREMA DE VERDURAS NATURALES ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO							VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) [V.N.]						
INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PATAFY GAMA ECOLÓGICA	100	130	145	140	190	307,30	73,59	0,11	0,03	20,20	0,70	2,34	0,06
ZANAHORIA ECOLÓGICA	35	40	60	60	60	57,70	13,79	0,07	0,01	5,97	2,42	0,44	0,05
CALABACIN ECOLÓGICO	35	40	60	60	60	33,97	8,12	0,18	0,04	4,38	0,67	0,66	0,18
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	14	15	20	20	20	526,60	125,86	11,23	2,03	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,3	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
AJO PELADO ECOLÓGICO	2	3	3	3	3	9,96	2,38	0,00	0,00	0,49	0,04	0,09	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						936,13	223,74	11,59	2,11	30,93	3,83	3,52	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						1211,46	289,55	15,00	2,73	39,63	4,95	4,56	0,46
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1376,64	329,09	17,04	3,10	45,04	5,69	5,18	0,52
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1321,39	313,87	16,06	2,98	43,24	5,40	4,97	0,50
V.N. TOTAL POR PLATO (L.A.S. elaboradas)						1789,64	427,74	22,15	4,03	58,55	7,32	6,73	0,68

GRUPOS DE EDAD	PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCINADO (Barqueta) [kg]								
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS		
NIÑAS	16	15	12	11	12	9	10	8	
NIÑOS	16	170	202	222	216	264	240	325	
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)		170		220		250		240	
RACION MEDIA:		170		220		250		240	

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

MERLUZA AL AJO Y PEREJIL CON GUISANTES SALTEADOS

Técnica culinaria: HORNO							Técnica culinaria guarnición: REHOGADO						
INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MERLUZA (Merluccius capensis / pardonus)	70	95	110	105	150	187,15	44,73	1,26	0,25	7,35	0,00	8,35	0,18
GUISANTES CONG	50	80	80	80	80	189,74	45,35	0,45	0,05	10,15	0,60	3,44	0,03
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	15	20	20	20	20	564,71	134,89	9,03	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00
AJO	2	3	3	3	3	9,96	2,38	0,00	0,00	0,49	0,04	0,09	0,00
PEREJIL	2	3	3	3	3	4,95	1,18	0,01	0,00	0,15	0,14	0,09	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						950,61	228,49	10,75	2,47	18,13	0,78	11,97	0,20
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						1274,68	304,66	14,34	3,30	24,18	1,04	15,95	0,27
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1497,75	357,97	16,84	3,87	28,41	1,23	18,75	0,32
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1434,02	342,74	16,13	3,71	27,20	1,17	17,95	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (L.A.S. elaboradas)						2029,69	497,45	22,84	5,27	38,69	1,67	25,63	0,43

GRUPOS DE EDAD	PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCINADO (Barqueta) [kg]								
	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS		
NIÑAS	10	9	8	7	7	6	7	5	
NIÑOS	150	159	189	208	203	248	225	320	
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)		150		200		235		320	
RACION MEDIA:		150		200		235		320	

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO							VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) [V.N.]						
INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
CRUELA	100	150	180	180	200	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	150	180	180	200	259,97	62,11	0,31	0,07	13,30	13,30	0,88	0,00
KIWI	100	150	180	180	200	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	150	180	180	200	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MEDJONATION	100	150	180	180	200	212,55	50,80	0,20	0,02	12,30	10,98	1,00	0,00
PLATANO	100	150	180	180	200	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						252,38	60,32	0,35	0,07	18,95	18,88	0,81	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						394,64	94,76	0,93	0,10	19,28	17,81	1,22	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						458,48	109,24	1,31	0,12	23,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						458,48	109,24	1,31	0,12	23,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (L.A.S. elaboradas)						445,68	106,52	0,95	0,18	34,70	32,06	2,20	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO							VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) [V.N.]						
INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (L.C.)	30	30	30	30	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (L.A.S. elaboradas)						353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,19

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA

	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MEDIA NIÑAS NIÑOS 3-6 AÑOS	2498,48	597,15	23,20	4,78	78,14	17,36	19,13	0,95
MEDIA NIÑOS NIÑAS 7-12 AÑOS	3194,74	763,56	30,37	6,26	99,62	24,69	24,56	1,12
MEDIA NIÑOS NIÑAS 13-15 AÑOS	3583,01	866,84	34,92	7,21	109,26	25,54	27,98	1,23
MEDIA NIÑAS 16-18 AÑOS	3508,06	838,45	33,63	6,94	110,11	28,83	27,21	1,20
NIÑOS 16-18 AÑOS	4628,79	1106,31	46,56	9,62	148,47	41,93	37,29	1,51
% Macronutrientes/Niñas Niños 3-6 años			14,97	52,22			12,82	
% Macronutrientes/Niñas Niños 3-6 años			14,97	7,21	52,22	11,60	12,82	

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y pan

NOTA 1: Los datos estadísticos de la valoración nutricional provienen de la base de datos de Composición de Alimentos del Programa de Valoración de Dietas controladas como referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa interno Dicos.

NOTA 2: (L.C.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".

NOTA 3: Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Datos de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona: "IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008": "Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2; Arroz: una vez cocido multiplica su peso seco por 2.

NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/OMS" La Carne, el Huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.

NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a las kcal totales.

Técnica culinaria: CRUDO							VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)						
INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	45	40	60	60	60	21,82	5,14	0,27	0,05	0,63	2,09	0,62	0,03
TOMATE	45	40	50	55	60	41,74	9,98	0,09	0,02	1,58	2,39	0,68	0,01
ZANAHORIA	30	35	40	40	40	49,45	11,82	0,06	0,01	2,07	2,07	0,38	0,05
ATÚN EN ACEITE DE GIRASOL	12	10	15	20	20	93,96	22,44	2,24	0,14	0,08	0,06	2,00	0,14
MAÍZ (I.C.)	15	15	20	20	20	74,06	17,70	0,20	0,02	12,10	0,53	0,45	0,08
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	15	17	20	20	20	564,21	134,85	11,49	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00
VAL. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						855,23	204,39	13,35	2,42	16,46	7,07	5,12	0,31
VAL. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						1123,49	268,53	17,65	3,20	21,77	9,34	6,77	0,41
VAL. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1285,07	307,14	19,80	3,59	24,42	10,48	7,59	0,46
VAL. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1241,48	296,70	19,37	3,51	23,89	10,26	7,43	0,45
VAL. TOTAL POR PLATO (I.C.)						1790,71	425,60	25,83	4,48	31,85	13,67	9,50	0,60

En el caso de las ensaladas los ingredientes se empan por separado y se emplata en el centro.

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
№ RACIONES/ BARQUETA	194	160	189	208	203	248	225	300
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	155	155	205	205	230	230	225	300

Técnica culinaria: GUISADO							VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)						
INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LENTIJAS ECOLÓGICAS	30	40	45	45	60	363,36	87,25	0,31	0,07	17,76	0,33	8,55	0,02
PATATA 4ª GAMA ECOLÓGICA	20	25	30	30	30	61,58	14,72	0,02	0,01	4,64	0,14	0,47	0,01
ZANAHORIA ECOLÓGICA	20	25	30	30	30	32,97	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CALABACÍN ECOLÓGICO	15	20	25	25	25	14,56	3,48	0,08	0,02	0,30	1,20	0,28	0,15
TOMATE DESHIDRATADO ECOLÓGICO	8	10	12	12	12	112,13	26,80	0,35	0,03	4,88	3,60	0,96	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	10	10	15	15	15	376,14	89,90	7,66	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,2	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	0	0	0	0	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
LAUREL ECOLÓGICO	0,04	0	0	0	0	0,59	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
COMPLEMENTO: CHORIZO	1,5	2	2	2	2	27,50	6,66	0,64	0,34	0,01	0,01	0,25	0,04
VAL. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						1009,05	233,14	9,26	1,91	27,06	5,30	10,52	0,35
VAL. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						1288,06	303,90	11,83	2,44	34,58	6,78	13,44	0,45
VAL. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1490,01	356,13	13,63	2,81	39,84	7,81	15,49	0,52
VAL. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1454,07	336,75	13,37	2,76	35,09	7,68	15,19	0,51
VAL. TOTAL POR PLATO (I.C.)						2016,09	486,27	18,52	3,82	54,12	10,63	21,04	0,70

PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (barqueta) (kg):

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
№ RACIONES/ BARQUETA	15	14	12	11	9	10	10	7
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	170	180	215	236	230	281	160	300
RACION MEDIA:	180	180	230	230	265	265	265	360

Técnica culinaria: CRUDO							VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)						
INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
CIRUELA	100	150	180	180	200	201,95	48,19	0,13	0,02	10,10	0,51	1,00	0,00
CEREZA	100	180	180	180	200	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	150	180	180	200	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANDARINA	100	150	180	180	200	226,37	54,08	0,36	0,06	13,40	10,80	0,31	0,00
MELCOTÓN	100	150	180	180	200	212,55	50,80	0,20	0,02	12,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	150	180	180	200	397,61	95,03	0,77	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
VAL. TOTAL POR PLATO (media 3-6 años)						252,38	60,32	0,35	0,07	12,85	11,88	0,81	0,00
VAL. TOTAL POR PLATO (media 7-12 años)						354,04	84,76	0,53	0,10	19,28	17,83	1,23	0,00
VAL. TOTAL POR PLATO (media 13-15 años)						398,48	95,24	0,63	0,12	23,14	21,39	1,46	0,00
VAL. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						398,48	95,24	0,63	0,12	23,14	21,39	1,46	0,00
VAL. TOTAL POR PLATO (I.C.)						445,88	106,52	0,95	0,18	34,70	32,06	2,20	0,00

Técnica culinaria: HORNO							VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)						
INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS NIÑOS/NINOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PAN ECOLÓGICO (I.C.)	30	30	30	30	30	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
VAL. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
VAL. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
VAL. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
VAL. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
VAL. TOTAL POR PLATO (I.C.)						440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

VALORACIÓN NUTRICIONAL (I.C.)

	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MEDIA NIÑOS-NIÑAS 3-6 AÑOS	2556,24	603,15	23,41	4,51	78,00	25,53	19,75	0,96
MEDIA NIÑOS-NIÑAS 7-12 AÑOS	3206,76	762,48	30,46	5,86	97,25	35,22	24,73	1,16
MEDIA NIÑOS-NIÑAS 13-15 AÑOS	3614,14	863,80	34,52	6,64	109,02	40,96	27,84	1,28
NIÑAS 16-18 AÑOS	3536,61	833,99	33,83	6,51	107,74	40,58	27,39	1,26
NIÑOS 16-18 AÑOS	4683,06	1103,69	45,75	8,80	142,31	57,64	36,44	1,61
% Macronutrientes/Niños 3-6 años	34,88	34,88	34,88	34,88	51,98	51,98	13,10	13,10
% Macronutrientes/Niños 3-6 años	34,88	34,88	34,88	34,88	51,98	51,98	13,10	13,10

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y pan.
 NOTA 1: Los datos expresados en la valoración nutricional son aproximados, dependen de los Tablas de Composición de Alimentos y del Programa de Valoración de Dietas utilizado como referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa interno Dodo.
 NOTA 2: (I.C.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".
 NOTA 3: Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: «Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2»; «Arroz: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5»; «Arroz: una vez cocida multiplica su peso seco por 2».
 NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/OMS" La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.
 NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a las kcal totales.

SEMANA 2: JUEVES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ESPIRALES HORTIPLANAS ECOLÓGICAS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIDA NIÑOS/NIÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIDA NIÑOS/NIÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)					
	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años				AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):	
PASTA ECOLÓGICA (ESPIRALES)	50	110	50	110	50	110	50	110	734,29	175,30	0,75	0,20	37,35	2,15	4,00	0,00	
ZANAHORIA ECOLÓGICA	200	30	200	30	200	30	200	30	29,62	7,06	0,04	0,01	1,88	1,38	0,25	0,02	
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	15	25	15	25	15	25	15	25	20,65	4,94	0,14	0,05	0,63	0,39	0,00	0,00	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	5	7	5	7	5	7	5	7	136,90	37,30	8,75	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOMATE DESHIDRATADO	4	6	4	6	4	6	4	6	46,86	11,20	0,18	0,02	2,44	1,60	0,40	0,00	
SAL YODADA	0,05	0	0,05	0	0,05	0	0,05	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ACUÍLAR ECOLÓGICA	7	9	7	9	7	9	7	9	89,39	7,98	0,00	0,00	2,18	2,18	0,00	0,00	
AJO PULSADO ECOLÓGICO	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	2,49	0,60	0,00	0,00	0,12	0,01	0,02	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)										1024,25	244,79	9,83	0,98	44,30	7,85	4,88	0,17
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)										1372,69	328,08	13,72	1,38	61,70	11,07	6,77	0,24
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)										1670,88	419,31	16,89	1,70	75,94	13,63	8,33	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)										1754,39	387,19	14,78	1,49	66,45	11,53	7,29	0,25
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años) (media)										1024,25	244,79	9,83	0,98	44,30	7,85	4,88	0,17

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	18	17	14	13	13	11	12	7
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	140	149	177	195	189	231	210	345
RACION MEDIA:	140	149	177	195	189	231	210	345

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

PEZ SAN PEDRO EN SALSA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIDA NIÑOS/NIÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIDA NIÑOS/NIÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)					
	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años				AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):	
PEZ DE SAN PEDRO (Esmo. Fisher)	50	110	50	110	50	110	50	110	548,10	80,54	1,71	0,30	0,00	0,00	24,32	0,18	
ZANAHORIA DADO CONGELADA	8	10	8	10	8	10	8	10	11,85	2,83	0,02	0,00	0,55	0,55	0,10	0,00	
CEBOLLA DADO	8	10	8	10	8	10	8	10	10,66	2,55	0,02	0,01	0,42	0,42	0,10	0,06	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	3	2	3	2	3	2	3	79,50	19,00	1,90	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	
VINO BLANCO	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	3,83	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
HARINA DE MAÍZ	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	24,66	5,90	0,04	0,01	0,99	0,00	0,12	0,00	
AJO	1	1	1	1	1	1	1	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,34	0,02	0,04	0,00	
PEREJIL	0,02	0	0,02	0	0,02	0	0,02	0	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)										683,33	131,99	3,69	0,60	2,22	1,00	14,88	0,26
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)										923,79	220,79	4,72	0,77	2,84	1,28	19,05	0,68
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)										837,39	220,14	5,31	0,87	3,19	1,44	21,43	0,96
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)										921,07	223,49	5,91	0,87	3,55	1,68	23,81	0,98
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años) (media)										1257,87	242,75	6,79	1,11	4,08	1,84	27,38	0,90

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	13	12	10	9	9	8	9	7
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	120	127	151	167	162	198	180	230
RACION MEDIA:	120	127	151	167	162	198	180	230

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIDA NIÑOS/NIÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIDA NIÑOS/NIÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)					
	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años				AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):	
LECHUGA	35	43	35	43	35	43	35	43	24,75	5,92	0,21	0,04	0,49	0,48	0,48	0,02	
ZANAHORIA	25	38	25	38	25	38	25	38	37,03	8,85	0,05	0,01	1,73	1,73	0,31	0,02	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	3	2	3	2	3	2	3	62,76	15,00	1,50	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)										124,54	29,77	3,76	0,34	2,22	2,20	0,79	0,04
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)										153,28	36,63	4,63	0,42	2,73	2,71	0,97	0,05
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)										191,60	45,79	5,78	0,53	3,43	3,39	1,22	0,07
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)										162,86	38,92	4,92	0,45	2,90	2,88	1,04	0,06
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años) (media)										220,52	52,70	6,66	0,61	3,92	3,90	1,40	0,08

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	60	61	76	85	81	115	85	115
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	60	61	80	80	100	100	85	115

FICHA TÉCNICA: POSTRE

YOGUR

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIDA NIÑOS/NIÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIDA NIÑOS/NIÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)					
	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años				AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):	
YOGUR DE SABORES (L.C.)	125	125	125	125	125	125	125	125	394,55	94,30	2,30	1,50	14,26	14,26	3,45	0,14	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)										394,55	94,30	2,30	1,50	14,26	14,26	3,45	0,14
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)										394,55	94,30	2,30	1,50	14,26	14,26	3,45	0,14
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)										394,55	94,30	2,30	1,50	14,26	14,26	3,45	0,14
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)										394,55	94,30	2,30	1,50	14,26	14,26	3,45	0,14
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años) (media)										394,55	94,30	2,30	1,50	14,26	14,26	3,45	0,14

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIDA NIÑOS/NIÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDIDA NIÑOS/NIÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)					
	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años	3-6 años	7-12 años				AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):	
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (L.C.)	30	30	30	30	30	30	30	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	2,83	0,39	0,19	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)										353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	2,83	0,39	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)										353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	2,83	0,39	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)										353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	2,83	0,39	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)										353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	2,83	0,39	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años) (media)										353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	2,83	0,39	0,19

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA							
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):
MEDIA NIÑAS-NIÑAS 3-6 AÑOS	2580,88	585,39	20,11	3,57	79,52	26,29	26,81
MEDIA NIÑOS-NIÑOS 7-12 AÑOS	3198,27	764,40	25,88	4,21	98,05	30,20	33,07
MEDIA NIÑAS-NIÑAS 13-15 AÑOS	3448,38	864,14	30,80	4,73	113,39	33,59	37,26
MEDIA NIÑOS-NIÑOS 16-18 AÑOS	3586,81	818,50	28,41	4,53	109,68	31,54	38,42
NIÑOS 16-18 AÑOS	4750,83	1077,59	40,54	5,80	147,95	40,46	47,04
% Macronutrientes (Niños 3-6 años)	30,00	30,00	30,00	30,00	51,68	40,46	18,32
% Macronutrientes (Niños 3-6 años)	30,00	30,00	30,00	30,00	51,68	17,08	18,32

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y pan.

NOTA 1: Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependerán de las Tablas de Composición de Alimentos, y/o del Programa de Valoración de Dietas utilizadas como referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa Interno Dico.

NOTA 2: (L.C.) = ingrediente Licitud. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".

NOTA 3: Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Opto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona. IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: "Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2; Arroz: una vez cocido multiplica su peso seco por 2.

NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/OMS" La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.

NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a los kcal totales.



SEMANA 2: VIERNES

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

GARBANZOS JARDINERA ECOLÓGICOS

Técnica culinaria: GUISOADO

Table with columns for INGREDIENTES, CANTIDADES g/COMENSAL, VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años), and various nutrient values like Energía, Grasas, AGS, etc.

Table titled 'PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (barqueta) (kg):' showing group weights for 3-6, 7-12, 13-15, and 16-18 years.

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

HAMBURGUESA DE POLLO CON ESTOFADO DE PIMIENTO Y ARROZ

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria: guarnición: SALTEADO

Table with columns for INGREDIENTES, CANTIDADES g/COMENSAL, VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años), and various nutrient values like Energía, Grasas, AGS, etc.

Table titled 'PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (barqueta) (kg):' showing group weights for 3-6, 7-12, 13-15, and 16-18 years.

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

Table with columns for INGREDIENTES, CANTIDADES g/COMENSAL, VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años), and various nutrient values like Energía, Grasas, AGS, etc.

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

Table with columns for INGREDIENTES, CANTIDADES g/COMENSAL, VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años), and various nutrient values like Energía, Grasas, AGS, etc.

Table titled 'VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA' showing average nutrient intake for different age groups.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y pan.
NOTA 1: Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependerán de las Tablas de Composición de Alimentos...
NOTA 2: (I.C.) = Ingrediente Compuesto...
NOTA 3: Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos...
NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/OMS" La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.
NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a las kcal totales.

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)					
	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):												
PATATA IV GAMA ECOLÓGICA	80	105	145	120	155	246,32	58,87	0,09	0,02	20,16	0,56	3,60	0,05				
JUDIA VERDE ECOLÓGICA	20	25	30	30	40	30,48	7,28	0,12	0,01	3,12	0,44	0,48	0,00				
ZANAHORIA ECOLÓGICA	30	30	45	60	60	49,45	11,82	0,06	0,01	3,06	2,07	0,38	0,05				
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	15	20	20	20	20	464,42	111,00	9,60	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00				
SAL YODADA	0,1	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07				
AJO PULADO ECOLÓGICO	0,5	1	1	1	1	2,49	0,60	0,00	0,00	0,12	0,01	0,02	0,00				
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)										793,17	189,57	13,87	2,23	26,46	1,98	4,47	0,18
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)										1057,55	252,70	13,15	2,97	35,28	4,11	5,96	0,21
V.N. TOTAL POR PLATO (13-18 años)										1225,80	292,97	15,25	3,44	40,90	4,77	6,91	0,25
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)										1177,73	281,48	14,65	3,30	39,29	4,58	6,64	0,24
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años) NIÑOS										1538,26	367,65	19,13	4,32	51,32	5,98	8,47	0,31

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
º RACIONES/ BARQUETA	16	15	12	11	12	9	10	8
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	160	170	202	220	216	204	245	310
RACION MEDIA:	160	170	202	220	216	204	245	310

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)					
	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):												
SALCHICHAS DE POLLO (I.C.)	50	70	80	75	110	549,34	130,10	4,40	2,29	9,10	0,93	0,10	0,05				
PATATA DADO CONG.	20	20	25	25	25	61,58	14,72	0,03	0,01	5,04	0,14	0,90	0,01				
CEBOLLA DADO CONG.	15	15	20	20	20	19,99	4,78	0,04	0,01	2,18	0,80	0,16	0,00				
PIEMIENTO ROJO DADO CONG.	15	15	20	20	20	20,65	4,94	0,14	0,05	1,53	0,63	0,19	0,00				
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	10	10	10	10	10	309,62	74,00	7,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
TOMATE DESHIDRATADO	1	1	1	1	1	18,20	4,35	0,04	0,00	0,50	0,19	0,14	0,00				
HARINA FINA DE MAIZ	2	3	3	3	3	28,70	6,86	0,08	0,01	1,22	0,00	0,25	0,00				
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)										1005,07	233,74	12,19	2,28	18,28	1,85	9,75	0,19
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)										1354,15	323,65	16,46	3,07	24,88	2,49	13,16	0,52
V.N. TOTAL POR PLATO (13-18 años)										1554,77	371,60	18,90	3,53	28,34	2,86	15,12	0,60
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)										1454,46	347,62	17,88	3,30	26,51	2,68	14,14	0,56
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años) NIÑOS										2206,76	527,43	26,83	5,01	40,22	4,06	21,45	0,86

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
º RACIONES/ BARQUETA	16	15	13	12	12	10	11	7
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	100	106	126	130	135	165	145	220
RACION MEDIA:	100	106	126	130	135	165	145	220

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)					
	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):												
CIRUELA	100	150	180	180	200	201,25	48,10	0,11	0,03	10,30	0,20	0,63	0,00				
CEREZA	100	150	180	180	200	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00				
KIWI	100	150	180	180	200	216,75	51,80	0,80	0,10	9,12	5,12	1,50	0,01				
MANZANA	100	150	180	180	200	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00				
MELCOTÓN	100	150	180	180	200	212,55	50,80	0,20	0,02	12,30	10,30	1,00	0,00				
PLATANO	100	150	180	180	200	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00				
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)										252,38	60,32	0,33	0,07	12,83	11,88	0,81	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)										354,64	84,76	0,53	0,10	19,28	17,81	1,22	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (13-18 años)										398,48	95,24	0,63	0,12	21,14	21,28	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)										396,48	95,24	0,63	0,12	21,14	21,28	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años) NIÑOS										445,68	105,52	0,85	0,18	34,70	32,06	2,20	0,00

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 7-12 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-18 AÑOS		CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)					
	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):												
PAN ECOLÓGICO (I.C.)	30	30	30	30	30	440,58	105,50	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30				
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)										440,58	105,50	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)										440,58	105,50	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (13-18 años)										440,58	105,50	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)										440,58	105,50	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años) NIÑOS										440,58	105,50	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA

	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MEDIA NIÑOS NIÑAS 3-6 AÑOS	2489,19	594,93	22,86	4,69	79,23	18,10	18,34	0,85
MEDIA NIÑOS NIÑAS 7-12 AÑOS	3206,91	766,47	30,59	6,26	100,87	25,71	23,65	1,04
MEDIA NIÑOS NIÑAS 13-15 AÑOS	3619,63	865,11	35,23	7,20	114,00	30,29	26,79	1,15
NIÑAS 16-18 AÑOS	3471,25	829,65	33,41	6,84	110,67	29,98	25,54	1,10
NIÑOS 16-18 AÑOS	4631,28	1106,90	47,36	9,62	147,87	43,39	35,62	1,47
% Macronutrientes/Niños Niños 3-6 años				34,58	53,09			12,33
% Macronutrientes/Niños Niños 3-6 años			14,58	7,09	53,09	12,13		12,33

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y pan
 NOTA 1: Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependerán de las Tablas de Composición de Alimentos, y/o del Programa de Valoración de Dietas utilizadas como referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa interno Odo.
 NOTA 2: (I.C.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".
 NOTA 3: Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: "Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; Arroz: una vez cocida multiplica su peso seco por 2; Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; "Arroz: una vez cocida multiplica su peso seco por 2.
 NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/OMS" La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.
 NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a las kcal totales.



FICHA TÉCNICA: 1º PLATO

ARROZ AL HORNO ECOLÓGICO

Table with columns for ingredients, quantities, and nutritional values for 'ARROZ AL HORNO ECOLÓGICO'. Includes ingredients like rice, olive oil, and salt.

Summary table for 'ARROZ AL HORNO ECOLÓGICO' showing weight distribution by age group (3-6, 7-12, 13-15, 16-18 years).

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO

SALSA DE TOMATE

Table with columns for ingredients, quantities, and nutritional values for 'SALSA DE TOMATE'. Includes ingredients like tomato, onion, and olive oil.

Summary table for 'SALSA DE TOMATE' showing weight distribution by age group.

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTADA

Table with columns for ingredients, quantities, and nutritional values for 'FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTADA'. Includes ingredients like chicken, carrot, and rice.

Summary table for 'FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA SALTADA' showing weight distribution by age group.

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Table with columns for ingredients, quantities, and nutritional values for 'FRUTA FRESCA DE TEMPORADA'. Includes ingredients like apple, banana, and orange.

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Table with columns for ingredients, quantities, and nutritional values for 'PAN INTEGRAL ECOLÓGICO'. Includes ingredients like flour, yeast, and salt.

Summary table for 'PAN INTEGRAL ECOLÓGICO' showing weight distribution by age group.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, guiso, espinaca, champiñón y cebolla). Fruta y pan.
NOTA 1: El cocido que se refiere a la valoración nutricional son los ingredientes. (consultar el menú "Detalle de composición de alimentos" del Programa de valoración de Datos Alimentados como referencia). En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa interno Dato.
NOTA 2: (C.I.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO FICHAS TÉCNICAS".
NOTA 3: "Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición e Bromatología Universidad de Barcelona" IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008.
NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/OMS" La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aproximado.
NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a los kcal totales.

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PATATA DADO ECOLÓGICA	50	60	75	75	100	153,95	36,80	0,06	0,02	10,10	0,35	1,17	0,03
GARBANZO ECOLÓGICO	25	30	40	40	60	232,21	55,50	1,50	0,09	13,08	0,60	2,20	0,02
ARROZ ECOLÓGICO	20	25	30	30	30	279,49	66,80	0,18	0,04	12,52	0,03	1,33	0,02
ZANAHORIA ECOLÓGICA	25	30	25	25	30	37,03	8,85	0,05	0,01	2,08	1,73	0,31	0,03
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA CALDO CASERO	1	1	1	1	1	29,29	7,00	0,90	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
PUERTO TROZOS ECOLÓGICO	15	20	25	25	22	18,20	4,35	0,04	0,01	0,49	0,49	0,47	0,33
PATATA DADO ECOLÓGICA	40	50	60	60	58	123,16	29,44	0,04	0,01	8,08	0,28	0,94	0,02
CARACA DE POLLO ECOLÓGICO	5	7	8	8	7	92,05	22,00	0,34	0,11	0,05	0,00	0,95	0,00
HERBABIENA ECOLÓGICA	0,2	0	0	0	0	2,41	0,58	0,10	0,00	0,03	0,00	0,04	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						987,79	231,31	3,21	0,43	45,42	3,46	7,77	0,16
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						1280,90	306,14	4,25	0,57	60,11	4,58	10,28	0,21
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1480,15	353,70	4,91	0,66	65,47	5,29	13,89	0,24
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1394,75	333,35	4,62	0,62	65,46	4,98	11,20	0,23
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1935,58	482,61	6,42	0,86	90,84	6,92	15,54	0,32

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
NP RACIONES/ BARQUETA	16	15	12	11	12	9	10	7
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	160	170	202	225	216	264	245	340
RACIÓN MEDIA:	170		225		260		245	

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (I.C.)	170	230	205	205	350	700,71	168,00	11,20	1,40	5,10	1,05	4,45	0,40
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						700,71	168,00	11,20	1,40	5,10	1,05	4,45	0,40
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						951,00	227,29	17,96	2,84	6,90	1,42	6,29	0,65
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1126,92	269,82	21,32	3,37	8,19	1,69	7,47	0,77
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1095,72	256,94	20,60	3,27	7,95	1,64	7,25	0,75
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1227,85	282,35	23,55	4,52	9,00	2,35	8,50	0,98

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
NP RACIONES/ BARQUETA	9	9	7	7	7	6	6	4
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	165	175	208	230	223	273	260	350
RACIÓN MEDIA:	170		230		265		260	

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	40	45	60	60	80	28,28	6,76	0,24	0,05	0,56	0,54	0,55	0,03
MAÍZ (I.C.)	6	5	8	8	9	25,10	6,00	0,08	0,01	1,17	0,21	0,18	0,03
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	2	4	4	10	58,58	14,00	1,80	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						113,96	26,76	2,12	0,34	1,89	0,79	0,73	0,06
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						146,41	34,99	2,77	0,45	2,46	0,99	0,95	0,08
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						155,03	37,05	2,93	0,48	2,60	1,04	1,01	0,09
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						172,25	41,17	3,30	0,53	2,89	1,16	1,12	0,08
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						352,71	80,40	5,93	0,94	5,67	1,95	1,94	0,11

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
NP RACIONES/ BARQUETA	60	60	76	85	81	99	100	120
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	65		85		90		100	

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
CEREZA	100	150	180	180	200	201,25	48,10	0,11	0,17	10,10	0,20	0,69	0,00
KIWI	100	150	180	180	200	259,87	62,11	0,07	0,07	13,30	0,38	0,88	0,00
MANZANA	100	150	180	180	200	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	0,80	0,31	0,00
MELCOTÓN	100	150	180	180	200	212,55	50,80	0,20	0,02	12,30	0,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	150	180	180	200	397,61	95,03	0,27	0,52	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						252,38	60,32	0,35	0,07	12,85	11,88	0,81	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						354,64	84,76	0,53	0,10	19,28	17,81	1,22	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						398,48	95,24	0,63	0,13	21,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						398,48	95,24	0,63	0,13	21,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						445,68	106,52	0,95	0,18	24,70	27,06	2,20	0,00

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PAN ECOLÓGICO (I.C.)	30	30	30	30	30	440,58	105,30	0,43	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						440,58	105,30	0,43	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						440,58	105,30	0,43	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						440,58	105,30	0,43	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						440,58	105,30	0,43	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						440,58	105,30	0,43	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA

	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MEDIA NIÑOS NIÑAS 3-6 AÑOS	2475,62	591,69	19,40	3,06	86,88	18,43	17,26	1,00
MEDIA NIÑOS NIÑAS 7-12 AÑOS	3173,52	761,59	25,95	4,08	110,38	26,09	22,04	1,24
MEDIA NIÑOS NIÑAS 13-15 AÑOS	3603,15	861,17	30,24	4,75	125,00	30,68	25,12	1,40
MEDIA NIÑOS NIÑAS 16-18 AÑOS	3501,78	832,00	29,86	4,66	121,07	30,45	24,83	1,37
NIÑOS 16-18 AÑOS	4002,77	1009,89	39,06	6,12	161,14	43,62	31,89	1,72
% Macronutrientes (Niños Niños 3-6 años)			30,06	4,74	45,00	9,54	12,00	

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y pan.
 NOTA 1: Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependen de las Tablas de Composición de Alimentos, y/o del Programa de Valoración de Dietas utilizados como referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa interno ODS.
 NOTA 2: (I.C.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".
 NOTA 3: "Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona" IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: "Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2; -Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; -Arroz: una vez cocido multiplica su peso seco por 2.
 NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/OMS" La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.



SEMANA 3: JUEVES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ENSALADA VARIADA

Técnica culinaria: CRUDO

Table with columns for ingredients, quantities per age group, and nutritional values (Energy, Fat, Protein, etc.) for the 'ENSALADA VARIADA' recipe.

Summary table for 'ENSALADA VARIADA' showing 'GRUPOS DE EDAD' (3-6, 7-12, 13-15, 16-18 años) and 'PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)'.

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ESPAGUETIS SALTEADOS ECOLÓGICOS

Técnica culinaria: HERVIDO/SALTEADO

Table with columns for ingredients, quantities per age group, and nutritional values for the 'ESPAGUETIS SALTEADOS ECOLÓGICOS' recipe.

Summary table for 'ESPAGUETIS SALTEADOS ECOLÓGICOS' showing 'GRUPOS DE EDAD' and 'PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)'.

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO

SALSA BOLONESA

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

Table with columns for ingredients, quantities per age group, and nutritional values for the 'SALSA BOLONESA' recipe.

Summary table for 'SALSA BOLONESA' showing 'GRUPOS DE EDAD' and 'PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)'.

FICHA TÉCNICA: POSTRE

YOGUR

Técnica culinaria: CRUDO

Table with columns for ingredients, quantities per age group, and nutritional values for the 'YOGUR' recipe.

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

Table with columns for ingredients, quantities per age group, and nutritional values for the 'PAN INTEGRAL ECOLÓGICO' recipe.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Summary table for 'VALORACIÓN NUTRICIONAL' showing average values for different age groups (3-6, 7-12, 13-15, 16-18 años).

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, guiso, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y pan.

NOTA 1: Los datos reportados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependen de las Tablas de Composición de Alimentos, y/o del Programa de Valoración de Datos utilizados como referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa Interno ODS.

NOTA 2: (E.C.) = ingrediente Compañía. Las Fichas Técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".

NOTA 3: Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona/IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: Pasta: una vez cocida multiplica su peso por 2,4; legumbre: una vez cocida multiplica su peso por 2,5; Arroz: una vez cocido multiplica su peso por 2.

NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight and food" FACONS, La Carne, el huevo y el pescado una vez cocido disminuyen su peso en un 30% aprox.

NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a las kcal totales.

SEMANA 3: VERNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ALUBAS CON HORTALIZAS ECOLÓGICAS

Técnica culinaria: GUISADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (N/A)					
									AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ALUBAS ECOLÓGICAS	30	40	45	40	50	376,07	90,00	0,96	0,18	5,23	0,00	5,25	0,17	
PATATA #1 GAMA ECOLÓGICA	25	30	35	35	45	83,99	20,08	0,03	0,01	8,75	0,18	0,59	0,02	
ZANAHORIA ECOLÓGICA	30	30	30	25	25	33,97	7,88	0,04	0,01	4,40	1,38	0,35	0,03	
CALABACÍN ECOLÓGICO	20	25	30	15	15	33,00	5,64	0,30	0,02	3,75	0,38	0,58	0,20	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	8	11	11	11	11	294,55	70,40	8,00	1,65	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOMATE ECOLÓGICO	20	25	30	30	30	36,86	6,42	0,04	0,04	1,06	3,10	0,18	0,00	
SAL YODADA	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	0	0	0	0	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00	
LAUREL ECOLÓGICO	0,04	0	0	0	0	0,59	0,14	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	
						842,63	201,39	7,17	1,36	33,46	5,66	6,65	0,48	
N/A TOTAL POR PLATO (3-6 años)						1107,46	264,69	9,45	1,79	43,38	7,44	8,74	0,64	
N/A TOTAL POR PLATO (7-12 años)						1251,91	299,21	10,65	2,03	49,72	8,41	9,86	0,72	
N/A TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1340,15	282,06	10,65	1,91	46,87	7,93	9,51	0,68	
N/A TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1354,89	294,00	10,30	1,85	45,14	10,02	10,20	0,66	

PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO (COCCINADO) (Barqueta) (g)								
GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	15	14	12	11	11	9	10	8
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	170	180	214	236	230	281	245	325
RACION MEDIA:	170		214	236	230	281	245	325

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

Técnica culinaria: REINGOADA

FILETE DE PERCA RUSTICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (N/A)					
									AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
PERCA (azote refrigerado)	70	90	110	120	120	360,05	86,20	2,80	0,46	3,39	0,00	10,50	0,00	
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	8	10	10	10	10	294,55	70,40	8,00	1,65	0,00	0,00	0,00	0,00	
SAL YODADA	0,2	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	
AJO	0,5	0	0	0	0	2,49	0,60	0,00	0,00	0,12	0,01	0,02	0,00	
PIMENTÓN	0,2	0	0	0	0	2,99	0,71	0,00	0,00	0,07	0,07	0,03	0,00	
OREGANO	0,2	0	0	0	0	2,18	0,62	0,02	0,01	0,04	0,01	0,02	0,00	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	0,2	0	0	0	0	2,34	0,56	0,03	0,00	0,08	0,08	0,02	0,00	
PEREJIL	0,5	1	1	1	1	1,24	0,30	0,00	0,00	0,04	0,03	0,02	0,00	
N/A TOTAL POR PLATO (3-6 años)						664,84	159,38	8,86	1,27	4,34	0,20	10,62	0,14	
N/A TOTAL POR PLATO (7-12 años)						889,12	212,50	11,81	1,69	5,78	0,27	14,16	0,18	
N/A TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1053,83	252,35	14,62	2,01	6,82	0,32	16,81	0,21	
N/A TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1090,26	239,07	13,38	1,90	6,51	0,30	15,98	0,20	
N/A TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1332,98	311,69	16,04	2,36	10,12	0,47	20,77	0,24	

PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO (COCCINADO) (Barqueta) (g)								
GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	25	24	20	18	19	15	17	11
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	60	64	76	83	81	99	90	140
RACION MEDIA:	60		76	83	81	99	90	140

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECUGUA Y LOMBARDA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (N/A)					
									AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
LECUGUA	35	40	40	40	70	24,75	5,92	0,21	0,04	3,05	0,48	0,48	0,00	
LOMBARDA	20	25	30	30	40	22,43	5,36	0,06	0,01	1,36	0,60	0,00	0,00	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	8	8	8	8	8	294,55	70,40	8,00	1,65	0,00	0,00	0,00	0,00	
SAL YODADA	0,5	1	1	1	1	0,96	0,23	0,00	0,00	0,08	0,08	0,01	0,00	
N/A TOTAL POR PLATO (3-6 años)						342,69	81,91	6,26	1,21	5,05	1,11	0,79	0,00	
N/A TOTAL POR PLATO (7-12 años)						395,41	94,51	7,21	1,40	5,82	1,40	0,91	0,03	
N/A TOTAL POR PLATO (13-15 años)						500,86	119,71	9,13	1,77	7,38	1,77	1,15	0,04	
N/A TOTAL POR PLATO (16-18 años)						448,14	116,00	8,80	1,71	7,15	1,72	1,12	0,04	
N/A TOTAL POR PLATO (16-18 años)						632,86	151,20	11,20	2,23	9,07	2,49	1,63	0,05	

En el caso de las ensaladas, los ingredientes se envían por separado y se envía en el centro.

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
PESO RACION COMO GUARNICIÓN PLATO (g)	60	60	76	83	81	99	85	120
RACION MEDIA:	60		76	83	81	99	85	120

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (N/A)					
									AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
CIRUELA	100	150	180	180	200	201,35	48,10	0,17	0,02	10,00	0,63	0,00	0,00	
CEBEZA	100	150	180	180	200	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00	
KIWI	100	150	180	180	200	218,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01	
MANZANA	100	150	180	180	200	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00	
MELCOTÓN	100	150	180	180	200	212,55	50,80	0,20	0,02	12,30	10,30	1,00	0,00	
PLÁTANO	100	150	180	180	200	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,27	1,08	0,00	
N/A TOTAL POR PLATO (3-6 años)						232,24	62,87	0,30	0,05	32,80	30,08	3,81	0,00	
N/A TOTAL POR PLATO (7-12 años)						354,64	84,76	0,53	0,10	39,28	37,81	5,22	0,00	
N/A TOTAL POR PLATO (13-15 años)						398,48	95,24	0,63	0,12	43,14	41,36	5,86	0,00	
N/A TOTAL POR PLATO (16-18 años)						398,48	95,24	0,63	0,12	43,14	41,36	5,86	0,00	
N/A TOTAL POR PLATO (16-18 años)						445,68	106,52	0,95	0,18	44,70	42,04	6,20	0,00	

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. MEDEA NIÑAS/NIÑOS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (N/A)					
									AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
PAN ECOLÓGICO (L.C.)	30	30	30	30	30	440,18	105,30	0,45	0,12	41,63	1,25	0,56	0,30	
N/A TOTAL POR PLATO (3-6 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	41,63	1,29	0,50	0,30	
N/A TOTAL POR PLATO (7-12 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	41,63	1,29	0,50	0,30	
N/A TOTAL POR PLATO (13-15 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	41,63	1,29	0,50	0,30	
N/A TOTAL POR PLATO (16-18 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	41,63	1,29	0,50	0,30	
N/A TOTAL POR PLATO (16-18 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	41,63	1,29	0,50	0,30	

VALORACIÓN NUTRICIONAL MEDIA

	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
MEDEA NIÑAS-NIÑAS 3-6 AÑOS	2545,12	608,30	23,08	4,03	77,33	20,24	22,17	0,95
MEDEA NIÑAS-NIÑAS 7-12 AÑOS	3187,21	761,76	29,42	5,10	96,50	28,21	28,32	1,15
MEDEA NIÑAS-NIÑAS 13-15 AÑOS	3647,66	871,81	34,89	6,04	108,73	33,17	32,60	1,28
NIÑAS 16-18 AÑOS	3699,32	877,70	36,26	6,34	119,02	43,82	32,19	1,24
NIÑOS 16-18 AÑOS	3561,42	848,93	34,41	6,61	93,90	12,28	40,42	1,52
% Macronutrientes/Niñas 3-6 años			34,34		51,28	51,28	14,08	
% Macronutrientes/Niños 3-6 años			34,14		5,96	51,28	13,42	14,08

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINA "in situ": Patata, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guarnición, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espárrago, champiñón y cebolla). Fruta y pan.

NOTA 2: Los datos expresados en la valoración nutricional, obtenidos de las Tablas de Composición de Referencia, de los Programas de Valoración de Dietas y Alimentos que referencia. En el caso de la valoración nutricional se ha realizado con el Programa Intenseo Diets.



SEMANA 4: LUNES

FICHA TÉCNICA: 10 PLATO

MACARRONES CON VERDURAS ECOLÓGICAS

Técnica culinaria: HERVIDO

Table with columns for ingredients, quantities, and nutritional values (Energy, Fat, Protein, etc.) for Macarrones con Verduras Ecológicas.

Summary table for Macarrones con Verduras Ecológicas showing average portion sizes for different age groups (3-6, 7-12, 13-15, 16-18 years).

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO

SALSA DE TOMATE

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

Table with columns for ingredients, quantities, and nutritional values for Salsa de Tomate.

Summary table for Salsa de Tomate showing average portion sizes for different age groups.

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

ABADEJO EN SALSA MERY CON GUISANTES REHOGADOS

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria: REHOGADO

Table with columns for ingredients, quantities, and nutritional values for Abasejo en Salsa Mery con Guisantes Rehogados.

Summary table for Abasejo en Salsa Mery con Guisantes Rehogados showing average portion sizes for different age groups.

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

Table with columns for ingredients, quantities, and nutritional values for Fruta Fresca de Temporada.

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

Table with columns for ingredients, quantities, and nutritional values for Pan Ecológico.

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA

Summary table showing daily nutritional values for the menu across different age groups.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, patata verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, guiso, espinaca, champiñón y cebolla), Fruta y pan

NOTA 1: El contenido energético (Kcal) y la valoración nutricional de los alimentos se han obtenido de la base de datos del Programa de Datos Alimentarios de referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa mismo Dato.

NOTA 2: Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona // Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: "Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2, Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5, Arroz: una vez cocido multiplica su peso seco por 2."

NOTA 3: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/OMS" La Carne, el hueso y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.

NOTA 4: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a las kcal totales.

SEMANA 4: MARTES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		Energía (kJ):		Energía (kcal):		Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)			
	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):		Sal (g):			
PATATA 4ª GAMA ECOLÓGICA	125	160	185	215	185	215	384,88	91,99	0,14	0,04	37,50	0,88	2,93	0,08	
ZANAHORIA ECOLÓGICA	60	75	100	100	100	100	98,91	23,64	0,12	0,02	4,14	4,14	0,25	0,04	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	8	10	15	15	15	15	284,51	68,00	6,48	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	
SAL YODADA	0,1	0	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	
AJO PULSADO ECOLÓGICO	0,2	0	0	0	0	0	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)							769,29	189,87	9,30	1,25	43,69	3,92	9,48	0,10	
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)							997,23	238,34	8,73	1,58	54,04	6,51	4,78	0,24	
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)							1189,69	272,39	9,98	1,81	61,76	7,44	5,46	0,27	
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)							1054,22	251,96	9,23	1,87	57,13	6,88	5,05	0,25	
V.N. TOTAL POR PLATO (18 años y más)							1310,09	300,85	13,25	2,40	81,89	9,85	9,23	0,38	

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	17	16	13	12	13	10	12	8
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	130	138	164	180	176	215	185	265
RACION MEDIA:	135		175		200		185	

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA ANDALUZA CON MENESTRA DE VERDURAS

Técnica culinaria: GUISADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		Energía (kJ):		Energía (kcal):		Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)			
	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):		Sal (g):			
ALBÓNDIGAS DE TERNERA (I.C.)	60	80	80	90	80	90	657,60	157,20	6,12	1,92	7,44	0,24	10,86	0,18	
MENESTRA DE VERDURAS	50	60	80	80	80	80	106,06	25,35	0,10	0,02	8,30	1,20	0,86	0,04	
CEBOLLA DADO	10	10	10	10	10	10	13,13	3,19	0,03	0,01	0,53	0,53	0,12	0,20	
PIMIENTO ROJO DADO	10	10	15	15	15	15	13,77	3,29	0,09	0,03	0,42	0,42	0,13	0,00	
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	8	10	10	10	10	10	284,51	68,00	6,48	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOMATE DESHIDRATADO	3	5	5	5	5	5	42,05	10,05	0,13	0,01	1,83	1,30	0,30	0,00	
HARINA DE MAIZ	2	3	3	3	3	3	28,70	6,86	0,06	0,01	1,33	1,00	0,17	0,00	
SAL YODADA	0,1	0	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	
AJO	0,8	1	1	1	1	1	3,98	0,95	0,00	0,00	0,19	0,02	0,03	0,00	
VINO BLANCO	1,5	2	2	2	2	2	3,83	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
PIMIENTA NEGRA	0,02	0	0	0	0	0	0,23	0,06	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	
LAUREL	0,02	0	0	0	0	0	0,30	0,07	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)							1154,84	275,83	13,05	2,79	15,96	3,63	12,56	0,49	
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)							1491,05	356,41	16,80	3,61	19,45	4,68	16,22	0,63	
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)							2236,97	413,89	19,51	4,19	22,59	5,44	18,84	0,73	
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)							1663,44	402,40	18,97	4,07	21,36	5,29	18,32	0,71	
V.N. TOTAL POR PLATO (18 años y más)							2394,92	351,80	16,60	3,50	36,12	7,25	25,12	0,97	

GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
Nº RACIONES/ BARQUETA	13	12	10	9	10	8	9	6
PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	115	122	145	160	155	190	175	240
RACION MEDIA:	120		155		180		175	

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		Energía (kJ):		Energía (kcal):		Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)			
	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):		Sal (g):			
CIRUELA	100	150	150	200	150	200	200,75	48,10	0,13	0,02	16,10	0,68	10,00	0,00	
CEREZA	100	150	180	200	180	200	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00	
KIWI	100	150	180	200	180	200	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,10	1,00	0,01	
MANZANA	100	150	180	200	180	200	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00	
MELCOTÓN	100	150	180	200	180	200	211,55	50,80	0,20	0,02	12,30	10,30	1,00	0,00	
PLÁTANO	100	150	180	200	180	200	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)							252,38	60,32	0,35	0,07	12,85	11,88	0,81	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)							354,64	84,76	0,53	0,10	19,28	17,81	1,22	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)							398,48	95,24	0,63	0,13	23,14	21,39	1,46	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)							398,48	95,24	0,63	0,12	23,14	21,39	1,46	0,00	
V.N. TOTAL POR PLATO (18 años y más)							445,68	106,52	0,90	0,18	34,70	32,06	2,30	0,00	

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		CANTIDADES g/COMENSAL		Energía (kJ):		Energía (kcal):		Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.)			
	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	ref. NIÑOS 3-6 AÑOS	ref. NIÑOS 7-12 AÑOS	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):		Sal (g):			
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (I.C.)	30	30	30	30	30	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,23	
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)							353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,23	
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)							353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,23	
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)							353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,23	
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)							353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,23	
V.N. TOTAL POR PLATO (18 años y más)							353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,23	

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA

	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MEDIA NIÑOS NIÑAS 3-6 AÑOS	2530,00	604,71	20,26	4,22	86,13	21,40	19,89	0,90
MEDIA NIÑOS NIÑAS 7-12 AÑOS	3196,88	764,11	26,57	5,43	109,30	29,88	25,05	1,10
MEDIA NIÑOS NIÑAS 13-15 AÑOS	4128,72	866,13	30,64	6,25	124,02	35,13	28,59	1,23
NIÑAS 16-18 AÑOS	3490,11	834,20	29,35	6,00	118,76	34,42	27,66	1,19
NIÑOS 16-18 AÑOS	4618,46	1103,90	40,70	8,30	163,19	50,04	37,38	1,56
% Macronutrientes (Niños Niñas 3-6 años)			30,15	6,27	56,70	14,09	13,16	

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINA "IN SITU": Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, pimiento, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla). Fruta y pan

NOTA 1: Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependen de las Tablas de Composición de Alimentos y/o del Programa de Valoración de Dietas utilizados como referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa interno Dodo.

NOTA 2: (I.C.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".

NOTA 3: "Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona" IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: -Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2; -Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; -Arroz: una vez cocido multiplica su peso seco por 2.

NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/DMS" La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.

NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a las kcal totales.



Table with 10 columns: INGREDIENTES, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, Energía (kJ), Energía (kcal), Grasas (g), VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.), ASES (g), Hidratos de carbono (g), Azúcares (g), Proteínas (g), Sal (g). Rows include GARBANZOS ECOLÓGICOS, PATATA #4, ZANAHORIA ECOLÓGICA, PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO, TOMATE DESHIDRATADO ECOLÓGICO, ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO, SAL YODADA, AJO PULVERIZADO ECOLÓGICO, LAUREL ECOLÓGICO.

Table: PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (Barqueta) (g). Columns: GRUPOS DE EDAD, NIÑAS, NIÑOS. Rows: 3-6 AÑOS, 7-12 AÑOS, 13-15 AÑOS, 16-18 AÑOS. Includes rows for Nº RACIONES BARQUETA and PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos).

Table with 10 columns: INGREDIENTES, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, Energía (kJ), Energía (kcal), Grasas (g), VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.), ASES (g), Hidratos de carbono (g), Azúcares (g), Proteínas (g), Sal (g). Rows include TORTILLA FRANCESA (I.C.).

Table: PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (Barqueta) (g). Columns: GRUPOS DE EDAD, NIÑAS, NIÑOS. Rows: 3-6 AÑOS, 7-12 AÑOS, 13-15 AÑOS, 16-18 AÑOS. Includes rows for Nº RACIONES BARQUETA and PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos).

Table with 10 columns: INGREDIENTES, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, Energía (kJ), Energía (kcal), Grasas (g), VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.), ASES (g), Hidratos de carbono (g), Azúcares (g), Proteínas (g), Sal (g). Rows include LECHUGA, TOMATE, ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SAL YODADA.

Table: PESO RACION COMMO GUARNICIÓN PLATO (g). Columns: GRUPOS DE EDAD, NIÑAS, NIÑOS. Rows: 3-6 AÑOS, 7-12 AÑOS, 13-15 AÑOS, 16-18 AÑOS. Includes rows for Nº RACIONES BARQUETA and PESO DE LA RACION INDICADA EN LA BARQUETA (gramos).

Table with 10 columns: INGREDIENTES, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, Energía (kJ), Energía (kcal), Grasas (g), VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.), ASES (g), Hidratos de carbono (g), Azúcares (g), Proteínas (g), Sal (g). Rows include CIRUELA, CEREZA, KIWI, MANZANA, NECTARINA, PLÁTANO.

Table with 10 columns: INGREDIENTES, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, CANTIDADES g/COMENSAL, Energía (kJ), Energía (kcal), Grasas (g), VALORACIÓN NUTRICIONAL (3-6 años) (V.N.), ASES (g), Hidratos de carbono (g), Azúcares (g), Proteínas (g), Sal (g). Rows include PAN ECOLÓGICO (I.C.).

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA

Table with 10 columns: Energía (kJ), Energía (kcal), Grasas (g), ASES (g), Hidratos de carbono (g), Azúcares (g), Proteínas (g), Sal (g). Rows: MEDIA NIÑAS-NIÑOS 3-6 AÑOS, MEDIA NIÑOS-NIÑAS 7-12 AÑOS, MEDIA NIÑOS-NIÑAS 13-15 AÑOS, NIÑAS 16-18 AÑOS, NIÑOS 16-18 AÑOS, % Macronutrientes (Niños 3-6 años).

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN ECOCANAS (IN SITU): Patata, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, juda verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espárrago, champiñón y yubia); leche y yogur. NOTA 1: Se define el contenido en la valoración nutricional por aproximación, de acuerdo con los Tablas de Composición de Alimentos, y/o del Programa de Valoración de Alimentos de la Unión Europea. En todo caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa Interno IDCS. NOTA 2: (I.C.) Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	45	58	71	87	87	31,82	7,61	0,27	0,05	1,13	0,61	0,62	0,03
TOMATE	45	60	75	90	90	41,74	9,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
ZANAHORIA	15	25	25	25	25	24,73	5,91	0,03	0,01	1,04	1,04	0,19	0,01
PEPINO	15	20	25	25	25	8,33	1,99	0,05	0,01	0,29	0,27	0,09	0,01
ACEITUNA VERDE (I.C.)	10	15	16	20	20	56,40	13,70	1,40	0,20	0,50	0,00	0,28	0,19
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	15	20	25	25	25	533,46	127,50	10,50	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						696,48	165,96	12,25	2,45	2,95	1,92	0,98	0,25
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						859,69	210,14	15,81	3,36	3,80	2,47	1,26	0,32
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1100,89	282,33	19,36	3,87	4,56	3,03	1,55	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1033,49	246,26	18,18	3,63	4,37	2,84	1,45	0,36
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años) NIÑOS						977,89	242,73	17,74	3,49	3,76	2,73	1,39	0,48

En el caso de las ensaladas, los ingredientes se envían por separado y se empaqueta en el centro.								
GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS	
	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS
PESO RACIÓN COMO GUARNICIÓN PLATO (g)	150	160	189	208	203	248	230	300
RACIÓN MEDIA:	155		200		241		230	300

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LENTEJAS ECOLÓGICAS	30	40	45	50	50	381,58	87,20	0,51	0,07	15,18	0,33	10,56	0,02
PATAÑA 4ª GRAMA ECOLÓGICA	40	50	60	65	65	123,16	29,44	0,04	0,01	15,20	0,28	0,94	0,02
ZANAHORIA ECOLÓGICA	20	30	35	40	40	32,97	7,88	0,04	0,01	1,38	1,38	0,25	0,01
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	15	20	20	21	21	20,65	4,94	0,14	0,05	0,63	0,63	0,19	0,00
CEBOLLA ECOLÓGICA	15	20	20	21	21	19,99	4,78	0,04	0,01	2,28	0,80	0,18	0,13
TOMATE DESHIDRATADO ECOLÓGICO	10	15	15	15	15	140,16	33,50	0,44	0,04	8,80	4,00	1,00	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	12	15	17	20	21	426,77	102,00	8,40	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,2	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	0	0	0	0	1,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
LAUREL ECOLÓGICO	0,04	0	0	0	0	0,59	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00
COMPLEMENTO CHISTORRA	1,5	2	2	2	2	32,37	7,78	0,36	0,40	0,00	0,01	0,71	0,03
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						1179,44	277,89	18,37	2,33	43,56	7,45	13,83	0,45
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						1507,06	355,09	13,25	2,98	55,65	6,22	17,68	0,58
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						1736,40	409,12	15,26	3,43	64,12	10,97	20,57	0,64
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						1638,11	385,96	14,40	3,24	60,49	10,35	19,21	0,63
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años) NIÑOS						2259,15	539,95	19,01	4,27	79,85	13,66	25,36	0,83

PESO DE LA UNIDAD DE ENVASADO ELABORADO/COCCINADO (Barqueta) (kg):								2,5		
GRUPOS DE EDAD	3-6 AÑOS		7-12 AÑOS		13-15 AÑOS		16-18 AÑOS			
NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	
Nº RACIONES/ BARQUETA	15	14	12	11	11	9	8	10	8	
PESO DE LA RACIÓN INDICADA EN LA BARQUETA (gramos)	170	180	216	236	230	281	329	250	300	
RACIÓN MEDIA:	180		230		260		250	250	330	

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
CIRUELA	100	150	180	180	200	203,25	48,10	0,17	0,02	10,20	0,20	0,63	0,00
CEREZA	100	150	180	180	200	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	150	180	180	200	216,75	51,80	0,50	0,10	9,12	9,12	1,50	0,01
MANZANA	100	150	180	180	200	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MELOCOTÓN	100	150	180	180	200	213,55	50,80	0,20	0,02	12,30	10,30	1,00	0,00
PLATANO	100	150	180	180	200	397,61	95,00	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						252,38	60,32	0,53	0,07	12,85	11,38	0,81	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						354,64	84,76	0,53	0,10	19,28	17,81	1,22	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						398,48	95,24	0,63	0,12	23,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						398,48	95,24	0,63	0,12	23,14	21,38	1,46	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años) NIÑOS						445,68	106,52	0,95	0,18	34,70	32,06	2,20	0,00

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 7-12 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 13-15 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 16-18 AÑOS	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑOS 16-18 AÑOS	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	VALORACIÓN NUTRICIONAL [3-6 años] (V.N.)				
									AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PAN ECOLÓGICO (I.C.)	30	30	30	30	30	400,52	95,71	0,42	0,17	21,63	1,75	4,30	0,25
V.N. TOTAL POR PLATO (3-6 años)						400,52	100,30	0,42	0,21	21,63	1,75	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (7-12 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (13-15 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años)						440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO (16-18 años) NIÑOS						440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

VALORACIÓN NUTRICIONAL/DÍA								
	Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MEDIA NIÑOS-NIÑAS 3-6 AÑOS	2568,88	609,47	23,42	4,96	80,98	22,53	18,92	1,00
MEDIA NIÑOS-NIÑAS 7-12 AÑOS	3200,96	764,29	30,03	6,35	100,36	31,10	23,46	1,20
MEDIA NIÑOS-NIÑAS 13-15 AÑOS	3676,35	871,99	35,71	7,53	113,55	36,67	26,68	1,36
NIÑAS 16-18 AÑOS	3510,66	832,77	33,66	7,30	109,63	35,86	25,43	1,29
NIÑOS 16-18 AÑOS	4176,43	1002,49	43,67	9,18	120,26	49,44	29,45	1,31
% Macronutrientes/Niños 3-6 años			34,58		53,00		12,42	
% Macronutrientes/Niños 3-6 años			34,58		53,00		14,75	

PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN COCINAS "IN SITU": Pasta arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, pimiento, calabacín, tomate, pimiento puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta y pan.

NOTA 1: Los datos especificados en la valoración Nutricional son aproximados, dependientes de las Tablas de Composición de Alimentos, y/o del Programa de Valoración de Dietas utilizado como referencia. En este caso, la valoración nutricional se ha realizado con el Programa interno IRCO.

NOTA 2: (I.C.) = Ingrediente Compuesto. Las fichas técnicas de dichos productos se adjuntan en el documento "IRCO Fichas técnicas".

NOTA 3: *Cambios de peso y de volumen derivados de la cocción de los alimentos. Dpto. de Nutrición y Bromatología Universidad de Barcelona IV Congreso de la Asociación española de dietistas-nutricionistas, Bilbao 2008: Pasta: una vez cocida multiplica su peso seco por 2,5; Legumbre: una vez cocida multiplica su peso seco por 2; Arroz: una vez cocido multiplica su peso seco por 2.

NOTA 4: Según la referencia del estudio "Tables of weight yield of food, FAO/DMS" La Carne, el huevo y el pescado una vez cocinado disminuye su peso en un 9% aprox.

NOTA 5: El porcentaje de macronutrientes está calculado respecto a las kcal totales.