

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
ARROZ CON TOMATE	Arroz vaporizado	50	177	3,60	0,40	0,10	39,20	0,39	0,02	Cocción	Echamos el arroz en soberanas de horno junto con 1,2L. de agua por cada kilo de arroz y horneamos a vapor 99°C 40 min. Añadimos el tomate frito previo calentamiento hasta 75°C.	
	Tomate frito BIO	80,00	60	0,78	3,47	0,46	5,52	5,20	0,96			
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	45	0,00	5,00	0,83	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
TOTAL		135	282	4,37	8,87	1,38	44,72	5,59	0,98			
BACALAO AL HORNO ENCEBOLLADO	Bacalao (Gadus Morhua)	70,0	69	16,03	0,49	0,07	0,00	0,00	0,14	4 y (T): 14	Horno	Rehogamos la cebolla con el ajo y el aceite y cuando esté tierna añadimos el resto de condimentos terminar la salsa. Colocamos el pescado en placas de horno y horneamos 30 min. a 160°C en horno mixto. Finalmente embarquetamos y añadimos la salsa al pescado.
	Cebolla	5,0	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	10,0	90	0,00	10,00	1,65	0,00	0,00	0,00			
	Tomate triturado en conserva	5,0	5	0,06	0,05	0,00	0,22	0,12	0,15			
	Ajo	0,3	0	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Harina de maíz	0,2	1	0,02	0,01	0,00	0,14	0,01	0,00			
TOTAL		91	167	16,19	10,56	1,72	0,86	0,41	0,29			
ENSALADA MEZCLUM	Ensalada mezclum	65	9	0,59	0,09	0,00	1,93	1,28	0,00	12	Crudo	Crudo
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,83	0,00	0,00	0,00			
	Vinagre	5	0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
TOTAL		75	54	0,59	5,10	0,83	1,94	1,28	0,00			
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	0,22	22,28	0,85	0,53	1	Horno	Horno
TOTAL			113	3,66	0,72	0,22	22,28	0,85	0,53			
FRUTA	Naranja	100	47	0,90	0,10	0,00	12,00	2,40	0,00		Crudo	Crudo
TOTAL		100	47	0,90	0,10	0,00	12,00	2,40	0,00			
TOTAL			663	25,72	25,34	4,15	81,80	10,53	1,80			
			(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)			
			ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	Ácidos grasos saturados	CARBOHIDRATOS	Azúcares	Sal			

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

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

Fecha actualización: Abril 2018

CARACTERÍSTICAS	REGENERACIÓN T: > 75°C	ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato.	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C	Vida útil: 7 días
	ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C	Con fecha de elaboración (LOTE) y de caducidad.	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares	
	ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacio, blancas (de 10, 15 y 25 raciones) y negras (de 7 y 10 raciones)	Con identificación de alérgenos.	LOTE: fecha de elaboración	

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGENOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
CREMA ECOLÓGICA HORTELANA	Crema ECO hortelana	250	120	2,65	5,65	1,00	14,83	5,18	0,12		Guiso	Almacenamiento y distribución Explotaciones Agrícolas Los Calares S.L.
TOTAL		250	120	2,65	5,65	1,00	14,83	5,18	0,12			
LOMO ADOBADO AL AJILLO	Lomo de cerdo adobado	70	105	12,42	6,14	0,05	0,04	0,11	0,11	7 y (T): 6 y 12	Horno	Colocamos la carne en placas de horno y horneamos en horno de vapor a 99°C durante 30 min. Mientras tanto, sofreímos el resto de ingredientes en una olla a 180°C durante 1h. Una vez cocinada la carne la echamos la salsa caliente por encima y envasamos.
	Aceite de oliva virgen extra	8	72	0,00	8,00	1,32	0,00	0,00	0,00		Cocción	
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Vino blanco	4,00	3	0,00	0,00	0,00	0,10	0,04	0,00	12		
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Laurel	0,2	1	0,02	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11		
	Tomillo	0,2	1	0,02	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	(T): 9, 10 y 11		
	Agrio aderezante de limón	0,20	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Harina de maíz	0,2	1	0,02	0,01	0,00	0,14	0,01	0,00			
TOTAL		88	184	12,55	14,19	1,38	1,02	0,44	0,11			
ARROZ PILAF	Arroz vaporizado	25	88	1,80	0,20	0,05	19,60	0,19	0,01		Cocción	Echamos el arroz en soberanas de horno junto con 1,2L. de agua por cada kilo de arroz y horneamos a vapor 99°C 40 min. Añadimos el perejil y la sal sobre el arroz ya cocido
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	1,65	0,00	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
TOTAL		40	180	1,86	10,21	1,70	20,01	0,47	0,01			
PAN BLANCO		50	141	4,58	0,90	0,28	27,85	1,07	0,67	1	Horno	Horno
TOTAL			141	4,58	0,90	0,28	27,85	1,07	0,67			
FRUTA	Kiwi	120	73	1,32	0,60	0,00	18,00	10,80	0,00			
TOTAL		120	73	1,32	0,60	0,00	18,00	10,80	0,00			

TOTAL	699	22,96	31,54	4,36	81,70	17,95	0,90
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	Ácidos grasos saturados	CARBOHIDRATOS	Azúcares	Sal

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

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

Fecha actualización: Abril 2018

CARACTERÍSTICAS	REGENERACIÓN T: > 75°C ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivació, blancas (de 10, 15 y 25 raciones) y negras (de 7 y 10 raciones)	ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato. Con fecha de elaboración (LOTE) y de caducidad. Con identificación de alérgenos.	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares LOTE: fecha de elaboración	Vida útil: 7 días
------------------------	---	---	---	-------------------

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ								ALÉRGICOS	TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (Kcal.)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)			
LACITOS TRICOLOR CON TOMATE Y QUESO	Lacitos tricolor	50	183	6,00	0,75	0,15	37,00	1,75	0,04	1 y 3 (T)	Cocción	En primer lugar, se llena una olla con agua y una pizca de sal. Cuando llegue a ebullición se echa la pasta y se deja hervir unos 10 min. Escurrimos la pasta y mezclamos todo bien. Finalmente espolvoreamos queso rallado por encima.
	Tomate frito BIO	100,00	75	0,97	4,34	0,57	6,90	6,50	1,20			
	Aceite de oliva virgen extra	5,00	45	0,00	5,00	0,83	0,00	0,00	0,00			
	Queso rallado	5,0	18	1,10	1,45	1,00	0,05	0,02	0,06			
	Sal yodada	0,20	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
TOTAL		160	321	8,07	11,54	2,55	43,95	8,27	1,30			
TORTILLA FRANCESA	Tortilla francesa	75	105	5,70	7,71	0,98	3,15	0,15	1,35	3	Horno	Refrigeración y embarquetado.
TOTAL		75	105	5,70	7,71	0,98	3,15	0,15	1,35			
ZANAHORIAS AL VAPOR	Zanahoria rodaja	60	24	0,54	0,12	0,00	4,38	4,02	0,05	1	Vapor	Poner la verdura troceada en placas de horno, junto con el ajo, aceite y sal y hornear durante 30 min. a 99°C en horno de vapor.
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,83	0,00	0,00	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
TOTAL		71	71	0,62	5,13	0,83	4,85	4,30	0,05			
PAN BLANCO		40	113	3,66	0,72	0,22	22,28	0,85	0,53	1	Horno	Horno
TOTAL			113	3,66	0,72	0,22	22,28	0,85	0,53			
FRUTA	Manzana	100	52	0,30	0,20	0,00	14,00	10,00	0,00			
TOTAL		100	52	0,30	0,20	0,00	14,00	10,00	0,00			

TOTAL	662	18,35	25,30	4,57	88,23	23,58	3,24
	(Kcal.)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	Ácidos grasos saturados	CARBOHIDRATOS	Azúcares	Sal

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

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

Fecha actualización: Mayo 2018

CARACTERÍSTICAS	REGENERACIÓN T: > 75°C	ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato.	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C	Vida útil: 7 días
	ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C	Con fecha de elaboración (LOTE) y de caducidad.	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares	
	ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío, blancas (de 10, 15 y 25 raciones) y negras (de 7 y 10 raciones)	Con identificación de alérgenos.	LOTE: fecha de elaboración	

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	COMPOSICIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ									TÉCNICA CULINARIA	PROCESADO
		INGREDIENTES	(g)/ración	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	Ácidos grasos saturados (g)	CARBOHIDRATOS (g)	Azúcares (g)	Sal (g)		
CAZUELA DE PATATAS CON CARNE	Patata	150	116	3,00	0,15	0,00	25,50	1,20	0,02	12	Guiso	Horneamos la ternera a 160°C, 1h. en horno de vapor. A la par, ponemos a hervir agua y echamos la patata, zanahoria y refrito 45 min. A 180°C. Finalmente añadimos la carne y dejamos cocinar 15-20 min y comprobamos el punto de sal.
	Zanahoria rodaja	10	4	0,09	0,02	0,00	0,73	0,67	0,01			
	Ternera dado	30	49	5,67	2,73	0,60	0,00	0,00	0,02			
	Tomate triturado en conserva	5	5	0,06	0,05	0,00	0,22	0,12	0,15			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Pimiento rojo	5	2	0,05	0,02	0,01	0,32	0,31	0,00			
	Pimiento verde	5	1	0,04	0,02	0,01	0,13	0,12	0,00			
	Aceite de oliva virgen extra	10	90	0,00	10,00	1,65	0,00	0,00	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Colorante	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	(T): 9, 10 y 11		
	Pimentón	0,2	1	0,03	0,03	0,00	0,07	0,07	0,00	(T): 9, 10 y 11		
Azúcar	0,2	1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00				
TOTAL		221	270	9,01	13,02	2,26	27,63	2,77	0,27			
TORTILLA FRANCESA	Tortilla francesa	75	105	5,70	7,71	0,98	3,15	0,15	1,35	3	Horno	Refrigeración y embarquetado.
TOTAL		75	105	5,70	7,71	0,98	3,15	0,15	1,35			
ALCACHOFAS AL VAPOR	Alcachofas	60	28	1,98	0,12	0,00	6,60	0,60	0,14		Vapor	Ponemos las alcachofas ya descongeladas, limpias y troceadas en placas de horno junto al ajo, aceite y sal y hornear durante 45 min. a 99°C en horno de vapor.
	Aceite de oliva virgen extra	5	45	0,00	5,00	0,83	0,00	0,00	0,00			
	Cebolla	5	2	0,06	0,01	0,00	0,40	0,28	0,00			
	Ajo	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Sal yodada	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Perejil fresco	0,2	0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00			
TOTAL		71	76	2,06	5,13	0,83	7,07	0,88	0,14			
PAN BLANCO		50	141	4,58	0,90	0,28	27,85	1,07	0,67	1	Horno	Horno
TOTAL			141	4,58	0,90	0,28	27,85	1,07	0,67			
FRUTA	Kiwi	100	61	1,10	0,50	0,00	15,00	9,00	0,00			
TOTAL		100	61	1,10	0,50	0,00	15,00	9,00	0,00			
TOTAL			652	22,44	27,25	4,34	80,70	13,87	2,43			

Ingredientes alergénicos según el Reglamento Europeo 1169/2011:

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

Fecha actualización: Mayo 2018

CARACTERÍSTICAS	REGENERACIÓN T: > 75°C	ETIQUETADO: Individualizado por barquetas y plato.	TRANSPORTE: Camiones Isotermos FNA < 4°C	Vida útil: 7 días
	ALMACENAMIENTO: Cámaras Frigoríficas ≤ 4°C	Con fecha de elaboración (LOTE) y de caducidad.	DESTINATARIO FINAL: Comedores Escolares	
	ENVASADO: Barquetas de PP, termoselladas con semivacío, blancas (de 10, 15 y 25 raciones) y negras (de 7 y 10 raciones)	Con identificación de alérgenos.	LOTE: fecha de elaboración	