

SEMANA 1: LUNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PATATA IV GAMA ECOLÓGICA	100	307,90	73,59	0,11	0,03	14,80	0,70	2,34	0,06
JUDIA VERDE ECOLÓGICA	30	45,71	10,93	0,17	0,02	1,26	0,67	0,71	0,00
ZANAHORIA ECOLÓGICA	30	49,45	11,82	0,06	0,01	2,07	2,07	0,38	0,05
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	5	188,07	44,95	5,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		592,14	141,52	5,34	0,79	18,18	3,44	3,44	2,05

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

HAMBURGUESA DE POLLO LIONESA CON GUISANTES

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria
guarnición: REHOGADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
HAMBURGUESA DE AVE (I.C.)	60	579,90	138,60	3,60	0,18	1,50	0,12	10,44	0,30
CEBOLLA DADO	20	26,65	6,37	0,05	0,02	1,06	1,06	0,24	0,60
ACEITE GIRASOL ALTO OLEICO	5	188,28	45,00	5,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
HARINA DE MAÍZ	5	71,76	17,15	0,14	0,02	3,32	0,00	0,41	0,00
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	4	56,07	13,40	0,18	0,02	2,44	1,60	0,40	0,00
VINO BLANCO(I.C.)	2	5,10	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97
AJO	0,8	3,98	0,95	0,00	0,00	0,19	0,02	0,03	0,00
LAUREL	0,1	1,48	0,35	0,01	0,00	0,05	0,05	0,01	0,00
CLAVO	0,1	1,15	0,27	0,01	0,00	0,07	0,00	0,01	0,00
GUARNICIÓN: GUISANTES	45	170,77	40,82	0,41	0,05	5,09	0,54	3,10	0,02
V.N. TOTAL POR PLATO:		1105,14	264,13	9,40	0,78	13,71	3,39	14,64	1,90

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2390,23	571,28	15,54	1,76	66,04	20,00	22,19	4,25

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

SEMANA 1: MARTES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

FIDEUÀ DE TERNERA ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PASTA DE TRIGO ECOLÓGICA (FIDEO)	50	734,29	175,50	0,75	0,20	36,05	2,15	5,50	0,01
TERNERA ECOLÓGICA	10	54,81	13,10	0,54	0,20	0,00	0,00	2,07	0,02
CEBOLLA ECOLÓGICA	8	10,66	2,55	0,02	0,01	0,42	0,42	0,10	0,24
ZANAHORIA ECOLÓGICA	8	13,19	3,15	0,02	0,00	0,55	0,55	0,10	0,01
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	8	11,01	2,63	0,07	0,02	0,34	0,34	0,10	0,00
TOMATE DESHIDRATADO ECOLÓGICO	5	70,08	16,75	0,22	0,02	3,05	2,00	0,50	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	4	150,46	35,96	4,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,24	0,02	0,04	0,00
CURCUMA ECOLÓGICA	0,5	7,41	1,77	0,05	0,02	0,33	0,02	0,04	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		1056,89	252,60	5,67	1,05	40,98	5,50	8,45	2,22

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

ABADEJO A LA RONDEÑA

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
ABADEJO	75	231,90	55,43	0,60	0,11	0,00	0,00	12,51	0,19
PIMIENTO ROJO DADO	15	20,65	4,94	0,14	0,05	0,63	0,63	0,19	0,00
PUERRO TROZOS	6	7,28	1,74	0,02	0,00	0,20	0,19	0,13	0,00
CEBOLLA DADO	6	8,00	1,91	0,02	0,01	0,32	0,32	0,07	0,18
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	3,5	131,80	31,50	3,50	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
VINO BLANCO (I.C.)	3	7,66	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	2	28,03	6,70	0,09	0,01	1,22	0,80	0,20	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
HARINA DE MAÍZ	1	14,35	3,43	0,03	0,00	0,66	0,00	0,08	0,00
AJO	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,24	0,02	0,04	0,00
AZUCAR	0,75	12,52	2,99	0,00	0,00	0,75	0,75	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		467,16	111,65	4,39	0,52	4,02	2,71	13,23	2,32

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	60	42,43	10,14	0,36	0,07	0,84	0,82	0,82	0,04
MAÍZ (I.C.)	15	74,06	17,70	0,20	0,02	3,30	0,53	0,45	0,08
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49
V.N. TOTAL POR PLATO:		191,71	45,82	2,55	0,38	4,14	1,34	1,27	0,61

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECLOTON	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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 (I.C.)	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2322,10	555,00	13,47	2,15	78,19	22,30	26,59	5,54

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

FICHAS TÉCNICAS MENÚ BASAL OTOÑO-INVIERNO

SEMANA 1: MIÉRCOLES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ARROZ A LA CUBANA ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HERVIDO/HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
ARROZ ECOLÓGICO	50	761,49	182,00	0,45	0,10	40,80	0,08	3,34	0,05
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,3	1,49	0,36	0,00	0,00	0,07	0,01	0,01	0,00
PEREJIL ECOLÓGICO	0,2	0,49	0,12	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		838,70	200,46	2,45	0,39	40,89	0,10	3,36	1,99

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO

SALSA DE TOMATE

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	5	70,08	16,75	0,22	0,02	3,05	2,00	0,50	0,00
ZANAHORIA DADO	3	4,95	1,18	0,01	0,00	0,21	0,21	0,04	0,00
PUERRO	3	3,64	0,87	0,01	0,00	0,10	0,09	0,07	0,00
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	0,2	7,53	1,80	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19
HARINA DE MAÍZ	0,2	2,87	0,69	0,01	0,00	0,13	0,00	0,02	0,00
AZÚCAR	0,2	3,34	0,80	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00
AJO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
OREGANO	0,2	2,58	0,62	0,02	0,01	0,04	0,01	0,02	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		95,98	22,94	0,46	0,05	3,78	2,51	0,65	0,20

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA

Técnica culinaria: FRITURA/HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (I.C.)	165	713,56	170,55	11,16	1,61	10,81	0,81	5,29	1,50
V.N. TOTAL POR PLATO:		713,56	170,55	11,16	1,61	10,81	0,81	5,29	1,50

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y LOMBARDA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	35	24,75	5,92	0,21	0,04	0,49	0,48	0,48	0,02
LOMBARDA	25	28,03	6,70	0,05	0,01	0,89	0,87	0,38	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49
V.N. TOTAL POR PLATO:		128,01	30,60	2,25	0,34	1,38	1,34	0,85	0,51

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2469,21	590,16	17,12	2,57	91,00	17,93	14,26	4,50

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

SEMANA 1: JUEVES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

SOPA CON ESTRELLITAS ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PASTA ECOLÓGICA (ESTRELLITAS)	25	367,15	87,75	0,38	0,10	18,03	1,08	2,75	0,00
CALDO CASERO:									
PUERRO TROZOS ECOLÓGICO	25	30,33	7,25	0,07	0,02	0,82	0,79	0,55	0,00
ZANAHORIA ECOLÓGICA	25	41,21	9,85	0,05	0,01	1,73	1,73	0,31	0,04
PATATA DADO ECOLÓGICA	10	30,79	7,36	0,01	0,00	1,48	0,07	0,23	0,01
CARCASA DE POLLO ECOLÓGICO	8	197,48	47,20	0,54	0,18	0,08	0,00	1,52	0,02
HUESO DE TERNERA ECOLÓGICO	5	62,66	14,98	0,94	0,34	0,05	0,03	1,59	0,45
V.N. TOTAL POR PLATO:		729,62	174,38	1,98	0,65	22,18	3,68	6,95	0,52

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

GUISADO DE ATÚN CON VERDURAS

Técnica culinaria: GUISADO

Técnica culinaria
guarnición: REHOGADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
ATUN (Thunnus albacares)	50	472,79	113,00	7,75	2,08	0,00	0,00	10,75	0,05
PATATA 4ª GAMA	40	123,16	29,44	0,04	0,01	5,92	0,28	0,94	0,02
ZANAHORIA DADO	10	16,48	3,94	0,02	0,00	0,69	0,69	0,13	0,02
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	8	112,13	26,80	0,35	0,03	4,88	3,20	0,80	0,00
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	5	188,28	45,00	5,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
CEBOLLA DADO	5	6,66	1,59	0,01	0,00	0,27	0,27	0,06	0,15
HARINA DE MAIZ	5	71,76	17,15	0,14	0,02	3,32	0,00	0,41	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
GUARNICIÓN: MENESTRA DE VERDURAS	50	106,06	25,35	0,10	0,02	3,30	1,20	0,95	0,04
V.N. TOTAL POR PLATO:		1098,33	262,51	13,42	2,66	18,42	5,64	14,04	2,22

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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 (I.C.)	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2434,30	581,81	16,26	3,51	69,64	22,07	24,64	3,13

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

SEMANA 1: VIERNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ENSALADA COMPLETA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	45	31,82	7,61	0,27	0,05	0,63	0,61	0,62	0,03
TOMATE	45	41,74	9,98	0,09	0,02	1,58	1,53	0,40	0,01
ZANAHORIA	15	24,73	5,91	0,03	0,01	1,04	1,04	0,19	0,02
PEPINO	15	8,33	1,99	0,03	0,01	0,29	0,27	0,09	0,01
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	15	564,21	134,85	14,99	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		670,84	160,33	15,41	2,26	3,53	3,44	1,29	0,08

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

GARBANZOS JARDINERA ECOLÓGICOS

Técnica culinaria: GUISADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
GARBANZOS ECOLÓGICOS	30	428,02	102,30	1,65	0,11	13,29	0,72	6,24	0,02
PATATA 4ª GAMA ECOLÓGICA	25	76,98	18,40	0,03	0,01	3,70	0,18	0,59	0,02
ZANAHORIA ECOLÓGICA	20	32,97	7,88	0,04	0,01	1,38	1,38	0,25	0,03
ESPINACA ECOLÓGICA	15	13,02	3,11	0,05	0,00	0,09	0,07	0,39	0,03
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	15	20,65	4,94	0,14	0,05	0,63	0,63	0,19	0,00
TOMATE ECOLÓGICO	12	11,13	2,66	0,03	0,00	0,42	0,41	0,11	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	12	451,87	108,00	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
LAUREL ECOLÓGICO	0,04	0,59	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		1036,22	247,66	13,93	1,38	19,58	3,41	7,77	2,04

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2400,01	573,62	30,14	3,83	57,25	20,01	13,18	2,41

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

SEMANA 2: LUNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

LENTEJAS CON HORTALIZAS ECOLÓGICAS

Técnica culinaria: GUISADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LENTEJAS ECOLÓGICAS	30	381,58	91,20	0,51	0,07	12,18	0,33	6,95	0,02
PATATA 4ª GAMA ECOLÓGICA	25	76,98	18,40	0,03	0,01	3,70	0,18	0,59	0,02
ZANAHORIA ECOLÓGICA	20	32,97	7,88	0,04	0,01	1,38	1,38	0,25	0,03
JUDIA VERDE ECOLÓGICA	15	22,86	5,46	0,09	0,01	0,63	0,33	0,36	0,00
CALABACÍN ECOLÓGICO	15	14,56	3,48	0,08	0,02	0,30	0,29	0,28	0,15
TOMATE ECOLÓGICO	10	9,28	2,22	0,02	0,00	0,35	0,34	0,09	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	8	300,91	71,92	7,99	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
LAUREL ECOLÓGICO	0,04	0,59	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		840,72	200,94	8,76	1,28	18,61	2,87	8,53	2,16

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

PISTO DE VERDURAS CON PATATA Y HUEVO

Técnica culinaria: VAPOR

Técnica culinaria: guarnición: HORNO/ HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
GUARNICION: PISTO (I.C)	60	67,28	16,08	0,12	0,02	2,52	1,56	0,78	0,01
GUARNICION: PATATA DADO	20	61,58	14,72	0,02	0,01	2,96	0,14	0,47	0,01
GUARNICION: TOMATE DESHIDRATADO	15	210,25	50,25	0,66	0,06	9,15	6,00	1,50	0,00
HUEVO COCIDO (I.C.)	15	89,12	21,30	1,26	0,02	0,33	0,08	1,88	0,11
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	11	414,22	99,00	11,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AZÚCAR	1	16,69	3,99	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00
OREGANO	0,1	1,29	0,31	0,01	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		860,42	205,65	13,07	1,20	15,98	8,78	4,63	2,08

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2394,10	572,20	22,63	2,66	68,74	24,81	17,27	4,54

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

SEMANA 2: MARTES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

CREMA DE VERDURAS NATURALES ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PATATA IV GAMA ECOLOGICA	100	307,90	73,59	0,11	0,03	14,80	0,70	2,34	0,06
ZANAHORIA ECOLOGICA	35	57,70	13,79	0,07	0,01	2,42	2,42	0,44	0,05
CALABACIN ECOLOGICO	25	24,27	5,80	0,13	0,03	0,50	0,48	0,47	0,25
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLOGICO	5	188,07	44,95	5,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLOGICO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		578,93	138,37	5,30	0,79	17,76	3,60	3,26	2,31

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

SALCHICHAS DE PAVO CON HORTALIZAS Y ARROZ

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria
guarnición: SALTEADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
SALCHICHAS DE PAVO (I.C.)	60	426,27	101,88	3,50	0,69	1,49	0,19	10,37	0,75
GUARNICIÓN: PIMIENTO ROJO CONG	35	48,18	11,52	0,32	0,11	1,47	1,47	0,44	0,00
ARROZ VAPORIZADO	20	304,60	72,80	0,18	0,04	16,32	0,03	1,33	0,02
GUARNICIÓN: MAIZ GRANO	10	144,77	34,60	0,38	0,06	6,47	0,62	0,86	0,60
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	8	301,25	72,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
VINO BLANCO (I.C.)	2	5,10	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,24	0,02	0,04	0,00
PEREJIL	1	2,47	0,59	0,00	0,00	0,07	0,07	0,04	0,00
LAUREL	0,2	2,95	0,71	0,02	0,00	0,10	0,10	0,02	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		1240,56	296,50	12,40	1,70	26,16	2,50	13,11	3,32

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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 (I.C.)	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2425,84	579,79	18,56	2,69	72,97	18,85	20,01	6,02

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

SEMANA 2: MIÉRCOLES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ENSALADA DE LA HUERTA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	45	31,82	7,61	0,27	0,05	0,63	0,61	0,62	0,03
TOMATE	45	41,74	9,98	0,09	0,02	1,58	1,53	0,40	0,01
ZANAHORIA	30	49,45	11,82	0,06	0,01	2,07	2,07	0,38	0,05
MAÍZ (I.C.)	20	98,74	23,60	0,26	0,02	4,40	0,70	0,60	0,11
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	15	564,21	134,85	14,99	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		785,97	187,85	15,67	2,28	8,68	4,91	1,99	0,19

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

ALUBIAS CON VERDURAS ECOLÓGICAS

Técnica culinaria: GUISADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
ALUBIAS ECOLÓGICAS	30	356,48	85,20	0,48	0,16	10,41	0,60	6,33	0,17
PATATA 4ª GAMA ECOLÓGICA	25	76,98	18,40	0,03	0,01	3,70	0,18	0,59	0,02
ZANAHORIA ECOLÓGICA	20	32,97	7,88	0,04	0,01	1,38	1,38	0,25	0,03
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	15	20,65	4,94	0,14	0,05	0,63	0,63	0,19	0,00
CEBOLLA ECOLÓGICA	15	19,99	4,78	0,04	0,01	0,80	0,80	0,18	0,45
TOMATE ECOLÓGICO	10	9,28	2,22	0,02	0,00	0,35	0,34	0,09	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	10	376,14	89,90	9,99	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
LAUREL ECOLÓGICO	0,04	0,59	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		894,06	213,69	10,73	1,69	17,33	3,95	7,63	2,61

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2372,99	567,16	27,21	4,15	60,16	22,02	13,73	3,10

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

SEMANA 2: JUEVES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

PAELLA MIXTA ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
ARROZ VAPORIZADO ECOLÓGICO	50	761,49	182,00	0,45	0,10	40,80	0,08	3,34	0,05
TERNERA ECOLÓGICA	10	54,81	13,10	0,54	0,20	0,00	0,00	2,07	0,02
CEBOLLA ECOLÓGICA	8	10,66	2,55	0,02	0,01	0,42	0,42	0,10	0,24
ZANAHORIA ECOLÓGICA	8	13,19	3,15	0,02	0,00	0,55	0,55	0,10	0,01
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	8	11,01	2,63	0,07	0,02	0,34	0,34	0,10	0,00
GUISANTE ECOLÓGICO	8	30,36	7,26	0,07	0,01	0,90	0,10	0,55	0,00
TOMATE DESHIDRATADO ECOLÓGICO	3	42,05	10,05	0,13	0,01	1,83	1,20	0,30	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,24	0,02	0,04	0,00
CURCUMA ECOLÓGICA	0,5	7,41	1,77	0,05	0,02	0,33	0,02	0,04	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		1011,18	241,68	3,35	0,66	45,41	2,73	6,63	2,26

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN

Técnica culinaria: FRITURA/ HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (I.C.)	165	629,84	150,54	7,94	1,50	14,49	0,46	6,56	1,84
V.N. TOTAL POR PLATO:		629,83844	150,535	7,935	1,495	14,49	0,46	6,555	1,84

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	35	24,75	5,92	0,21	0,04	0,49	0,48	0,48	0,02
ZANAHORIA	25	41,21	9,85	0,05	0,01	1,73	1,73	0,31	0,04
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49
V.N. TOTAL POR PLATO:		141,19	33,75	2,26	0,34	2,22	2,20	0,79	0,55

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: POSTRE

YOGUR

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
YOGUR DE SABORES (I.C.)	125	377,40	90,20	2,20	1,43	13,64	13,64	3,30	0,13
V.N. TOTAL POR PLATO:		377,40	90,20	2,20	1,43	13,64	13,64	3,30	0,13

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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 (I.C.)	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2513,57	600,76	16,26	4,06	92,29	19,90	20,11	5,17

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

SEMANA 2: VIERNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ESPIRALES HORTELANA ECOLÓGICAS

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PASTA ECOLÓGICA (ESPIRALES)	50	734,29	175,50	0,75	0,20	36,05	2,15	5,50	0,01
CALABACÍN DADO ECOLÓGICO	25	24,27	5,80	0,13	0,03	0,50	0,48	0,47	0,25
ZANAHORIA ECOLÓGICA	20	32,97	7,88	0,04	0,01	1,38	1,38	0,25	0,03
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	15	20,65	4,94	0,14	0,05	0,63	0,63	0,19	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	5	188,07	44,95	5,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,5	2,49	0,60	0,00	0,00	0,12	0,01	0,02	0,00
PEREJIL ECOLÓGICO	0,5	1,24	0,30	0,00	0,00	0,04	0,03	0,02	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		1003,97	239,96	6,05	1,00	38,72	4,68	6,45	2,23

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

MERLUZA EN SALSA

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
MERLUZA (Merluccius capensis / paradoxus)	70	187,15	44,73	1,26	0,25	0,00	0,00	8,35	0,18
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	6	225,94	54,00	6,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
HARINA DE MAÍZ	6	86,11	20,58	0,17	0,02	3,98	0,00	0,50	0,00
TOMATE DESHIDRATADO (I.C)	6	84,10	20,10	0,26	0,02	3,66	2,40	0,60	0,00
PIMIENTO ROJO	4	5,51	1,32	0,04	0,01	0,17	0,17	0,05	0,00
PUERRO	4	4,85	1,16	0,01	0,00	0,13	0,13	0,09	0,00
CEBOLLA	4	5,33	1,27	0,01	0,00	0,21	0,21	0,05	0,12
VINO BLANCO (I.C.)	2	5,10	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,24	0,02	0,04	0,00
LAUREL	0,1	1,48	0,35	0,01	0,00	0,05	0,05	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		610,54	145,92	7,76	0,91	8,44	2,98	9,69	2,24

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	35	24,75	5,92	0,21	0,04	0,49	0,48	0,48	0,02
TOMATE	25	23,19	5,54	0,05	0,01	0,88	0,85	0,22	0,01
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49
V.N. TOTAL POR PLATO:		123,17	29,44	2,26	0,34	1,37	1,32	0,70	0,52

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2430,64	580,94	16,87	2,44	82,68	22,15	20,95	5,29

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 Ódoo.

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

SEMANA 1: LUNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

CREMA DE PATATA Y PUERRO ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PATATA IV GAMA ECOLÓGICA	100	307,90	73,59	0,11	0,03	14,80	0,70	2,34	0,06
PUERRO ECOLÓGICO	35	42,47	10,15	0,10	0,03	1,14	1,10	0,77	0,00
ZANAHORIA ECOLÓGICA	25	41,21	9,85	0,05	0,01	1,73	1,73	0,31	0,04
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICA	5	188,07	44,95	5,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		580,65	138,78	5,26	0,79	17,71	3,53	3,43	2,04

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

ALBÓNDIGAS DE CERDO A LA ANDALUZA

Técnica culinaria: GUISADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
ALBONDIGAS DE CERDO (I.C.)	60	592,45	141,60	5,76	0,18	3,60	0,30	12,36	0,30
CEBOLLA DADO	15	19,99	4,78	0,04	0,01	0,80	0,80	0,18	0,45
PUERRO TROZOS	15	18,20	4,35	0,04	0,01	0,49	0,47	0,33	0,00
PIMIENTO ROJO DADO	15	20,65	4,94	0,14	0,05	0,63	0,63	0,19	0,00
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	8	301,25	72,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
HARINA DE MAIZ	5	71,76	17,15	0,14	0,02	3,32	0,00	0,41	0,00
VINO BLANCO (I.C.)	2	5,10	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO	0,8	3,98	0,95	0,00	0,00	0,19	0,02	0,03	0,00
PIMENTÓN	0,1	1,49	0,36	0,01	0,00	0,03	0,03	0,01	0,00
PIMENTA NEGRA	0,1	1,17	0,28	0,00	0,00	0,04	0,04	0,01	0,00
LAUREL	0,1	1,48	0,35	0,01	0,00	0,05	0,05	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		1037,53	247,97	14,14	1,07	9,15	2,34	13,54	2,70

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y LOMBARDA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	35	24,75	5,92	0,21	0,04	0,49	0,48	0,48	0,02
LOMBARDA	25	28,03	6,70	0,05	0,01	0,89	0,87	0,38	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49
V.N. TOTAL POR PLATO:		128,01	30,60	2,25	0,34	1,38	1,34	0,85	0,51

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2439,14	582,97	22,46	2,39	62,39	20,37	21,93	5,56

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

SEMANA 1: MARTES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

PUCHERO ANDALUZ ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PATATA DADO ECOLOGICA	30	92,37	22,08	0,03	0,01	4,44	0,21	0,70	0,02
ZANAHORIA ECOLOGICA	25	41,21	9,85	0,05	0,01	1,73	1,73	0,31	0,04
ARROZ ECOLOGICO	25	380,74	91,00	0,23	0,05	20,40	0,04	1,67	0,02
GARBANZO ECOLOGICO	20	285,35	68,20	1,10	0,07	8,86	0,48	4,16	0,01
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
HIERBABUENA ECOLOGICA	0,2	2,41	0,58	0,10	0,00	0,06	0,00	0,04	0,00
CALDO CASERO:									
PUERRO TROZOS ECOLOGICO	15	18,20	4,35	0,04	0,01	0,49	0,47	0,33	0,00
ZANAHORIA ECOLOGICA	10	16,48	3,94	0,02	0,00	0,69	0,69	0,13	0,02
CARCASA DE POLLO ECOLOGICO	4	98,74	23,60	0,27	0,09	0,04	0,00	0,76	0,01
PATATA DADO ECOLOGICA	5	15,40	3,68	0,01	0,00	0,74	0,04	0,12	0,00
HUESO DE TERNERA ECOLOGICO	2	25,06	5,99	0,37	0,14	0,02	0,01	0,64	0,18
V.N. TOTAL POR PLATO:		975,97	233,26	2,22	0,38	37,47	3,66	8,85	2,24

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria
guarnición: SALTEADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
FOGONERO (<i>Pollachius virens</i>)	80	274,47	65,60	0,72	0,12	0,00	0,00	14,40	0,14
GUARNICIÓN: ZANAHORIA DADO CONG	35	57,70	13,79	0,07	0,01	2,42	2,42	0,44	0,05
CEBOLLA DADO CONG	10	13,33	3,19	0,03	0,01	0,53	0,53	0,12	0,30
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	9	338,90	81,00	9,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
HARINA DE MAIZ	6	86,11	20,58	0,17	0,02	3,98	0,00	0,50	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
VINO BLANCO	2	5,10	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
AJO	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,24	0,02	0,04	0,00
PEREJIL	1	2,47	0,59	0,00	0,00	0,07	0,07	0,04	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		783,06	187,16	9,99	1,06	7,24	3,04	15,54	2,44

FICHA TÉCNICA: POSTRE

YOGUR

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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 (I.C.)	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2365,38	565,34	13,07	1,64	73,76	19,45	28,03	5,08

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

SEMANA 1: MIÉRCOLES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ARROZ AL HORNO ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HERVIDO/HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)			VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)				
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
ARROZ ECOLÓGICO	50	761,49	182,00	0,45	0,10	40,80	0,08	3,34	0,05
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,3	1,49	0,36	0,00	0,00	0,07	0,01	0,01	0,00
PEREJIL ECOLÓGICO	0,2	0,49	0,12	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		838,70	200,46	2,45	0,39	40,89	0,10	3,36	1,99

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO

SALSA DE TOMATE

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)			VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)				
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	5	70,08	16,75	0,22	0,02	3,05	2,00	0,50	0,00
ZANAHORIA DADO	3	4,95	1,18	0,01	0,00	0,21	0,21	0,04	0,00
PUERRO	3	3,64	0,87	0,01	0,00	0,10	0,09	0,07	0,00
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	0,2	7,53	1,80	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19
HARINA DE MAÍZ	0,2	2,87	0,69	0,01	0,00	0,13	0,00	0,02	0,00
AZUCAR	0,2	3,34	0,80	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00
AJO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
OREGANO	0,2	2,58	0,62	0,02	0,01	0,04	0,01	0,02	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		95,98	22,94	0,46	0,05	3,78	2,51	0,65	0,20

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS

Técnica culinaria: FRITURA/HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)			VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)				
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (I.C.)	165	710,23	169,75	10,50	1,63	14,50	1,63	6,50	0,91
V.N. TOTAL POR PLATO:		710,23	169,75	10,50	1,63	14,50	1,63	6,50	0,91

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)			VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)				
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	60	42,43	10,14	0,36	0,07	0,84	0,82	0,82	0,04
MAÍZ (I.C.)	15	74,06	17,70	0,20	0,02	3,30	0,53	0,45	0,08
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49
V.N. TOTAL POR PLATO:		191,71	45,82	2,55	0,38	4,14	1,34	1,27	0,61

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)			VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)				
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
CIRUELA	100	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)			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 (I.C.)	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2442,98	583,89	16,83	2,64	92,36	18,33	15,42	4,10

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

SEMANA 1: JUEVES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ENSALADA COMPLETA CON REMOLACHA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	45	31,82	7,61	0,27	0,05	0,63	0,61	0,62	0,03
TOMATE	45	41,74	9,98	0,09	0,02	1,58	1,53	0,40	0,01
ZANAHORIA	30	49,45	11,82	0,06	0,01	2,07	2,07	0,38	0,05
REMOLACHA (I.C.)	15	28,93	6,92	0,02	0,00	1,26	1,26	0,23	0,02
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	10	376,14	89,90	9,99	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		528,09	126,22	10,43	1,54	5,53	5,46	1,62	0,11

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

GARBANZOS JARDINERA ECOLÓGICOS

Técnica culinaria: GUISADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
GARBANZOS ECOLÓGICOS	30	428,02	102,30	1,65	0,11	13,29	0,72	6,24	0,02
PATATA 4ª GAMA ECOLÓGICA	25	76,98	18,40	0,03	0,01	3,70	0,18	0,59	0,02
ZANAHORIA ECOLÓGICA	20	32,97	7,88	0,04	0,01	1,38	1,38	0,25	0,03
ESPINACA ECOLÓGICA	15	13,02	3,11	0,05	0,00	0,09	0,07	0,39	0,03
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	15	20,65	4,94	0,14	0,05	0,63	0,63	0,19	0,00
TOMATE ECOLÓGICO	12	11,13	2,66	0,03	0,00	0,42	0,41	0,11	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	12	451,87	108,00	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
LAUREL ECOLÓGICO	0,04	0,59	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		1036,22	247,66	13,93	1,38	19,58	3,41	7,77	2,04

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
YOGUR DE SABORES (I.C.)	125	377,40	90,20	2,20	1,43	13,64	13,64	3,30	0,13
V.N. TOTAL POR PLATO:		377,40	90,20	2,20	1,43	13,64	13,64	3,30	0,13

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2382,28	569,38	27,01	4,47	60,38	23,80	16,00	2,58

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

SEMANA 1: VIERNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ESPAGUETIS SALTEADOS ECOLÓGICOS

Técnica culinaria: HERVIDO/ SALTEADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PASTA ECOLÓGICA (ESPAGUETIS)	50	734,29	175,50	0,75	0,20	36,05	2,15	5,50	0,01
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,3	1,49	0,36	0,00	0,00	0,07	0,01	0,01	0,00
PEREJIL ECOLÓGICO	0,2	0,49	0,12	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		811,51	193,96	2,75	0,49	36,14	2,17	5,52	1,95

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO

SALSA DE TOMATE

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	5	70,08	16,75	0,22	0,02	3,05	2,00	0,50	0,00
ZANAHORIA DADO	3	4,95	1,18	0,01	0,00	0,21	0,21	0,04	0,00
PUERRO	3	3,64	0,87	0,01	0,00	0,10	0,09	0,07	0,00
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	0,2	7,53	1,80	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19
HARINA DE MAÍZ	0,2	2,87	0,69	0,01	0,00	0,13	0,00	0,02	0,00
AZUCAR	0,2	3,34	0,80	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00
AJO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
OREGANO	0,2	2,58	0,62	0,02	0,01	0,04	0,01	0,02	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		95,98	22,94	0,46	0,05	3,78	2,51	0,65	0,20

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

SALMÓN EN SALSA MERY CON GUI SANTES

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria
guarnición: REHOGADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
SALMON (Salmo salar) (I.C.)	70	492,05	118,30	7,80	1,40	0,00	0,00	11,73	0,07
CEBOLLA	15	19,99	4,78	0,04	0,01	0,80	0,80	0,18	0,45
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	4	150,62	36,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
HARINA DE MAÍZ	3	43,05	10,29	0,08	0,01	1,99	0,00	0,25	0,00
CABEZA DE RAPE	3	8,22	1,97	0,03	0,03	0,00	0,00	0,45	0,03
VINO BLANCO (I.C.)	2	5,10	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,24	0,02	0,04	0,00
PEREJIL	0,2	0,49	0,12	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00
GUARNICIÓN: GUI SANTES	45	170,77	40,82	0,41	0,05	5,09	0,54	3,10	0,02
V.N. TOTAL POR PLATO:		895,29	214,68	12,36	1,90	8,13	1,37	15,75	2,51

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2495,73	597,19	16,37	2,63	82,20	19,22	26,03	4,96

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

SEMANA 1: LUNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

LENTEJAS CON VERDURAS ECOLÓGICAS

Técnica culinaria: GUISADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LENTEJAS ECOLÓGICAS	30	381,58	91,20	0,51	0,07	12,18	0,33	6,95	0,02
PATATA 4ª GAMA ECOLÓGICA	25	76,98	18,40	0,03	0,01	3,70	0,18	0,59	0,02
ZANAHORIA ECOLÓGICA	20	32,97	7,88	0,04	0,01	1,38	1,38	0,25	0,03
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	15	20,65	4,94	0,14	0,05	0,63	0,63	0,19	0,00
CEBOLLA ECOLÓGICA	15	19,99	4,78	0,04	0,01	0,80	0,80	0,18	0,45
TOMATE ECOLÓGICO	10	9,28	2,22	0,02	0,00	0,35	0,34	0,09	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	5	188,07	44,95	5,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
LAUREL ECOLÓGICO	0,04	0,59	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		731,10	174,74	5,77	0,87	19,10	3,67	8,25	2,46

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

HAMBURGUESA DE MERLUZA CON GUARNICIÓN DE VERDURA PRIMAVERA

Técnica culinaria: VAPOR

Técnica culinaria
guarnición: REHOGADA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
HAMBURGUESA DE MERLUZA (merluccius productos) (I.C.)	60	376,20	90,00	4,74	0,72	3,00	0,18	8,64	0,72
GUARNICIÓN: PATATA DADO CONG	20	61,58	14,72	0,02	0,01	2,96	0,14	0,47	0,01
GUARNICIÓN: CEBOLLA DADO CONG	20	26,65	6,37	0,05	0,02	1,06	1,06	0,24	0,60
GUARNICIÓN: PIMIENTO ROJO DADO	20	27,53	6,58	0,18	0,06	0,84	0,84	0,25	0,00
GUARNICIÓN: PUERRO TROZOS CONG	15	18,20	4,35	0,04	0,01	0,49	0,47	0,33	0,00
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	11	414,22	99,00	11,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00
VINO BLANCO (I.C.)	2	5,10	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
HARINA DE MAÍZ	2	28,70	6,86	0,06	0,01	1,33	0,00	0,17	0,00
AJO	0,8	3,98	0,95	0,00	0,00	0,19	0,02	0,03	0,00
PIMENTÓN	0,1	1,49	0,36	0,01	0,00	0,03	0,03	0,01	0,00
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	0,1	1,17	0,28	0,00	0,00	0,04	0,04	0,01	0,00
LAUREL	0,1	1,48	0,35	0,01	0,00	0,05	0,05	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		966,31	231,04	16,12	1,93	9,99	2,83	10,16	3,28

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2390,36	571,40	22,69	2,99	63,25	19,67	22,53	6,04

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

FICHAS TÉCNICAS MENÚ BASAL OTOÑO-INVIERNO

SEMANA 1: MARTES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

MACARRONES CON VERDURAS ECOLÓGICOS

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PASTA ECOLÓGICA (MACARRON)	50	734,29	175,50	0,75	0,20	36,05	2,15	5,50	0,01
CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO	20	28,08	6,71	0,24	0,04	0,11	0,11	0,85	0,00
ZANAHORIA ECOLÓGICA	10	16,48	3,94	0,02	0,00	0,69	0,69	0,13	0,02
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	10	13,77	3,29	0,09	0,03	0,42	0,42	0,13	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	3	112,84	26,97	3,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,5	2,49	0,60	0,00	0,00	0,12	0,01	0,02	0,00
PEREJIL ECOLÓGICO	0,5	1,24	0,30	0,00	0,00	0,04	0,03	0,02	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		909,19	217,30	4,10	0,71	37,43	3,41	6,64	1,97

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO

SALSA DE TOMATE

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	5	70,08	16,75	0,22	0,02	3,05	2,00	0,50	0,00
ZANAHORIA DADO	3	4,95	1,18	0,01	0,00	0,21	0,21	0,04	0,00
PUERRO	3	3,64	0,87	0,01	0,00	0,10	0,09	0,07	0,00
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	0,2	7,53	1,80	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19
HARINA DE MAÍZ	0,2	2,87	0,69	0,01	0,00	0,13	0,00	0,02	0,00
AZÚCAR	0,2	3,34	0,80	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00
AJO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
OREGANO	0,2	2,58	0,62	0,02	0,01	0,04	0,01	0,02	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		95,98	22,94	0,46	0,05	3,78	2,51	0,65	0,20

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA

Técnica culinaria: FRITURA/HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (I.C.)	150	713,56	170,55	11,16	1,61	10,81	0,81	5,29	1,50
V.N. TOTAL POR PLATO:		713,56	170,55	11,16	1,61	10,81	0,81	5,29	1,50

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	35	24,75	5,92	0,21	0,04	0,49	0,48	0,48	0,02
ZANAHORIA	25	41,21	9,85	0,05	0,01	1,73	1,73	0,31	0,04
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49
V.N. TOTAL POR PLATO:		141,19	33,75	2,26	0,34	2,22	2,20	0,79	0,55

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2552,88	610,15	18,78	2,90	88,38	22,10	17,49	4,51

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

SEMANA 1: MIÉRCOLES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

CAZUELA DE ARROZ CON TERNERA ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
ARROZ VAPORIZADO ECOLÓGICO	50	761,49	182,00	0,45	0,10	40,80	0,08	3,34	0,05
TERNERA ECOLÓGICA	10	54,81	13,10	0,54	0,20	0,00	0,00	2,07	0,02
CEBOLLA ECOLÓGICA	8	10,66	2,55	0,02	0,01	0,42	0,42	0,10	0,24
ZANAHORIA ECOLÓGICA	8	13,19	3,15	0,02	0,00	0,55	0,55	0,10	0,01
PIMIENTO ROJO ECOLÓGICO	8	11,01	2,63	0,07	0,02	0,34	0,34	0,10	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	3,5	131,65	31,47	3,50	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00
TOMATE DESHIDRATADO ECOLÓGICO	2,5	35,04	8,38	0,11	0,01	1,53	1,00	0,25	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,24	0,02	0,04	0,00
CURCUMA ECOLÓGICA	0,5	7,41	1,77	0,05	0,02	0,33	0,02	0,04	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		1030,23	246,23	4,76	0,86	44,21	2,43	6,03	2,26

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

FILETE DE PALOMETA A LA RIOJANA

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PALOMETA (Brama brama)	70	366,10	87,50	3,50	0,49	0,00	0,00	14,00	1,93
PIMIENTO ROJO	10	13,77	3,29	0,09	0,03	0,42	0,42	0,13	0,00
PUERRO	10	12,13	2,90	0,03	0,01	0,33	0,31	0,22	0,00
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	4,5	169,45	40,50	4,50	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	4	56,07	13,40	0,18	0,02	2,44	1,60	0,40	0,00
HARINA DE MAÍZ	4	57,40	13,72	0,11	0,01	2,65	0,00	0,33	0,00
CEBOLLA	4	5,33	1,27	0,01	0,00	0,21	0,21	0,05	0,12
VINO BLANCO (I.C.)	2	5,10	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO	1	4,98	1,19	0,00	0,00	0,24	0,02	0,04	0,00
LAUREL	0,1	1,48	0,35	0,01	0,00	0,05	0,05	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		691,81	165,35	8,43	1,01	6,34	2,62	15,18	3,99

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	35	24,75	5,92	0,21	0,04	0,49	0,48	0,48	0,02
TOMATE	25	23,19	5,54	0,05	0,01	0,88	0,85	0,22	0,01
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	2	75,23	17,98	2,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49
V.N. TOTAL POR PLATO:		123,17	29,44	2,26	0,34	1,37	1,32	0,70	0,52

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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 (I.C.)	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2451,56	585,94	16,31	2,42	80,96	19,12	25,55	7,16

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

SEMANA 1: JUEVES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA

Técnica culinaria: HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
PATATA 4ª GAMA ECOLÓGICA	100	307,90	73,59	0,11	0,03	14,80	0,70	2,34	0,06
ZANAHORIA ECOLÓGICA	60	98,91	23,64	0,12	0,02	4,14	4,14	0,75	0,09
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	5	188,07	44,95	5,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		595,88	142,42	5,23	0,78	18,99	4,84	3,10	2,09

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

CONTRAMUSLO DE POLLO CON PISTO ASADO

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria
guarnición: HORNO/ HERVIDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
CONTRAMUSLO DE POLLO	80	612,54	146,40	16,50	2,94	0,00	0,00	16,50	0,18
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	6	225,68	53,94	5,99	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00
HARINA DE MAIZ	4	57,40	13,72	0,11	0,01	2,65	0,00	0,33	0,00
AZÚCAR	1	16,69	3,99	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00
SAL YODADA	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97
OREGANO	0,1	1,29	0,31	0,01	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00
GUARNICIÓN: PISTO (I.C.)	60	67,28	16,08	0,12	0,02	2,52	1,56	0,78	0,01
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	10	140,16	33,50	0,44	0,04	6,10	4,00	1,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		1121,05	267,94	23,17	3,88	12,29	6,56	18,62	1,16

FICHA TÉCNICA: POSTRE

YOGUR

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
YOGUR DE SABORES (I.C.)	125	377,40	90,20	2,20	1,43	13,64	13,64	3,30	0,13
V.N. TOTAL POR PLATO:		377,40	90,20	2,20	1,43	13,64	13,64	3,30	0,13

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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 (I.C.)	30	353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2448,29	585,16	31,11	6,22	61,45	25,92	27,85	3,78

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 Odoó.

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

SEMANA 1: VIERNES

FICHA TÉCNICA: 1er PLATO

ENSALADA COMPLETA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
LECHUGA	45	31,82	7,61	0,27	0,05	0,63	0,61	0,62	0,03
TOMATE	45	41,74	9,98	0,09	0,02	1,58	1,53	0,40	0,01
ZANAHORIA	15	24,73	5,91	0,03	0,01	1,04	1,04	0,19	0,02
PEPINO	15	8,33	1,99	0,03	0,01	0,29	0,27	0,09	0,01
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	15	564,21	134,85	14,99	2,18	0,00	0,00	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		670,84	160,33	15,41	2,26	3,53	3,44	1,29	0,08

*Los ingredientes se envían por separado. Emplatado en el centro: INSTRUCCIÓN INTERNA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

ALUBIAS CON HORTALIZAS ECOLÓGICA

Técnica culinaria: GUISADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.)							
		Energía (kJ):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
ALUBIAS ECOLÓGICAS	30	356,48	85,20	0,48	0,16	10,41	0,60	6,33	0,17
PATATA 4ª GAMA ECOLÓGICA	25	76,98	18,40	0,03	0,01	3,70	0,18	0,59	0,02
ZANAHORIA ECOLÓGICA	20	32,97	7,88	0,04	0,01	1,38	1,38	0,25	0,03
JUDIA VERDE ECOLÓGICA	15	22,86	5,46	0,09	0,01	0,63	0,33	0,36	0,00
CALABACIN ECOLÓGICO	15	14,56	3,48	0,08	0,02	0,30	0,29	0,28	0,15
ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO	13	488,98	116,87	12,99	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00
TOMATE ECOLÓGICO	10	9,28	2,22	0,02	0,00	0,35	0,34	0,09	0,00
SAL YODADA	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,94
AJO PELADO ECOLÓGICO	0,2	1,00	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00
LAUREL ECOLÓGICO	0,04	0,59	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO:		1003,69	239,89	13,72	2,09	16,84	3,14	7,90	2,31

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

Técnica culinaria: CRUDO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 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	201,25	48,10	0,17	0,02	10,20	10,20	0,63	0,00
CEREZA	100	259,87	62,11	0,31	0,07	13,30	13,26	0,88	0,00
KIWI	100	216,73	51,80	0,80	0,10	9,12	9,12	1,00	0,01
MANZANA	100	226,27	54,08	0,36	0,06	11,40	10,80	0,31	0,00
MECOLOTÓN	100	212,55	50,80	0,20	0,02	10,30	10,30	1,00	0,00
PLÁTANO	100	397,61	95,03	0,27	0,12	20,80	17,57	1,06	0,00
V.N. TOTAL POR PLATO (media):		252,38	60,32	0,35	0,07	12,52	11,88	0,81	0,00

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

Técnica culinaria: HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL ref. NIÑAS 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL (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	440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30
V.N. TOTAL POR PLATO:		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):
2367,48	565,84	29,93	4,54	54,51	19,75	13,31	2,69

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