

SEMANA 1: LUNES
FICHA TÉCNICA: 1er PLATO
ESPAGUETIS SALTEADOS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PASTA (ESPAGUETIS)	60	Energía (kj): 1053,07
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	4	Energía (kcal): 251,69
SAL YODADA	2	Grasas (g): 4,95
AJO PELADO	0,3	-de las cuales: saturadas (g): 0,72
PEREJIL	0,2	Hidratos de carbono (g): 42,60
		-de los cuales: azúcares (g): 1,57
		Proteínas (g): 7,68
		Sal (g): 1,95

Técnica culinaria: HERVIDO/ SALTEADO

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO
SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	9	Energía (kj): 154,75
ZANAHORIA DADO	4	Energía (kcal): 36,99
PUERRO	4	Grasas (g): 0,90
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,09
SAL YODADA	0,5	Hidratos de carbono (g): 5,85
HARINA DE MAÍZ	0,5	-de los cuales: azúcares (g): 3,76
AZUCAR	0,2	Proteínas (g): 0,99
AJO	0,2	Sal (g): 0,96
OREGANO	0,2	

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO
TORTILLA FRANCESA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
TORTILLA FRANCESA (I.C.)	75	Energía (kj): 531,00
		Energía (kcal): 126,75
		Grasas (g): 8,48
		-de las cuales: saturadas (g): 2,33
		Hidratos de carbono (g): 1,05
		-de los cuales: azúcares (g): 0,08
		Proteínas (g): 11,63
		Sal (g): 0,08

Técnica culinaria: HORNO

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y LOMBARDA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LECHUGA	35	Energía (kj): 232,02
LOMBARDA	25	Energía (kcal): 55,45
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	5	Grasas (g): 5,19
SAL YODADA	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,76
		Hidratos de carbono (g): 1,08
		-de los cuales: azúcares (g): 1,06
		Proteínas (g): 0,66
		Sal (g): 0,49

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MELOCOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN ECOLÓGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2599,77	621,20	20,10	3,96	78,10	18,34	22,27	3,48

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: 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
CREMA DE VERDURAS NATURALES

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PATATA IV GAMA	100	Energía (kj): 865,89
ZANAHORIA	35	Energía (kcal): 206,95
CALABACIN	25	Grasas (g): 8,34
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	8	-de las cuales: saturadas (g): 1,24
SAL YODADA	2	Hidratos de carbono (g): 26,26
AJO PELADO	0,2	-de los cuales: azúcares (g): 3,65
		Proteínas (g): 4,54
		Sal (g): 2,00

Técnica culinaria: HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN
HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA CON GUISANTES

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
HAMBURGUESA DE AVE (I.C.)	60	Energía (kj): 1150,42
CEBOLLA DADO	20	Energía (kcal): 274,96
ACEITE GIRASOL ALTO OLEICO	5	Grasas (g): 18,69
HARINA DE MAÍZ	5	-de las cuales: saturadas (g): 4,29
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	4	Hidratos de carbono (g): 11,62
VINO BLANCO(I.C.)	2	-de los cuales: azúcares (g): 4,08
SAL YODADA	1	Proteínas (g): 13,56
AJO	0,8	Sal (g): 3,78
LAUREL	0,1	
CLAVO	0,1	
GUARNICIÓN: GUISANTES	45	

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria guarnición: REHOGADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MECOLOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN INTEGRAL ECOLOGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2645,25	632,23	27,62	5,59	65,40	19,60	19,42	5,78

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: 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 A LA CUBANA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
ARROZ	60	Energía (kj): 1140,85
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	6	Energía (kcal): 272,67
SAL YODADA	2	Grasas (g): 6,54
AJO PELADO	0,3	-de las cuales: saturadas (g): 0,98
PEREJIL	0,2	Hidratos de carbono (g): 49,02
		-de los cuales: azúcares (g): 0,11
		Proteínas (g): 4,02
		Sal (g): 1,95

Técnica culinaria: HERVIDO/HORNO

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO

SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	9	Energía (kj): 154,75
ZANAHORIA DADO	4	Energía (kcal): 36,99
PUERRO	4	Grasas (g): 0,90
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,09
SAL YODADA	0,5	Hidratos de carbono (g): 5,85
HARINA DE MAÍZ	0,5	-de los cuales: azúcares (g): 3,76
AZUCAR	0,2	Proteínas (g): 0,99
AJO	0,2	Sal (g): 0,96
OREGANO	0,2	

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (I.C.)	165	Energía (kj): 682,70
		Energía (kcal): 163,49
		Grasas (g): 8,62
		-de las cuales: saturadas (g): 1,62
		Hidratos de carbono (g): 15,74
		-de los cuales: azúcares (g): 0,50
		Proteínas (g): 7,12
		Sal (g): 2,00

Técnica culinaria:

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LECHUGA	60	Energía (kj): 268,92
MAÍZ (I.C.)	15	Energía (kcal): 64,27
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	5	Grasas (g): 5,39
SAL YODADA	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,80
		Hidratos de carbono (g): 2,48
		-de los cuales: azúcares (g): 0,78
		Proteínas (g): 0,91
		Sal (g): 0,49

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MELOCOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN ECOLOGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2876,15	687,74	22,04	3,56	100,61	17,02	14,35	5,40

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: **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

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PASTA (ESTRELLITAS)	25	Energía (kj): 462,09
CALDO CASERO:		Energía (kcal): 110,44
PUERRO TROZOS	25	Grasas (g): 0,51
ZANAHORIA	25	-de las cuales: saturadas (g): 0,08
PATATA DADO	10	Hidratos de carbono (g): 21,11
CARCASA DE POLLO	8	-de los cuales: azúcares (g): 2,88
HUESO DE TERNERA	5	Proteínas (g): 4,13
		Sal (g): 0,04

Técnica culinaria: HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO
GUISADO DE ATÚN CON TOMATE Y HORTALIZAS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
ATUN (Thunnus albacares)	50	Energía (kj): 1404,87
PATATA 4ª GAMA	40	Energía (kcal): 335,77
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	15	Grasas (g): 21,23
ZANAHORIA DADO	10	-de las cuales: saturadas (g): 1,58
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	10	Hidratos de carbono (g): 20,25
CEBOLLA DADO	5	-de los cuales: azúcares (g): 6,57
HARINA DE MAIZ	5	Proteínas (g): 17,46
SAL YODADA	2	Sal (g): 2,58
AJO	0,2	
GUARNICIÓN: MENESTRA DE VERDURAS (I.C.)	45	

Técnica culinaria: GUISADO

Técnica culinaria guarnición: REHOGADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MECOLOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2495,89	596,53	22,34	1,73	68,88	21,32	22,90	2,62

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: 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 DE LA HUERTA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LECHUGA	45	Energía (kj): 540,60
TOMATE	45	Energía (kcal): 129,21
ZANAHORIA	30	Grasas (g): 10,50
MAÍZ (I.C.)	20	-de las cuales: saturadas (g): 1,54
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	10	Hidratos de carbono (g): 6,06
		-de los cuales: azúcares (g): 3,77
		Proteínas (g): 1,51
		Sal (g): 0,06

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

GARBANZOS JARDINERA CON CHISTORRA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
GARBANZOS	30	Energía (kj): 1426,76
PATATA 4ª GAMA	25	Energía (kcal): 341,01
ZANAHORIA	20	Grasas (g): 14,98
ESPINACA	15	-de las cuales: saturadas (g): 2,46
PIMIENTO ROJO	15	Hidratos de carbono (g): 33,39
TOMATE	10	-de los cuales: azúcares (g): 3,81
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	10	Proteínas (g): 13,13
SAL YODADA	2	Sal (g): 2,20
AJO PELADO	0,2	
LAUREL	0,04	
COMPLEMENTO: CHISTORRA	5	

Técnica culinaria: GUISADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MELOCOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN ECOLOGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2596,30	620,53	26,07	4,06	66,97	19,45	15,96	2,26

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: **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
CREMA DE PATATA Y PUERRO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PATATA IV GAMA	100	Energía (kj): 753,88
PUERRO	35	Energía (kcal): 180,18
ZANAHORIA	25	Grasas (g): 5,30
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	5	-de las cuales: saturadas (g): 0,80
SAL YODADA	2	Hidratos de carbono (g): 26,20
AJO PELADO	0,2	-de los cuales: azúcares (g): 3,57
		Proteínas (g): 4,68
		Sal (g): 1,99

Técnica culinaria: HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO
ALBONDIGAS DE CERDO EN SALSA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
ALBONDIGAS DE CERDO (I.C.)	60	Energía (kj): 1242,08
CEBOLLA DADO	15	Energía (kcal): 296,86
PUERRO TROZOS	15	Grasas (g): 18,77
PIMIENTO ROJO DADO	15	-de las cuales: saturadas (g): 3,99
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	10	Hidratos de carbono (g): 11,31
HARINA DE MAIZ	5	-de los cuales: azúcares (g): 5,83
VINO BLANCO (I.C.)	2	Proteínas (g): 18,53
SAL YODADA	2	Sal (g): 3,16
AJO	0,8	
PIMENTÓN	0,1	
PIMIENTA NEGRA	0,1	
LAUREL	0,1	

Técnica culinaria: GUISADO

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LECHUGA	35	Energía (kj): 231,11
TOMATE	25	Energía (kcal): 55,24
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	5	Grasas (g): 5,20
SAL YODADA	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,77
		Hidratos de carbono (g): 1,19
		-de los cuales: azúcares (g): 1,15
		Proteínas (g): 0,56
		Sal (g): 0,49

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MELOCOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN ECOLOGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2856,00	682,60	29,86	5,62	66,22	22,42	25,09	5,65

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: *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

LENTEJAS CON VERDURAS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LENTEJAS	30	Energía (kj): 955,69
PATATA 4ª GAMA	25	Energía (kcal): 228,42
ZANAHORIA	20	Grasas (g): 5,95
PIMIENTO ROJO	15	-de las cuales: saturadas (g): 0,90
CEBOLLA	15	Hidratos de carbono (g): 27,95
TOMATE	10	-de los cuales: azúcares (g): 3,65
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	5	Proteínas (g): 11,30
SAL YODADA	2	Sal (g): 2,00
AJO PELADO	0,2	
LAUREL	0,04	

Técnica culinaria: GUISADO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (I.C.)	165	Energía (kj): 705,56
		Energía (kcal): 169,61
		Grasas (g): 10,49
		-de las cuales: saturadas (g): 1,62
		Hidratos de carbono (g): 14,49
		-de los cuales: azúcares (g): 1,62
		Proteínas (g): 6,49
		Sal (g): 0,91

Técnica culinaria: FRITURA/HORNO

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LECHUGA	35	Energía (kj): 245,17
ZANAHORIA	25	Energía (kcal): 58,60
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	5	Grasas (g): 5,19
SAL YODADA	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,77
		Hidratos de carbono (g): 1,86
		-de los cuales: azúcares (g): 1,85
		Proteínas (g): 0,63
		Sal (g): 0,52

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MECLOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2535,36	606,95	22,22	3,35	71,83	19,00	19,74	3,44

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: **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

PAELLA MIXTA

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
ARROZ VAPORIZADO	55		Energía (kj):	1309,53
TERNERA	20		Energía (kcal):	312,99
CEBOLLA	8		Grasas (g):	7,98
ZANAHORIA	8		-de las cuales: saturadas (g):	1,43
PIMIENTO ROJO	8		Hidratos de carbono (g):	50,52
GUISANTE	8		-de los cuales: azúcares (g):	3,89
TOMATE DESHIDRATADO	6,5		Proteínas (g):	8,95
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	6		Sal (g):	2,37
SAL YODADA	2			
AJO PELADO	1			
CURCUMA	0,5			

Técnica culinaria: HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN

GALLINETA REBOZADA CON ZANAHORIA BABY

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
GALLINETA REBOZADA (<i>Sebastes mentella / marinus</i>) (conformado) (I.C.)	120		Energía (kj):	841,04
GUARNICIÓN: ZANAHORIA BABY	45		Energía (kcal):	201,01
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	5		Grasas (g):	8,32
SAL YODADA	2		-de las cuales: saturadas (g):	1,48
AJO	0,2		Hidratos de carbono (g):	13,66
			-de los cuales: azúcares (g):	5,11
			Proteínas (g):	17,30
			Sal (g):	3,08

Técnica culinaria: REBOZADO/HORNO

Técnica culinaria guarnición: SALTEADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
CIRUELA	100		Energía (kj):	252,38
CEREZA			Energía (kcal):	60,32
KIWI			Grasas (g):	0,35
MANZANA			-de las cuales: saturadas (g):	0,07
MECOLOTÓN			Hidratos de carbono (g):	12,52
PLÁTANO			-de los cuales: azúcares (g):	11,88
			Proteínas (g):	0,81
			Sal (g):	0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MECOLOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
PAN ECOLOGICO (I.C.)	30		Energía (kj):	376,56
			Energía (kcal):	90,00
			Grasas (g):	0,24
			-de las cuales: saturadas (g):	
			Hidratos de carbono (g):	15,00
			-de los cuales: azúcares (g):	
			Proteínas (g):	0,50
			Sal (g):	

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2779,51	664,32	16,89	2,97	91,70	20,87	27,56	5,45

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: **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

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LECHUGA	45	Energía (kj): 508,91
TOMATE	45	Energía (kcal): 121,63
ZANAHORIA	30	Grasas (g): 10,34
REMOLACHA (I.C.)	15	-de las cuales: saturadas (g): 1,51
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	10	Hidratos de carbono (g): 4,72
		-de los cuales: azúcares (g): 4,61
		Proteínas (g): 1,46
		Sal (g): 0,09

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

ALUBIAS CON HORTALIZAS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
ALUBIAS	30	Energía (kj): 1302,63
PATATA 4ª GAMA	25	Energía (kcal): 311,34
ZANAHORIA	20	Grasas (g): 13,06
JUDIA VERDE	15	-de las cuales: saturadas (g): 2,06
CALABACIN	15	Hidratos de carbono (g): 28,66
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	12	-de los cuales: azúcares (g): 3,52
TOMATE	10	Proteínas (g): 12,84
SAL YODADA	2	Sal (g): 2,00
AJO PELADO	0,2	
LAUREL	0,04	

Técnica culinaria: GUISADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE

YOGUR

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
YOGUR DE SABORES (I.C.)	125	Energía (kj): 317,98
		Energía (kcal): 76,00
		Grasas (g): 4,10
		-de las cuales: saturadas (g): 2,60
		Hidratos de carbono (g): 5,80
		-de los cuales: azúcares (g): 5,80
		Proteínas (g): 4,30
		Sal (g): 0,10

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2506,08	598,97	27,73	6,17	54,18	13,93	19,09	2,19

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: 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
ESPIRALES HORTELANA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PASTA (ESPIRALES)	60	Energía (kj): 1194,88
CALABACIN DADO	25	Energía (kcal): 285,58
ZANAHORIA	20	Grasas (g): 7,20
PIMIENTO ROJO	15	-de las cuales: saturadas (g): 1,07
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	8	Hidratos de carbono (g): 44,74
SAL YODADA	2	-de los cuales: azúcares (g): 3,71
AJO PELADO	0,5	Proteínas (g): 8,46
PEREJIL	0,5	Sal (g): 1,98

Técnica culinaria: HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN
FILETE DE ABADEJO EN SALSA MERY CON JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
ABADEJO (Theragra chalcogramma)	80	Energía (kj): 992,13
CEBOLLA	15	Energía (kcal): 237,12
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	15	Grasas (g): 16,08
HARINA DE MAÍZ	10	-de las cuales: saturadas (g): 1,67
CABEZA DE RAPE	5	Hidratos de carbono (g): 9,85
VINO BLANCO (I.C.)	2	-de los cuales: azúcares (g): 1,96
SAL YODADA	2	Proteínas (g): 11,67
AJO	1	Sal (g): 2,09
PEREJIL	0,2	
GUARNICIÓN: JUDÍA VERDE	45	

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria guarnición: REHOGADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MECOLOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN ECOLOGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2815,95	673,03	23,87	2,80	82,11	17,54	21,44	4,07

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: 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

ARROZ AL HORNO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
ARROZ	60	Energía (kj): 1140,85
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	6	Energía (kcal): 272,67
SAL YODADA	2	Grasas (g): 6,54
AJO PELADO	0,3	-de las cuales: saturadas (g): 0,98
PEREJIL	0,2	Hidratos de carbono (g): 49,02
		-de los cuales: azúcares (g): 0,11
		Proteínas (g): 4,02
		Sal (g): 1,95

Técnica culinaria: HERVIDO/HORNO

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO

SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	9	Energía (kj): 154,75
ZANAHORIA DADO	4	Energía (kcal): 36,99
PUERRO	4	Grasas (g): 0,90
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,09
SAL YODADA	0,5	Hidratos de carbono (g): 5,85
HARINA DE MAÍZ	0,5	-de los cuales: azúcares (g): 3,76
AZUCAR	0,2	Proteínas (g): 0,99
AJO	0,2	Sal (g): 0,96
OREGANO	0,2	

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (I.C.)	165	Energía (kj): 764,34
		Energía (kcal): 183,74
		Grasas (g): 12,02
		-de las cuales: saturadas (g): 1,73
		Hidratos de carbono (g): 11,65
		-de los cuales: azúcares (g): 0,87
		Proteínas (g): 5,70
		Sal (g): 1,61

Técnica culinaria: FRITURA/HORNO

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LECHUGA	60	Energía (kj): 268,92
MAÍZ (I.C.)	15	Energía (kcal): 64,27
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	5	Grasas (g): 5,39
SAL YODADA	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,80
		Hidratos de carbono (g): 2,48
		-de los cuales: azúcares (g): 0,78
		Proteínas (g): 0,91
		Sal (g): 0,49

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MELOCOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN ECOLÓGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2957,79	707,99	25,44	3,67	96,52	17,39	12,93	5,01

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: **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
CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PATATA 4ª GAMA	100	Energía (kj): 1183,78
CALABACÍN	60	Energía (kcal): 282,93
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	12	Grasas (g): 15,58
SAL YODADA	2	-de las cuales: saturadas (g): 2,30
AJO PELADO	0,2	Hidratos de carbono (g): 27,67
		-de los cuales: azúcares (g): 2,75
		Proteínas (g): 5,61
		Sal (g): 1,96

Técnica culinaria: HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO
PINCHITO DE POLLO ENCEBOLLADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CARNE DE POLLO ADOBADA (I.C.)	80	Energía (kj): 908,07
GUARNICIÓN: PATATA DADO CONG	20	Energía (kcal): 217,04
GUARNICIÓN: CEBOLLA DADO CONG	20	Grasas (g): 11,95
GUARNICIÓN: PIMIENTO ROJO DADO CONG	20	-de las cuales: saturadas (g): 2,17
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	7	Hidratos de carbono (g): 9,15
TOMATE DESHIDRATADO	5	-de los cuales: azúcares (g): 4,52
HARINA FINA DE MAÍZ	2	Proteínas (g): 17,45
SAL YODADA	1	Sal (g): 1,38
AZUCAR	0,75	

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria guarnición: REHOGADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MECOLOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN INTEGRAL ECOLOGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2720,80	650,29	28,12	4,54	64,34	19,15	24,37	3,34

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: 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
PUCHERO ANDALUZ

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
PATATA DADO	30		Energía (kj):	990,42
ZANAHORIA	25		Energía (kcal):	236,72
ARROZ	25		Grasas (g):	1,82
GARBANZO	20		-de las cuales: saturadas (g):	0,19
SAL YODADA	2		Hidratos de carbono (g):	43,10
HIERBABUENA	0,2		-de los cuales: azúcares (g):	4,22
CALDO CASERO:			Proteínas (g):	8,82
PUERRO TROZOS	15		Sal (g):	2,03
ZANAHORIA	10			
CARCASA DE POLLO	4			
PATATA DADO	5			
HUESO DE TERNERA	2			

Técnica culinaria: HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO
MERLUZA CON AJO Y PEREJIL

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
MERLUZA (Merluccius capensis / paradoxus)	80		Energía (kj):	635,17
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	11		Energía (kcal):	151,81
SAL YODADA	2		Grasas (g):	12,48
PEREJIL	1		-de las cuales: saturadas (g):	1,39
AJO	0,5		Hidratos de carbono (g):	0,43
PIMENTÓN	0,4		-de los cuales: azúcares (g):	0,27
OREGANO	0,4		Proteínas (g):	9,29
PIMIENTA NEGRA	0,2		Sal (g):	2,14

Técnica culinaria: HORNO

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y LOMBARDA

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
LECHUGA	35		Energía (kj):	232,02
LOMBARDA	25		Energía (kcal):	55,45
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	5		Grasas (g):	5,19
SAL YODADA	0,5		-de las cuales: saturadas (g):	0,76
			Hidratos de carbono (g):	1,08
			-de los cuales: azúcares (g):	1,06
			Proteínas (g):	0,66
			Sal (g):	0,49

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
CIRUELA	100		Energía (kj):	252,38
CEREZA			Energía (kcal):	60,32
KIWI			Grasas (g):	0,35
MANZANA			-de las cuales: saturadas (g):	0,07
MECOLOTÓN			Hidratos de carbono (g):	12,52
PLÁTANO			-de los cuales: azúcares (g):	11,88
			Proteínas (g):	0,81
			Sal (g):	0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MELOCOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
PAN ECOLÓGICO (I.C.)	30		Energía (kj):	376,56
			Energía (kcal):	90,00
			Grasas (g):	0,24
			-de las cuales: saturadas (g):	
			Hidratos de carbono (g):	15,00
			-de los cuales: azúcares (g):	
			Proteínas (g):	0,50
			Sal (g):	

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2486,55	594,30	20,07	2,40	72,13	17,42	20,07	4,66

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: *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
FIDEUÁ DE TERNERA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PASTA DE TRIGO (FIDEO)	55	Energía (kj): 1286,79
TERNERA	20	Energía (kcal): 307,55
CEBOLLA	8	Grasas (g): 8,32
ZANAHORIA	8	-de las cuales: saturadas (g): 1,45
PIMIENTO ROJO	8	Hidratos de carbono (g): 44,30
TOMATE DESHIDRATADO	6,5	-de los cuales: azúcares (g): 5,19
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	6	Proteínas (g): 12,11
SAL YODADA	2	Sal (g): 2,37
AJO PELADO	1	
CURCUMA	0,5	

Técnica culinaria: HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO
HUEVOS COCIDOS CON PISTO ASADO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
HUEVO COCIDO (I.C.)	60 (1 unidad)	Energía (kj): 932,27
GUARNICION: PISTO (I.C.)	60	Energía (kcal): 222,82
GUARNICION: TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	15	Grasas (g): 12,83
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	7	-de las cuales: saturadas (g): 0,84
SAL YODADA	2	Hidratos de carbono (g): 15,01
AZÚCAR	2	-de los cuales: azúcares (g): 9,86
OREGANO	0,1	Proteínas (g): 9,79
		Sal (g): 3,27

Técnica culinaria: VAPOR

Técnica culinaria guarnición: HORNO/ HERVIDO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
YOGUR

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
YOGUR DE SABORES (I.C.)	125	Energía (kj): 317,98
		Energía (kcal): 76,00
		Grasas (g): 4,10
		-de las cuales: saturadas (g): 2,60
		Hidratos de carbono (g): 5,80
		-de los cuales: azúcares (g): 5,80
		Proteínas (g): 4,30
		Sal (g): 0,10

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2913,61	696,37	25,49	4,89	80,11	20,85	26,70	5,74

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: 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 Odoo.

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

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
LECHUGA	45		Energía (kj):	548,66
TOMATE	45		Energía (kcal):	131,13
ZANAHORIA	15		Grasas (g):	12,33
PEPINO	15		-de las cuales: saturadas (g):	1,81
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	12		Hidratos de carbono (g):	3,20
			-de los cuales: azúcares (g):	3,14
			Proteínas (g):	1,08
			Sal (g):	0,04

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

GARBANZOS JARDINERA

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
GARBANZOS	30		Energía (kj):	1340,72
PATATA 4ª GAMA	25		Energía (kcal):	320,44
ZANAHORIA	20		Grasas (g):	13,01
ESPINACA	15		-de las cuales: saturadas (g):	1,70
PIMIENTO ROJO	15		Hidratos de carbono (g):	33,21
TOMATE	10		-de los cuales: azúcares (g):	3,74
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	10		Proteínas (g):	12,59
SAL YODADA	2		Sal (g):	2,03
AJO PELADO	0,2			
LAUREL	0,04			

Técnica culinaria: GUISADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
CIRUELA	100		Energía (kj):	252,38
CEREZA			Energía (kcal):	60,32
KIWI			Grasas (g):	0,35
MANZANA			-de las cuales: saturadas (g):	0,07
MECOLOTÓN			Hidratos de carbono (g):	12,52
PLÁTANO			-de los cuales: azúcares (g):	11,88
			Proteínas (g):	0,81
			Sal (g):	0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MECOLOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
PAN ECOLOGICO (I.C.)	30		Energía (kj):	376,56
			Energía (kcal):	90,00
			Grasas (g):	0,24
			-de las cuales: saturadas (g):	
			Hidratos de carbono (g):	15,00
			-de los cuales: azúcares (g):	
			Proteínas (g):	0,50
			Sal (g):	

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2518,31	601,89	25,93	3,57	63,94	18,75	14,98	2,07

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: **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 HORTALIZAS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LENTEJAS	30	Energía (kj): 906,05
PATATA 4ª GAMA	25	Energía (kcal): 216,55
ZANAHORIA	20	Grasas (g): 7,90
JUDIA VERDE	15	-de las cuales: saturadas (g): 1,15
CALABACÍN	15	Hidratos de carbono (g): 21,63
TOMATE	10	-de los cuales: azúcares (g): 2,68
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	7	Proteínas (g): 10,62
SAL YODADA	2	Sal (g): 2,00
AJO PELADO	0,2	
LAUREL	0,04	

Técnica culinaria: GUISADO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (I.C.)	165	Energía (kj): 705,56
		Energía (kcal): 169,61
		Grasas (g): 10,49
		-de las cuales: saturadas (g): 1,62
		Hidratos de carbono (g): 14,49
		-de los cuales: azúcares (g): 1,62
		Proteínas (g): 6,49
		Sal (g): 0,91

Técnica culinaria: FRITURA/HORNO

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LECHUGA	35	Energía (kj): 231,11
TOMATE	25	Energía (kcal): 55,24
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	5	Grasas (g): 5,20
SAL YODADA	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,77
		Hidratos de carbono (g): 1,19
		-de los cuales: azúcares (g): 1,15
		Proteínas (g): 0,56
		Sal (g): 0,49

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MELOCOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN ECOLOGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2471,65	591,72	24,18	3,60	64,82	17,33	18,99	3,40

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: **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
CAZUELA DE ARROZ CON TERNERA

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
ARROZ VAPORIZADO	50		Energía (kj):	1166,08
TERNERA	20		Energía (kcal):	278,70
CEBOLLA	8		Grasas (g):	7,73
ZANAHORIA	8		-de las cuales: saturadas (g):	1,41
PIMIENTO ROJO	8		Hidratos de carbono (g):	43,66
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	6		-de los cuales: azúcares (g):	2,24
TOMATE DESHIDRATADO	2,5		Proteínas (g):	8,02
SAL YODADA	2		Sal (g):	2,14
AJO PELADO	1			
CURCUMA	0,5			

Técnica culinaria: HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO + GUARNICIÓN
FILETE DE PALOMETA A LA RIOJANA CON JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
PALOMETA (Brama brama)	80		Energía (kj):	1166,08
PIMIENTO ROJO	10		Energía (kcal):	278,70
PUERRO	10		Grasas (g):	7,73
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	10		-de las cuales: saturadas (g):	1,41
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	7		Hidratos de carbono (g):	43,66
HARINA DE MAÍZ	5		-de los cuales: azúcares (g):	2,24
CEBOLLA	5		Proteínas (g):	8,02
VINO BLANCO (I.C.)	2		Sal (g):	2,14
SAL YODADA	2			
AJO	1			
LAUREL	0,1			
GUARNICIÓN: JUDÍAS VERDES	35			

Técnica culinaria: HORNO

Técnica culinaria guarnición: REHOGADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
CIRUELA	100		Energía (kj):	252,38
CEREZA			Energía (kcal):	60,32
KIWI			Grasas (g):	0,35
MANZANA			-de las cuales: saturadas (g):	0,07
MECOLOTÓN			Hidratos de carbono (g):	12,52
PLÁTANO			-de los cuales: azúcares (g):	11,88
			Proteínas (g):	0,81
			Sal (g):	0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MELOCOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES		VALORACIÓN NUTRICIONAL	
	g/COMENSAL 3-6 AÑOS			
PAN INTEGRAL ECOLOGICO (I.C.)	30		Energía (kj):	376,56
			Energía (kcal):	90,00
			Grasas (g):	0,24
			-de las cuales: saturadas (g):	
			Hidratos de carbono (g):	15,00
			-de los cuales: azúcares (g):	
			Proteínas (g):	0,50
			Sal (g):	

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2961,10	707,72	16,05	2,88	114,84	16,36	17,34	4,27

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: 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
MACARRONES SALTEADOS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PASTA (MACARRON)	60	Energía (kj): 1053,07
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	4	Energía (kcal): 251,69
SAL YODADA	2	Grasas (g): 4,95
AJO PELADO	0,3	-de las cuales: saturadas (g): 0,72
PEREJIL	0,2	Hidratos de carbono (g): 42,60
		-de los cuales: azúcares (g): 1,57
		Proteínas (g): 7,68
		Sal (g): 1,95

Técnica culinaria: HERVIDO/ SALTEADO

FICHA TÉCNICA: ACOMPAÑAMIENTO
SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	9	Energía (kj): 154,75
ZANAHORIA DADO	4	Energía (kcal): 36,99
PUERRO	4	Grasas (g): 0,90
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,09
SAL YODADA	0,5	Hidratos de carbono (g): 5,85
HARINA DE MAÍZ	0,5	-de los cuales: azúcares (g): 3,76
AZUCAR	0,2	Proteínas (g): 0,99
AJO	0,2	Sal (g): 0,96
OREGANO	0,2	

Técnica culinaria: FRITURA/HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO
ESTOFADO DE PAVO CON HORTALIZAS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAVO	80	Energía (kj): 1088,12
PATATA IV GAMA	30	Energía (kcal): 260,07
TOMATE DESHIDRATADO (I.C.)	15	Grasas (g): 12,85
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	8	-de las cuales: saturadas (g): 1,88
HARINA DE MAÍZ	5	Hidratos de carbono (g): 20,10
SAL YODADA	1,2	-de los cuales: azúcares (g): 7,62
AJO	0,4	Proteínas (g): 12,85
ORÉGANO	0,2	Sal (g): 2,15
GUARNICIÓN: MENESTRA DE VERDURAS (I.C.)	60	

Técnica culinaria: GUISADO

Técnica culinaria guarnición: SALTEADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MELOCOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN ECOLÓGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2924,87	699,06	19,29	2,75	96,07	24,83	22,84	5,06

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: 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 DE LA HUERTA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LECHUGA	45	Energía (kj): 540,60
TOMATE	45	Energía (kcal): 129,21
ZANAHORIA	30	Grasas (g): 10,50
MAÍZ (I.C.)	20	-de las cuales: saturadas (g): 1,54
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	10	Hidratos de carbono (g): 6,06
		-de los cuales: azúcares (g): 3,77
		Proteínas (g): 1,51
		Sal (g): 0,06

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO
ALUBIAS CON VERDURAS

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
ALUBIAS	30	Energía (kj): 1304,35
PATATA 4ª GAMA	25	Energía (kcal): 311,75
ZANAHORIA	20	Grasas (g): 13,06
PIMIENTO ROJO	15	-de las cuales: saturadas (g): 2,08
CEBOLLA	15	Hidratos de carbono (g): 29,06
TOMATE	10	-de los cuales: azúcares (g): 4,21
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	10	Proteínas (g): 12,58
SAL YODADA	2	Sal (g): 2,00
AJO PELADO	0,2	
LAUREL	0,04	

Técnica culinaria: GUISADO

FICHA TÉCNICA: POSTRE
YOGUR

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
YOGUR DE SABORES (I.C.)	125	Energía (kj): 317,98
		Energía (kcal): 76,00
		Grasas (g): 4,10
		-de las cuales: saturadas (g): 2,60
		Hidratos de carbono (g): 5,80
		-de los cuales: azúcares (g): 5,80
		Proteínas (g): 4,30
		Sal (g): 0,10

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2539,49	606,95	27,90	6,22	55,93	13,78	18,89	2,15

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: 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

CREMA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PATATA 4ª GAMA	100	Energía (kj): 1030,85
ZANAHORIA	60	Energía (kcal): 246,38
ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO	12	Grasas (g): 12,27
SAL YODADA	2	-de las cuales: saturadas (g): 1,80
AJO PELADO	0,2	Hidratos de carbono (g): 27,32
		-de los cuales: azúcares (g): 4,73
		Proteínas (g): 4,40
		Sal (g): 2,03

Técnica culinaria: HERVIDO

FICHA TÉCNICA: 2º PLATO

TORTILLA FRANCESA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
TORTILLA FRANCESA (I.C.)	75	Energía (kj): 531,00
		Energía (kcal): 126,75
		Grasas (g): 8,48
		-de las cuales: saturadas (g): 2,33
		Hidratos de carbono (g): 1,05
		-de los cuales: azúcares (g): 0,08
		Proteínas (g): 11,63
		Sal (g): 0,08

Técnica culinaria: HORNO

FICHA TÉCNICA: GUARNICIÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
LECHUGA	35	Energía (kj): 245,17
ZANAHORIA	25	Energía (kcal): 58,60
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	5	Grasas (g): 5,19
SAL YODADA	0,5	-de las cuales: saturadas (g): 0,77
		Hidratos de carbono (g): 1,86
		-de los cuales: azúcares (g): 1,85
		Proteínas (g): 0,63
		Sal (g): 0,52

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: POSTRE

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA ECOLÓGICA

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
CIRUELA	100	Energía (kj): 252,38
CEREZA		Energía (kcal): 60,32
KIWI		Grasas (g): 0,35
MANZANA		-de las cuales: saturadas (g): 0,07
MECOLOTÓN		Hidratos de carbono (g): 12,52
PLÁTANO		-de los cuales: azúcares (g): 11,88
		Proteínas (g): 0,81
		Sal (g): 0,00

NOTA: El valor nutricional utilizado como referencia es la media de los valores nutricionales de las frutas servidas en el mes. **CIRUELA:** Energía (kj): 201,25; Energía (kcal): 48,1; Grasas (g): 0,17; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,2; -de los cuales: azúcares (g): 10,2; Proteínas (g): 0,63; Sal (g): 0. **CEREZA:** Energía (kj): 259,86; Energía (kcal): 62,11; Grasas (g): 0,31; -de las cuales: saturadas (g): 0,07; Hidratos de carbono (g): 13,3; -de los cuales: azúcares (g): 13,26; Proteínas (g): 0,88; Sal (g): 0. **KIWI:** Energía (kj): 216,73; Energía (kcal): 51,8; Grasas (g): 0,8; -de las cuales: saturadas (g): 0,1; Hidratos de carbono (g): 9,12; -de los cuales: azúcares (g): 9,12; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0,01. **MANZANA:** Energía (kj): 226,27; Energía (kcal): 54,08; Grasas (g): 0,36; -de las cuales: saturadas (g): 0,06; Hidratos de carbono (g): 11,4; -de los cuales: azúcares (g): 10,8; Proteínas (g): 0,31; Sal (g): 0. **MELOCOTÓN:** Energía (kj): 212,54; Energía (kcal): 50,8; Grasas (g): 0,2; -de las cuales: saturadas (g): 0,02; Hidratos de carbono (g): 10,3; -de los cuales: azúcares (g): 10,3; Proteínas (g): 1; Sal (g): 0. **PLÁTANO:** Energía (kj): 397,60; Energía (kcal): 95,03; Grasas (g): 0,27; -de las cuales: saturadas (g): 0,12; Hidratos de carbono (g): 20,8; -de los cuales: azúcares (g): 17,57; Proteínas (g): 1,06; Sal (g): 0.

Técnica culinaria: CRUDO

FICHA TÉCNICA: PAN

PAN ECOLÓGICO

INGREDIENTES	CANTIDADES g/COMENSAL 3-6 AÑOS	VALORACIÓN NUTRICIONAL
PAN ECOLOGICO (I.C.)	30	Energía (kj): 376,56
		Energía (kcal): 90,00
		Grasas (g): 0,24
		-de las cuales: saturadas (g):
		Hidratos de carbono (g): 15,00
		-de los cuales: azúcares (g):
		Proteínas (g): 0,50
		Sal (g):

Técnica culinaria: HORNO

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kj):	Energía (kcal):	Grasas (g):	AGS (g):	Hidratos de carbono (g):	Azúcares (g):	Proteínas (g):	Sal (g):
2435,95	582,05	26,53	4,96	57,75	18,53	17,97	2,63

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: **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".