



# INGREDIENTES Y CANTIDADES PARA CADA PLATO

LEGUMBRES	Legumbre (kg)	Arroz (kg)	Puerro (unidades gordos)	Zanahoria (kg)	Patata (kg)	Pimiento (3 kg)	Cebolla (kg)	Ajo (kg)	Tomate (5 kg)	Sal (kg)	Aceite (l)	Chorizo (kg)
Lenteja	38		18	5	10	3	8	0,5	5	1	2	
Lenteja+arroz	33	2	18	5		3	8	0,5	5	1	2	
Lenteja+chorizo	38		18	5	10	3	8	0,5	5	1	2	10
Garbanzo	40		18	5	10	3	8	0,5	5	1	2	
Alubia blanca	40		18	5	10	3	8	0,5	5	1	2	
Alubia roja	40		18	5	10	3	8	0,5	5	1	2	

Observación:

Cuidado con el tiempo de cocción, si ocurre que no se llegan a hacer del todo, hacer puré.

ARROZ Y PASTAS	Pasta (kg)	Arroz (kg)	Maíz (1 kg)	Champi (1 kg)	Zanahori (kg)	Guisante/vaina (kg)	Pimiento (kg)	Cebolla (kg)	Ajo (kg)	Tomate (kg)	Queso (kg)	Bacón (kg)	Sal (kg)	Aceite (l)	Azúcar (kg)	Pollo (kg)
Macarrón+ tomate	33				5			20		75					2	
Macarrón+queso+tomate	33				5			20		75	4				2	
Macarrón+queso+bacon+tomate	30				2,5			10		40	4	22			1	
Espagueti+tomate	30				5			20		64					2	
Espagueti+queso+tomate	30				5			20		64	4				2	
Espagueti+queso+bacon+tomate	30				2,5			10		40	4	22			1	
Arroz+tomate		35			5			20	0,5	70					1	
Arroz+verdura+tomate		35	2	4	5	2	9	10	1	30					1	
Arroz+pollo+verduras+tomate		33	2	4	5	2	9	10	1	30					1	5
Arroz+verdura+tomate 2º plato		25	2	4	5	2	9	10	1	30					1	
Arroz+tomate 2º plato		25			2,5			10	0,5	30					1	

Observación:

- Cuidado con la temperatura de los espaguetis, pues salen fríos.
- El queso va en el bol pues es opcional.
- Cuando es arroz con verduras y tomate, el tomate debe ir mezclado con el arroz.
- Cuando es arroz con tomate, el tomate va en el bol.

ENSALADAS	Lechuga (unid)	Maíz (kg)	Zanahoria rallada (kg)	Tomate (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (l)	Pasta (kg)	Bonito (kg)	Arroz	Olivas	Huevo (doc)	Patata (kg)
Ensalada de patata	20	7	5	15					15		14	25	20
Ensalada de pasta	20	7	5	15				20	15		14	25	
Ensalada mixta	40	7	5	20					15		14	25	
Ensalada de arroz	20	7	5	15					15	20	14	25	

Observación:

- El tomate de las ensaladas depende de la temporada y por lo tanto si no lo es, las ensaladas van sin tomate.
- Para 2-3 años puré o pasta con tomate o arroz con tomate en vez de ensalada
- Para 4-5 años patata/pasta+huevo+aceituna+bonito, es decir sin lechuga, sin maíz, sin zanahoria.

<b>COCIDO DE PATATAS</b>	Patatas (kg)	Chorizo (kg)	Pescado (kg)	Ajo (kg)	Choricero (kg)	Pimentón (kg)	Tomate (5 kg)	Pimiento (3 kg)	Sal (kg)	Aceite (l)	Cebolla (kg)
Patatas a la riojana	200-225	12		1	0,8	0,5	5	6			20
Marmitako	225		30	1,5	0,8	0,5	5	6			

Observación:

- Ambos platos pueden ser primer plato u segundo, en este caso precedidos de un primero ligero como ensalada.
- El marmitako puede ser de bonito, bacalao (abadejo) e incluso de rape.

<b>SOPAS</b>	Fideo (kg)	Pollo (unid)	Zancarrón (kg)	Cebolla (kg)	Puerro (unid)	Zanahoria (kg)	Tomate (kg)	Ajo (kg)	Huevo (doc)	Sal (kg)	Aceite (l)
Sopa de pollo	12	12		10	30	5	5	0,5			
Sopa pollo+huevo	12	12		10	30	5	5	0,5	5		
Sopa zancarrón (troceado)	12		15	10	30	5	5	0,5			

Observación:

- Para todas las sopas se debe desmenuzar tanto el pollo como la carne cocida e introducirlo en la sopa
- Si por algún motivo no se llegara a cocer del todo, tanto el pollo como el zancarrón, sacarlo.

VERDURAS	Verdura 1 (kg)	Verdura 2 (kg)	Patata (kg)	Cebolla (kg)	Puerro (kg)	Zanahoria (kg)	Ajo (kg)	Calabaza (kg)	Tomate (kg)	Sal (kg)	Aceite (l)	Pimiento (kg)
Vaina 1+patata	60		150	5		10	0,5		5			
Espinaca 1+patata												
Acelga 1+patata	30		150	5		10	0,5	10	5			
Calabaza 1+patata	60		125	5		10	0,5	5				
Borraja 1+ patata	40		150	5		10	0,5	10	5			
Cardo 1+patata	40		150	5		10	0,5	10	5			
Guisante 1+patata	40		150	5		10	0,5					
Patata 1+guisante 2	175	25		5			0,5					
Puerro 1+patata	50		150	5		10	0,5	10	5			
Coliflor 1+patata	40		150	5		10	0,5					
Brócoli 1+patata	40		150	5		10	0,5					
Calabacín 1+patata	40		150	5	2	10	0,5		5			
Calabaza 1+ puerro 2+patata	40	20	150	5		10	0,5		5			
Borraja 1 +Calabaza2+patata	40	20	150	5		10	0,5		5			
Berza 1+ Calabaza 2+patata	20	40	150	5		10	0,5		5			
Nabo 1+ Calabaza2+patata	20	40	150	5		10	0,5		5			
Berza 1+zanahoria 2+patata	30	30	150	5		10	0,5		5			
Acelga1+calabaza2+patata	20	40	150	5		10	0,5		5			
Puré de pisto	40		150	5		10	0,5		10			10

**Observación:**

- La zanahoria y el calabacín que vengan bonitos no se pelan
- La patata puede pelarse el día anterior pero el troceado preferiblemente hacerlo el mismo día de su preparación
- Las verduras que vayan enteras deben estar picadas finamente y cuidado con la proporción de verdura y caldo, sobre todo en el caso del brócoli y coliflor.

- Para los de 2 y 3 años todo va en puré.
- Las vainas, guisantes, coliflor y brócoli van en entero y con refrito, para todos/as excepto los de 2 y 3 años.
- La porrusalda en puré para todos/as.

<b>MERLUZA EMPANADA (110 g)</b>	<b>Pescado Limpio (kg)</b>	<b>Cebolla (kg)</b>	<b>Tomate (kg)</b>	<b>Azúcar (kg)</b>	<b>Pimiento (kg)</b>	<b>Mayonesa (bote)</b>	<b>Leche (l)</b>	<b>Patata (kg)</b>	<b>Verdura (kg)</b>	<b>Ajo (kg)</b>	<b>Pan rallado (kg)</b>	<b>Sal (kg)</b>	<b>Aceite (l)</b>	<b>Vinagre (l)</b>
Merluza c/tomate	73	10	30	1							5			
Merluza c/pimiento	73				25					0,5	5			
Merluza c/verduras	73								25	0,5	5			
Merluza c/mayonesa	73					4	6				5			
Merluza c/lechuga	73								18 unid	1,5	5			

<b>MERLUZA AL HORNO (110 g y 60 g)</b>	Pescado Limpio (kg)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Pimiento (kg)	Mayonesa (botes)	Leche (l)	Patata (kg)	Guisant (kg)	Verdur (kg)	Limón (kg)	Ajo (kg)	Sidra (l)	Perejil (kg)	Sal (kg)	Aceite (kg)	Vinagre (l)
Merluza c/tomate	73	10	30	1									4				
Merluza c/pimiento	73				25							0,5	4				
Merluza c/verduras	73									25		0,5	4				
Merluza c/mayonesa	73					4	6						4				
Merluza c/patatas fritas	73							75				1	4				
Merluza c/refrito de ajo y c/ lechuga	73									18 unid		1,5	4				
Merluza c/patatas en salsa verde	40							75	5			1		0,300			
Merluza en salsa verde	73											1		0,300			
Merluza c/ refrito y c/limón	73										8	1,5	4				

Observación:

- Habría que procurar limpiar más el pescado sobre todo las espinas
- En verduras NO añadir champis.



<b>MERLUZA ALBARDADA (110 g)</b>	<b>Pescado Limpio (kg)</b>	<b>Huevo (doc)</b>	<b>Harina maíz (kg)</b>	<b>Cebolla (kg)</b>	<b>Tomate (kg)</b>	<b>Azúcar (kg)</b>	<b>Pimiento (kg)</b>	<b>Ajo (kg)</b>	<b>Mayonesa (kg)</b>	<b>Leche (l)</b>	<b>Verdura (kg)</b>	<b>Patata (kg)</b>	<b>Limón (kg)</b>	<b>Vinagre (l)</b>	<b>Sal (kg)</b>	<b>Aceite (kg)</b>
Merluza c/tomate	73	12	5	10	30	1										
Merluza c/pimiento	73	12	5				25	0,5								
Merluza c/verduras	73	12	5								25					
Merluza c/mayonesa	73	12	5						4	6						
Merluza c/limón	73	12	5										8			
Merluza c/patatas	73	12	5									75				
Merluza c/lechuga	73	12	5								18 unid					

<b>RAPE ALBARDADO</b>	Pescado Limpio (kg)	Huevo (doc)	Harina maiz (kg)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Pimiento (kg)	Ajo (kg)	Mayonesa (kg)	Leche (l)	Verdura (kg)	Patata (kg)	Limón (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (kg)
Rape c/tomate	73	12	5	10	30	1										
Rape c/pimiento	73	12	5				25	0,5								
Rape c/verduras	73	12	5								25					
Rape c/mayonesa	73	12	5						4	6						
Rape c/limón	73	12	5										8			
Rape c/patatas	73	12	5									75				
Rape c/lechuga	73	12	5								18 unid					

Observación:

- Poner cuchillo para trocearlo.
- Tiene que venir limpio de anisakis.

<b>RAPE AL HORNO</b>	Pescado Limpio (kg)	Huevo (doc)	Harina maíz (kg)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Pimiento (kg)	Ajo (kg)	Mayonesa (kg)	Leche (l)	Verdura (kg)	Patata (kg)	Limón (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (kg)
Rape c/tomate	73	12	5	10	30	1										
Rape c/pimiento	73	12	5				25	0,5								
Rape c/verduras	73	12	5								25					
Rape c/mayonesa	73	12	5						4	6						
Rape c/limón	73	12	5										8			
Rape c/patatas	73	12	5									75				
Rape c/lechuga	73	12	5								18 unid					

Observación:

- Poner cuchillo para trocearlo
- Tiene que venir limpio de anisakis

<b>BONITO (110 g)</b>	Pescado Limpio (kg)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Huevo (doc)	Harina (kg)	Pimiento (kg)	Ajo (kg)	Verdura (kg)	perejil	Sal (kg)	Aceite (l)
Bonito albardado c/tomate	73	10	40	1	12	5						
Bonito al horno c/tomate	73	10	40	1								
Bonito albardado c/pimiento	73				12	5	25	0,5				
Bonito albardado c/verdura	73				12	5			25			
Bonito horno c/salsa verde	73					1		1		0,3		

Observación:

- El bonito siempre con alguna salsa sino está muy seco.

<b>ANCHOAS</b>	Pescado limpio (unidad)	Lechuga (unidad)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (kg)
Anchoa c/lechuga	2800	18						
Anchoa c/tomate	2800		10	40	1			

Observación:

- Las anchoas siempre al horno.

ANILLAS DE CALAMAR	Calamar (kg)	Harina (kg)	Huevo (doc)	Lechuga (unid)	Mayonesa (pote)	Zanahoria (kg)	Patatas (kg)	Aceituna (kg)	Leche (l)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (kg)
Anillas calamar c/lechuga	60	5		18								
Anillas calamar+huevo frito	50	2,5	55									
Anillas calamar c/mayonesa	60	5			4				6			
Anillas calamar c/patatas fritas	60	5					75					
Anillas calamar c/ensalada primavera	55		15	20		5		14				

Observación:

- Los niños y niñas de 2-3 años NO comen calamares, NI huevo frito.

<b>HUEVOS/TORTILLAS (M/L)</b>	Bonito (kg)	Huevo (doc)	Patata (kg)	Calabacín (kg)	Lechuga (unid)	Jamón Fino (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (l)	Chistorra (kg)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)
Tortilla bonito+patata c/lechuga	20	50	75		18							
Tortilla calabacín+patata c/lechuga		50	75	25	18							
Huevo frito+chistorra		55								20		
Huevo frito+patata fritas		55	75									
Huevo cocido c/jamón y c/tomate		72				17					10	40

Observación:

- Los niños y niñas de 2-3 años No comen huevo frito ni tampoco huevo cocido, se sustituye por tortilla francesa hecha en la sartén.
- Si los huevos son pequeños hará falta más.

<b>FRITOS Croqueta 30 g Empanadilla 15 g San Jacobo</b>	Empanadilla (kg)	Croqueta (kg)	San Jacobo	Lechuga (unid)	Jamón (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (kg)
Empanadilla bonito c/lechuga	65			18				
Croqueta+jamón c/letxuga		65		18	13			
Croqueta c/lechuga		75		18				
San Jacobo c/lechuga			666 unid	18				

<b>CARNE GUISADA</b>	Carne (kg)	Cebolla (kg)	Zanahoria (kg)	Tomate (kg)	Patata (kg)	Pimiento (kg)	Champi (kg)	Guisante (kg)	Vaina (kg)	Sal (kg)	Aceite (l)	Ajo (kg)
Carne guisada	70	10	5	5		3						0,5
Carne guisada c/verduras	70	10	5	5		3	6	3	3			
Carne guisada c/patatas	60	10	5	5	50	3						

<b>FILETE EMPANADO</b>	Carne (kg)	Pan Rallado (kg)	Lechuga (unid)	Patata (kg)	Tomate (kg)	Pimiento (kg)	Cebolla (kg)	Verdura (kg)	Azúcar (kg)	Ajo (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (l)
Filete c/lechuga	71	5	18										
Filete c/tomate	71	5			40		10		1				
Filete c/pimiento	71	5				25				0,5			
Filete c/patata	71	5		75									
Filete c/verduras	71	5						25					

<b>ALBÓNDIGAS EN SALSA (30g)</b>	Carne (kg)	Cebolla (kg)	Zanahoria (kg)	Tomate (kg)	Ajo (kg)	Pimiento (kg)	Sal (kg)	Aceite (l)	Harina (kg)	Sidra (l)
Albóndigas en salsa	70	10	5	5	0,5	3				6

Observación:

- Cuidado con los musulmanes porque son mixtas, de ternera y cerdo.
- Se deben hacer en el horno y no en la freidora. Cuidado con el punto de cocinado, ABRIRLAS

<b>HAMBURGUESA (70 g 1º turno y 110 g 2º turno)</b>	Carne (kg)	Lechuga (unidad)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Pimiento (kg)	Ajo (kg)	Patata (kg)	Verduras (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (kg)	Sidra (l)
Hamburguesa c/lechuga	71	18											6
Hamburguesa c/tomate	71		10	40	1								6
Hamburguesa c/pimiento	71					25	0,5						6
Hamburguesa c/patata	71							30					6
Hamburguesa c/verduras	71								25				6

Observación:

- Cuidado con los musulmanes porque son mixtas, de ternera y cerdo.
- Se deben hacer al horno.



<b>SALCHICHAS (65 g)</b>	Salchicha (kg)	Lechuga (unid)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Sidra (l)	Pimiento (kg)	Ajo (kg)	Patata (kg)	Leche (l)	Verduras (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (l)	Mantequilla (kg)
Salchicha c/lechuga	66	18				6									
Salchicha c/tomate	66		10	40	1	6									
Salchicha c/pimiento	66					6	25	0,5							
Salchicha c/patata	66					6									
Salchicha c/verduras	66					6					25				
Salchicha c/puré patata	66					6			50	5					2

Observación:

- Cuidado con los musulmanes porque son mixtas, de ternera y cerdo.
- Se hacen al horno y deben ir con alguna salsa sino se secan demasiado.

<b>COSTILLA DE CERDO AL HORNO (110 g)</b>	Costilla (kg)	Lechuga (unid)	Vinagre	Sal	Aceite
Costilla con lechuga	60	18			

- Los de 2 y 3 años no comen costilla, se les debe dar otra alternativa.

<b>CONEJO PALETILLA Y MUSLO</b>	Carne (kg)	cebolla	zanahoria	tomate	ajo	harina	Sal	aceite	harina
Conejo guisado en salsa	100								
Conejo guisado+patata	100								
Conejo guisado+verduras	100								
Conejo al horno+lechuga	100								

- 2-3-4 y 5 años muslo (217 g) desmigado por las monitoras. Corresponde a un muslo cada 2 para los de 4 y 5 años, y 3 alumnos para los de 2 y 3 años.
- 6 y 7 años paletilla (100 g) + 1/3 de muslo.
- 2º turno muslo.

<b>PECHUGA POLLO EMPANADA 65 g</b>	Pechuga (kg)	Lechuga (unidad)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Pimiento (kg)	Pan (kg)	Ajo (kg)	Patata (kg)	Verduras (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (l)
Pechuga c/lechuga	65	18					5						
Pechuga c/tomate	65		10	40	1		5						
Pechuga c/pimiento	65					25	5	0,5					
Pechuga c/patata	65						5		30				
Pechuga c/verduras	65						5			25			

<b>PECHUGA POLLO ALBARDADA</b>	Pechuga (kg)	Lechuga (unidad)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Pimiento (kg)	Huevo (doc)	Harina (kg)	Ajo (kg)	Patata (kg)	Verduras (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (l)
Pechuga c/lechuga	65	18					12	5						
Pechuga c/tomate	65		10	40	1		12	5						
Pechuga c/pimiento	65					25	12	5	0,5					
Pechuga c/patata	65						12	5		30				
Pechuga c/verduras	65						12	5						

<b>MUSLO POLLO (muslo+contramuslo)</b>	Carne (kg)	Lechuga (unidad)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Pimiento (kg)	Ajo (kg)	Patata (kg)	Verduras (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (kg)	Sidra (l)
Muslo c/lechuga	120	18											6
Muslo c/tomate	120		10	40	1								6
Muslo c/pimiento	120					25	0,5						6
Muslo c/patata	120							75					6
Muslo c/verduras	120								25				6

Observación:

- Se hace al horno
- Muslo para 1º turno y contramuslo para 2º turno.

<b>LOMO EMPANADO 65 g</b>	Lomo (kg)	Lechuga (unid)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Pimiento (kg)	Pan (kg)	Ajo (kg)	Patata (kg)	Verduras (kg)	Vinagre (l)	Pan rallado (kg)	Sal (kg)	Aceite (l)
Lomo c/lechuga	60	18					5					4		
Lomo c/tomate	60		10	40	1		5					4		
Lomo c/pimiento	60					25	5	0,5				4		
Lomo c/patata	60						5		30			4		
Lomo c/verduras	60						5			25		4		

<b>LOMO ALBARDADO</b>	Lomo (kg)	Lechuga (unid)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Pimiento (kg)	Huevo (doc)	Harina (kg)	Ajo (kg)	Patata (kg)	Verduras (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (l)
Lomo c/lechuga	60	18					12	5						
Lomo c/tomate	60		10	40	1		12	5						
Lomo c/pimiento	60					25	12	5	0,5					
Lomo c/patata	60						12	5		30				
Lomo c/verduras	60						12	5						

<b>JAMÓN ALBARDADO 65-70 g/unid</b>	Jamón (kg)	Lechuga (unid)	Cebolla (kg)	Tomate (kg)	Azúcar (kg)	Pimiento (kg)	Huevo (doc)	Harina (kg)	Ajo (kg)	Patata (kg)	Verduras (kg)	Vinagre (l)	Sal (kg)	Aceite (l)
Lomo c/lechuga	60	18					12	5						
Lomo c/tomate	60		10	40	1		12	5						
Lomo c/pimiento	60					25	12	5	0,5					
Lomo c/patata	60						12	5		30				
Lomo c/verduras	60						12	5						

Lo comen muy bien pero cuidado con el aceite porque chupa mucho, escurrirlos bien.