

PANEL SEMANAL DE RACIONES

1º SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	PISTO (135 g.)	CREMA DE VERDURAS (150 g.)	ENSALADA MIXTA (165 g.)	SALMOREJO (105 g.)	POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS CON ACELGAS (270 g.)
SEGUNDO PLATO	HUEVO FRITO (90 g.) CON PATATAS (180 g.)	MERLUZA A LA PLANCHA (100 g.) CON ARROZ TRES DELICIAS (100 g.)	MACARRONES BOLOÑESA (240 g.)	ARROZ CON POLLO Y GUISANTES (200 g.)	PRINGÁ DE CHORIZO, MORCILLA Y TOCINO (60 g.) CON TOMATE "ALIÑO" (45 g.)
ACOMPAÑANTE	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)
POSTRE	NARANJA (140 g.)	MANZANA (120 g.)	PERA (120 g.)	PLÁTANO (140 g.)	NARANJA (140 g.)
OTROS	QUESO SEMI (50 g.) Y MERMELADA (15 g.)				
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años))					
Energía (Kcal)	773 (35%)	737 (34%)	857 (39%)	920 (42%)	727 (33%)
Proteína	27 (70%)	32 (81%)	33 (84%)	36 (91%)	30 (75%)
Ca (mg.)	238 (29%)	114 (13%)	103 (12%)	68 (7%)	234 (26%)
Vit. C (mg.)	135 (235%)	57 (99%)	38 (66%)	64 (112%)	87 (150%)
Vit. A(ug.eq. Retinol)	385 (68%)	563 (98%)	404 (71%)	214 (37%)	732 (128%)

2º SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	TORTILLA DE JAMÓN (95 g.) CON ENSALADA DE COL (55 g.)	ENSALADA DE FRUTAS CON ALMENDRAS (140 g.)	SOPA JULIANA (150 g.)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN Ó ESPINACAS CON AJO (95 g.)	LENTEJAS CON VERDURAS (115 g.)
SEGUNDO PLATO	ESPAGUETIS CON VERDURA Y TOMATE (200 g.)	CALDERETA DE TERNERA (250 g.)	ALBÓNDIGAS DE PESCADO (180 g) CON PATATAS FRITAS (180 g.)	MACARRONES BOLOÑESA (220 g.)	ROSADA PLANCHA (100 g.) CON TOMATE "ALIÑAO" (45 g.)
ACOMPANANTE	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)	PAN (70 g.)
POSTRE	MANZANA (120 g.)	ARROZ CON LECHE (120 g.)	MANDARINA (120 g.)	PLÁTANO (140 g.)	PERA (130 g.)
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años))					
Energía (Kcal.)	831 (38%)	772 (35%)	725 (33%)	861 (39%)	713 (33%)
Proteína	26 (66%)	32 (81%)	29 (74%)	38 (98%)	32 (82%)
Ca (mg.)	111 (13%)	297 (33%)	179 (20%)	282 (32%)	127 (14%)
Vit. C (mg.)	74 (128%)	70 (122%)	107 (186%)	54 (95%)	101 (175%)
Vit.A(ug.eq.Retinol)	356 (62%)	464 (81%)	450 (78%)	583 (102%)	575 (101%)

3º SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	ENSALADILLA RUSA (175 g.)	SOPA DE POLLO CON ARROZ (150 g.)	CAZUELA DE FIDEOS CON ROSADA (225 g.)	COCIDO ANDALUZ CON JUDÍAS VERDES (200 g.)	ENSALADA DE FRUTAS (290 g.)
SEGUNDO PLATO	MERLUZA REBOZADA (100 g.) CON ENSALADA MIXTA (100 g.)	TERNERA EMPANADA (90 g.) CON ACELGAS REHOGADAS (50 g.)	BERENJENAS REBOZADAS CON TOMATE "ALIÑAO" (60 g.)	"PRINGÁ" TERNERA, POLLO, TOCINO Y MORCILLA (75 g.)	HAMBURGUESA DE TERNERA (100 g.) CON JUDÍAS Y ZANAHORIAS SALTEADAS (150 g.)
ACOMPANANTE	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)	PAN (60 g.)
POSTRE	PERA (120 g.)	MANZANA (120 g.)	PLÁTANO (150 g.)	MANZANA (120 g.)	NATILLA (100 g.)
OTROS			ALMENDRAS (15 g.)		
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años))					
Energía (Kcal.)	745 (34%)	723 (33%)	823 (37%)	709 (32%)	733 (33%)
Proteína	32 (82%)	32 (81%)	30 (78%)	33 (84%)	31 (80%)
Ca (mg.)	130 (15%)	132 (15%)	211 (24%)	157 (18%)	192 (22%)
Vit. C (mg.)	53 (92%)	48 (85%)	89 (156%)	38 (65%)	51 (90%)
Vit. A (ug. eq. Retinol)	490 (86%)	627 (110%)	325 (57%)	335 (59%)	638 (112%)