

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

ACELGAS CON PATATAS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 138 Kcal 6%	Proteínas 4,9 g 6%	Hidr. Car. 28,8 g 9%	Azúcares 0,1 g 0%	Grasas 0,4 g 1%	de las cuales saturadas 0,1 g 0%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 4,3 g 17%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Se elabora el refrito con aceite y ajos

REFRITO DE AJO (LIT)	0,00
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,00
-AJO (KGR)	0,00

2 Elaboración del plato

Añadir los ingredientes junto con el refrito y llevar a ebullición durante 20 minutos. Racionar y envasar a > 85°C.

CALDO VEGETAL (KGR)	0
PURE DE PATATA (KGR)	1
PIMENTON DULCE (KGR)	0
SAL FINA (KGR)	0,20
ACELGAS (KGR)	30
PATATA (KGR)	16
TOMATE TRITURADO (LIT)	2
ZANAHORIA (KGR)	6

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 366 Kcal 15%	Proteínas 19,1 g 21%	Hidr. Car. 58,0 g 18%	Azúcares 0,1 g 0%	Grasas 7,5 g 9%	de las cuales saturadas 1,0 g 4%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 11,6 g 46%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración de refrito

En una cazuela elaborar el refrito de aceite y ajo.

REFRITO DE AJO (LIT)	0,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60
-AJO (KGR)	0,06

2 Elaboración de la legumbre

El día anterior a la elaboración, poner a remojo en olla con agua fría las alubias. Se tira el agua a la mañana siguiente y se sustituye por agua fresca. Mezclar todos los ingredientes, incluido el refrito, en la marmita. Cocción durante 45 minutos. Racionar y envasar a > 85°C.

PUERROS TROCEADO (KGR)	2
SAL FINA (KGR)	0,10
CEBOLLA (KGR)	0
PATATA (KGR)	3
ALUBIA BLANCA (KGR)	8
ZANAHORIA (KGR)	2

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD GUARNICION	
	De 3 a 6 años	40-50g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	90-100g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto.

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 363 Kcal 15%	Proteínas 18,9 g 21%	Hidr. Car. 57,8 g 18%	Azúcares 0,1 g 0%	Grasas 7,5 g 9%	de las cuales saturadas 0,9 g 4%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 11,6 g 46%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Elaborar el refrito de aceite y ajo

REFRITO DE AJO (LIT)	0,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60
-AJO (KGR)	0,06

2 Elaboración de la legumbre

El día anterior a la elaboración, poner a remojo en olla con agua fría las alubias. Se tira el agua a la mañana siguiente y se sustituye por agua fresca; Mezclar todos los ingredientes, incluido el refrito, en la marmita. Cocción durante 45 minutos. Racionar y envasar a >85°C

PIMENTON DULCE (KGR)	0,10
PUERROS TROCEADO (KGR)	2
SAL FINA (KGR)	0,10
CEBOLLA (KGR)	0
PATATA (KGR)	3
ALUBIA PINTA (KGR)	8
ZANAHORIA (KGR)	2

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isotermo. Distribución en furgoneta isotermo.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isotermo y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD GUARNICION	
	De 3 a 6 años	40-50g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	90-100g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto.

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

ARROZ CON TOMATE

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS								
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 405 Kcal 17%	Proteínas 7,3 g 8%	Hidr. Car. 76,6 g 23%	Azúcares 0,0 g 0%	Grasas 9,5 g 12%	de las cuales saturadas 1,2 g 5%	Sal 1,2 g 24%	Fibra 2,3 g 9%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del caldo

En olla agregar agua y caldo vegetal. Llevar a ebullición.

CALDO VEGETAL (KGR)	0,10
---------------------	------

2 Elaboración del fondo de verduras

Se saltean en basculante con aceite la verdura. Se deja dorar. Se añade vino blanco. Se deja reducir el vino blanco y se añade agua. Hervir durante 30-40 min.

FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTO VERDE (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

3 Elaboración de la salsa de tomate

En marmita añadir el tomate triturado y el tomate frito, el fondo de las verduras, azúcar y sal. Mantener 90 min y envasar a > 85°C. Racionar en el propio centro.

SAL FINA (KGR)	0,02
TOMATE TRITURADO (LIT)	1,80
AZUCAR (KGR)	0,10
TOMATE FRITO (LIT)	1,80

4 Elaboración del arroz

En basculante añadir aceite, ajo, sal y arroz y rehogar durante 5 min. Agregar el caldo y llevar a ebullición durante 15 min. Dejarlo reposar 5 min. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

En el caso de utilizar horno racional: se coloca el arroz crudo en bandejas gastronorm, se le añade el caldo de verduras y se hornea durante 20 minutos. Dejarlo reposar 5 minutos. Envasar a > 85°C.

SAL FINA (KGR)	0,10
AJO (KGR)	0,15
ARROZ (KGR)	8
ACEITE GIRASOL (LIT)	0,40

Ficha de plato



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

ARROZ CON TOMATE

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	50-60g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	80-90g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto.

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

BRÓCOLI CON PATATAS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 224 Kcal	Proteínas 5,5 g	Hidr. Car. 24,1 g	Azucares 2,2 g	Grasas 10,9 g	de las cuales saturadas 1,3 g	Sal 1,0 g	Fibra 6,8 g
	9%	6%	7%	4%	14%	5%	21%	27%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

En cazuela realizar el refrito de aceite y ajo

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 Elaboración del plato

En olla añadir el brócoli y cocer 5 min. En otra olla cocer la patata y zanahoria y añadir el refrito y ebullición durante 10 min. Racionar y envasar a > 85°C alternando el brócoli y la patata con zanahoria.

BROCOLI (KGR)	15
ZANAHORIA (KGR)	3
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	8

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

COCIDO DE ALUBIAS BLANCAS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 408 Kcal 17%	Proteínas 19,6 g 22%	Hidr. Car. 56,5 g 17%	Azúcares 0,3 g 0%	Grasas 12,7 g 16%	de las cuales saturadas 3,4 g 13%	Sal 1,2 g 24%	Fibra 10,6 g 42%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Elaborar el refrito de aceite y ajo.

REFRITO DE AJO (LIT)	0,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60
-AJO (KGR)	0,06

2 Elaboración de la legumbre

El día anterior a la elaboración, poner a remojo en olla con agua fría las alubias. Se tira el agua a la mañana siguiente y se sustituye por agua fresca.
Mezclar todos los ingredientes, incluido el refrito y la morcilla picada, en la marmita. Cocción durante 45 minutos. Racionar y envasar a > 85°C.

MORCILLA DE ARROZ (KGR)	2
PIMENTON DULCE (KGR)	0,10
PUERROS TROCEADO (KGR)	1
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	3
ALUBIA BLANCA (KGR)	8
ZANAHORIA (KGR)	1

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD GUARNICION	
	De 3 a 6 años	40-50g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	90-100g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto.

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

COCIDO DE ALUBIAS ROJAS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos	PRESENTACION	Plato individual
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS		
TRAZAS			
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 408 Kcal 17%	Proteínas 19,6 g 22%	Hidr. Car. 56,5 g 17%
	Azúcares 0,3 g 0%	Grasas 12,7 g 16%	de las cuales saturadas 3,4 g 13%
	Sal 1,2 g 24%	Fibra 10,6 g 42%	

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

En una cazuela elaborar el refrito de aceite y ajo

REFRITO DE AJO (LIT)	0,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60
-AJO (KGR)	0,06

2 Elaboración de la legumbre

El día anterior a la elaboración, poner a remojo en olla con el agua fría las alubias. Se tira el agua a la mañana siguiente y se sustituye por agua fresca.

Mezclar todos los ingredientes, incluido el refrito y la morcilla picada, en la marmita. Cocción durante 45 minutos. Racionar y envasar a > 85°C.

PIMENTON DULCE (KGR)	0,10
PUERROS TROCEADO (KGR)	1
SAL FINA (KGR)	0,10
PIMIENTO ROJO (KGR)	0
PIMIENTO VERDE (KGR)	0
PATATA (KGR)	3
ALUBIA PINTA (KGR)	8
ZANAHORIA (KGR)	1

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	40-50g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	90-100g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto.

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE CALABACÍN

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 230 Kcal 10%	Proteínas 3,8 g 4%	Hidr. Car. 31,0 g 10%	Azucares 0,0 g 0%	Grasas 10,5 g 13%	de las cuales saturadas 1,3 g 5%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 4,7 g 19%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 Elaboración de la crema

Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar en marmita. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata, triturar de nuevo y mezclar bien. Racionar y envasar a >85°C.

PUERROS TROCEADO (KGR)	1
SAL FINA (KGR)	0,10
CALABACÍN (KGR)	10
PATATA (KGR)	10
ZANAHORIA (KGR)	2

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES INTEGRALES

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 257 Kcal 11%	Proteínas 4,9 g 6%	Hidr. Car. 36,2 g 11%	Azucares 0,0 g 0%	Grasas 10,8 g 14%	de las cuales saturadas 1,4 g 5%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 5,7 g 23%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo.

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 Elaboración de la crema

Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata y triturar de nuevo. Racionar y envasar a > 85°C.

PUERROS TROCEADO (KGR)	1
SAL FINA (KGR)	0,10
CALABAZA ROJA (KGR)	10
PATATA (KGR)	10
ZANAHORIA (KGR)	2

3 Elaboración de los picatostes

Se raciona en el propio centro

PICATOSTES INTEGRALES (UNI)	200
-----------------------------	-----

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	1 unidad
	De 7 a 12 años	120-150g	2 unidad
	De 13 a 16 años	150-200g	2 unidad
	Mayor de 16 años	200-250g	2 unidad

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 257 Kcal 11%	Proteínas 4,8 g 5%	Hidr. Car. 36,6 g 11%	Azucares 0,0 g 0%	Grasas 10,6 g 13%	de las cuales saturadas 1,4 g 5%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 4,8 g 19%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo.

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 Elaboración de la crema

Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata, triturar de nuevo y mezclar bien. Racionar y envasar a > 85°C.

PUERROS TROCEADO (KGR)	1
SAL FINA (KGR)	0,10
CALABAZA ROJA (KGR)	10
PATATA (KGR)	10
ZANAHORIA (KGR)	2

3 Elaboración de los picatostes

Se raciona en el propio centro

PICATOSTES (UNI)	200
------------------	-----

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	1 unidad
	De 7 a 12 años	120-150g	2 unidad
	De 13 a 16 años	150-200g	2 unidad
	Mayor de 16 años	200-250g	2 unidad

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



CREMA DE CALABAZA

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 230 Kcal 10%	Proteínas 3,8 g 4%	Hidr. Car. 31,0 g 10%	Azucares 0,0 g 0%	Grasas 10,5 g 13%	de las cuales saturadas 1,3 g 5%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 4,7 g 19%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 Elaboración de la crema

Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar en marmita. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata, triturar de nuevo y mezclar bien. Racionar y envasar a >85°C.

PUERROS TROCEADO (KGR)	1
SAL FINA (KGR)	0,10
CALABAZA ROJA (KGR)	10
PATATA (KGR)	10
ZANAHORIA (KGR)	2

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD GUARNICION	
	De 3 a 6 años	CANTIDAD PRINCIPAL	
		100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE PURRUSALDA CON PICATOSTES INTEGRALES

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos						PRESENTACION	Plato individual
ALERGENOS	GLUTEN, SULFITOS							
TRAZAS	SOJA, LEGUMBRE							
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 265 Kcal 11%	Proteínas 5,1 g 6%	Hidr. Car. 38,0 g 12%	Azucares 0,0 g 0%	Grasas 10,8 g 14%	de las cuales saturadas 1,4 g 5%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 6,5 g 26%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Elaborar el refrito con aceite y ajo

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 Elaboración de la crema

Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata y triturar de nuevo. Racionar y envasar a > 85°C.

PUERROS TROCEADO (KGR)	5
SAL FINA (KGR)	0,10
CALABAZA ROJA (KGR)	5
PATATA (KGR)	10
ZANAHORIA (KGR)	6

3 Elaboración de los picatostes

Se raciona en el propio centro.

PICATOSTES INTEGRALES (UNI)	200
-----------------------------	-----

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	1 unidad
	De 7 a 12 años	120-150g	2 unidades
	De 13 a 16 años	150-200g	2 unidades
	Mayor de 16 años	200-250g	2 unidades

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE PURRUSALDA CON PICATOSTES

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN, SULFITOS							
TRAZAS	SOJA, LEGUMBRES							
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 264 Kcal 11%	Proteínas 4,9 g 6%	Hidr. Car. 38,4 g 12%	Azúcares 0,0 g 0%	Grasas 10,7 g 14%	de las cuales saturadas 1,3 g 5%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 5,6 g 22%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1	Elaboración del refrito		
	Elaborar el refrito en cazuela y ajo	REFRITO DE AJO (LIT)	1
		-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
		-AJO (KGR)	0,10
2	Elaboración de la crema		
	Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata, triturar de nuevo y mezclar. Racionar y envasar a > 85°C.	PUERROS TROCEADO (KGR)	5
		SAL FINA (KGR)	0,10
		CALABAZA ROJA (KGR)	5
		PATATA (KGR)	10
		ZANAHORIA (KGR)	6
3	Elaboración de los picatostes		
	Se raciona en el propio centro	PICATOSTES (UNI)	200

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	1 unidad
	De 7 a 12 años	120-150g	2 unidades
	De 13 a 16 años	150-200g	2 unidades
	Mayor de 16 años	200-250g	2 unidades

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE PURRUSALDA

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 238 Kcal 10%	Proteínas 4,0 g 4%	Hidr. Car. 32,8 g 10%	Azucares 0,0 g 0%	Grasas 10,5 g 13%	de las cuales saturadas 1,3 g 5%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 5,6 g 22%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito											
Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo.	<table border="1"> <tr> <td>REFRITO DE AJO (LIT)</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>-ACEITE GIRASOL (LIT)</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>-AJO (KGR)</td> <td>0,10</td> </tr> </table>	REFRITO DE AJO (LIT)	1	-ACEITE GIRASOL (LIT)	1	-AJO (KGR)	0,10				
REFRITO DE AJO (LIT)	1										
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1										
-AJO (KGR)	0,10										
2 Elaboración de la crema											
Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata, tritular de nuevo y mezclar. Racionar y envasar a > 85°C.	<table border="1"> <tr> <td>PUERROS TROCEADO (KGR)</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SAL FINA (KGR)</td> <td>0,10</td> </tr> <tr> <td>CALABAZA ROJA (KGR)</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>PATATA (KGR)</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>ZANAHORIA (KGR)</td> <td>6</td> </tr> </table>	PUERROS TROCEADO (KGR)	5	SAL FINA (KGR)	0,10	CALABAZA ROJA (KGR)	5	PATATA (KGR)	10	ZANAHORIA (KGR)	6
PUERROS TROCEADO (KGR)	5										
SAL FINA (KGR)	0,10										
CALABAZA ROJA (KGR)	5										
PATATA (KGR)	10										
ZANAHORIA (KGR)	6										

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS CON PICATOSTES INTEGRALES

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN, SULFITOS							
TRAZAS	LEGUMBRE, SOJA,							
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 276 Kcal 12%	Proteínas 6,4 g 7%	Hidr. Car. 37,0 g 11%	Azúcares 0,3 g 1%	Grasas 11,2 g 14%	de las cuales saturadas 1,4 g 5%	Sal 1,1 g 23%	Fibra 7,2 g 29%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Elaborar el refrito con aceite y ajo

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 Elaboración de la crema

Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata y triturar de nuevo. Racionar y envasar a >gt; 85°C.

PURE DE PATATA (KGR)	0,30
ESPINACAS (KGR)	6
PUERROS TROCEADO (KGR)	10
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	10

3 Elaboración de los picatostes

Se raciona en el propio centro

PICATOSTES INTEGRALES (UNI)	200
-----------------------------	-----

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	1 unidad
	De 7 a 12 años	120-150g	2 unidades
	De 13 a 16 años	150-200g	2 unidades
	Mayor de 16 años	200-250g	2 unidades

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE PUERROS Y ESPINACAS CON PICATOSTES

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN, SULFITOS							
TRAZAS	LEGUMBRE, SOJA							
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 275 Kcal	Proteínas 6,3 g	Hidr. Car. 37,5 g	Azúcares 0,3 g	Grasas 11,0 g	de las cuales saturadas 1,4 g	Sal 1,1 g	Fibra 6,3 g
	12%	7%	11%	1%	14%	5%	23%	25%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 ELABORACION DEL REFRITO

Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo

AJO (KGR)	0,15
ACEITE GIRASOL (LIT)	1

2 ELABORACION DE LA CREMA

Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata, triturar de nuevo y mezclar. Racionar y envasar a > 85°C.

ESPINACAS (KGR)	6
PUERROS TROCEADO (KGR)	10
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	10

3 ELABORACIÓN DE LA GUARNICIÓN

Se raciona en el propio centro

PICATOSTES (UNI)	200
------------------	-----

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD GUARNICION	
	De 3 a 6 años	100-120g	1 unidad
	De 7 a 12 años	120-150g	2 unidades
	De 13 a 16 años	150-200g	2 unidades
	Mayor de 16 años	200-250g	2 unidades

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 248 Kcal 10%	Proteínas 5,3 g 6%	Hidr. Car. 31,8 g 10%	Azucares 0,3 g 1%	Grasas 10,9 g 14%	de las cuales saturadas 1,4 g 5%	Sal 1,1 g 23%	Fibra 6,2 g 25%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 ELABORACION DEL REFRITO

Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo.

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 ELABORACION DE LA CREMA

Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar.
Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata, triturar de nuevo y mezclar. Racionar y envasar a > 85°C.

ZANAHORIA (KGR)	6
PUERROS TROCEADO (KGR)	10
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	10

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

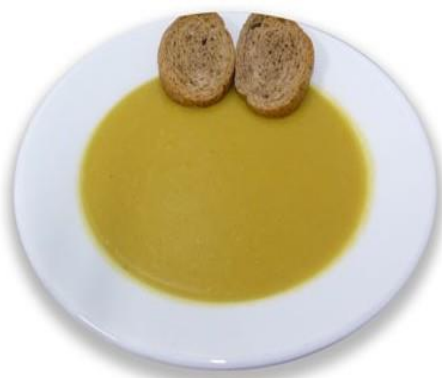
Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES INTEGRALES

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN, LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 285 Kcal 12%	Proteínas 6,6 g 7%	Hidr. Car. 39,3 g 12%	Azúcares 0,7 g 1%	Grasas 11,1 g 14%	de las cuales saturadas 1,4 g 5%	Sal 1,1 g 22%	Fibra 8,3 g 33%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito	Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo	REFRITO DE AJO (LIT)	1
		-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
		-AJO (KGR)	0,10
2 Elaboración de la crema	Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata y triturar de nuevo. Racionar y envasar a > 85°C.	ESPINACAS (KGR)	4
		JUDIA VERDE (KGR)	4
		PUERROS TROCEADO (KGR)	4
		SAL FINA (KGR)	0,10
		CALABAZA ROJA (KGR)	4
		PATATA (KGR)	10
		ZANAHORIA (KGR)	4
3 Elaboración de los picatostes	Se raciona en el propio centro	PICATOSTES INTEGRALES (UNI)	200

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	1 unidad
	De 7 a 12 años	120-150g	2 unidades
	De 13 a 16 años	150-200g	2 unidades
	Mayor de 16 años	200-250g	2 unidades

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN, LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 284 Kcal 12%	Proteínas 6,5 g 7%	Hidr. Car. 39,6 g 12%	Azúcares 0,7 g 1%	Grasas 10,9 g 14%	de las cuales saturadas 1,4 g 5%	Sal 1,1 g 22%	Fibra 7,4 g 30%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1	Elaboración del refrito Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo	REFRITO DE AJO (LIT)	1
		-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
		-AJO (KGR)	0,10
2	Elaboración de la crema Cocción de las verduras durante 30min y desespumar. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata, triturar de nuevo y mezclar. Racionar y envasar a > 85°C.	ESPINACAS (KGR)	4
		JUDIA VERDE (KGR)	4
		PUERROS TROCEADO (KGR)	4
		SAL FINA (KGR)	0,10
		CALABAZA ROJA (KGR)	4
		PATATA (KGR)	10
		ZANAHORIA (KGR)	4
3	Elaboración de los picatostes Se raciona en el propio centro.	PICATOSTES (UNI)	200

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	1 unidad
	De 7 a 12 años	120-150g	2 unidades
	De 13 a 16 años	150-200g	2 unidades
	Mayor de 16 años	200-250g	2 unidades

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE VERDURAS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 258 Kcal 11%	Proteínas 5,5 g 6%	Hidr. Car. 34,1 g 10%	Azúcares 0,7 g 1%	Grasas 10,8 g 14%	de las cuales saturadas 1,4 g 5%	Sal 1,1 g 22%	Fibra 7,4 g 30%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo	REFRITO DE AJO (LIT)	1
	-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
	-AJO (KGR)	0,10
2 Elaboración de la crema Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata, triturar de nuevo y mezclar. Racionar y envasar a > 85°C.	ESPINACAS (KGR)	4
	JUDIA VERDE (KGR)	4
	PUERROS TROCEADO (KGR)	4
	SAL FINA (KGR)	0,10
	CALABAZA ROJA (KGR)	4
	PATATA (KGR)	10
	ZANAHORIA (KGR)	4

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

CREMA DE ZANAHORIA

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 230 Kcal 10%	Proteínas 3,8 g 4%	Hidr. Car. 31,0 g 10%	Azucares 0,0 g 0%	Grasas 10,5 g 13%	de las cuales saturadas 1,3 g 5%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 4,7 g 19%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Elaborar el refrito en cazuela con aceite y ajo

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 Elaboración de la crema

Cocción de las verduras durante 30 min y desespumar en marmita. Añadir el refrito y triturar. Añadir los copos de patata, triturar de nuevo y mezclar bien. Racionar y envasar a >85°C.

PUERROS TROCEADO (KGR)	1
SAL FINA (KGR)	0,10
ZANAHORIA (KGR)	10
PATATA (KGR)	10

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

ESPAGUETIS BOLOGNESA

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN							
TRAZAS	HUEVO							
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 395 Kcal 17%	Proteínas 14,2 g 16%	Hidr. Car. 63,7 g 20%	Azúcares 0,0 g 0%	Grasas 10,6 g 13%	de las cuales saturadas 1,3 g 5%	Sal 1,2 g 24%	Fibra 3,9 g 16%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración de la salsa de tomate

Cocción del tomate en olla junto con el azúcar, la sal y el fondo de verduras.

SALSA DE TOMATE (POLLO) (LIT)	3,60
-AZUCAR (KGR)	0,14
-CALDO POLLO (KGR)	0,02
-SAL FINA (KGR)	0,02
-TOMATE FRITO (LIT)	3,60

2 Elaboración del fondo de verduras

Se saltean en basculante con aceite la verdura. Se deja dorar. Se añade vino blanco. Se deja reducir el vino blanco y se añade agua. Hervir durante 30-40 min.

FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTO VERDE (KGR)	0,42

3 Elaboración de la bolognesa

Freír en basculante la carne picada y reservar.

ACEITE GIRASOL (LIT)	0,40
CARNE PICADA (KGR)	2

4 Elaboración de los espaguetis

Cocción de los espaguetis en olla (junto con sal) y añadir agua fría para enfriar.

Mezclar en una basculante los espaguetis, el tomate y la carne y llevar a ebullición hasta que alcance una temperatura superior a 85°C. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

SAL FINA (KGR)	0,10
ESPAGUETTIS (KGR)	8

Ficha de plato



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

ESPAGUETIS BOLOGNESA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	50-60g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	80-90g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto.

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

ESPAGUETIS CON TOMATE

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos	PRESENTACION	Plato individual
ALERGENOS	GLUTEN		
TRAZAS	HUEVO		
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 335 Kcal 14%	Proteínas 10,3 g 12%	Hidr. Car. 63,7 g 20%
		Azucares 0,0 g 0%	Grasas 5,7 g 7%
		de las cuales saturadas 0,7 g 3%	Sal 1,2 g 24%
			Fibra 3,9 g 16%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración de la salsa de tomate

Cocción del tomate en olla junto con el azúcar, la sal y el fondo de verduras.

SALSA DE TOMATE (PROTEINA VEGETAL) (LIT)	3,60
-AZUCAR (KGR)	0,14
-SAL FINA (KGR)	0,02
-TOMATE FRITO (LIT)	3,60

2 Elaboración del fondo de verduras

Se saltean en basculante con aceite la verdura. Se deja dorar. Se añade vino blanco. Se deja reducir el vino blanco y se añade agua. Hervir durante 30-40 min.

FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTO VERDE (KGR)	0,42

3 Elaboración de los espaguetis

Cocción de los espaguetis en olla (junto con sal) y añadir agua fría para enfriar.

Mezclar en basculante los espaguetis cocidos, el tomate y llevar a ebullición. Envasar a > 85°C, tapar y enterrar.

SAL FINA (KGR)	0,10
ESPAGUETTIS (KGR)	8

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	50-60g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	80-90g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto.

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

ESPAGUETIS ITALIANA

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN, HUEVO							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 421 Kcal 18%	Proteínas 15,0 g 17%	Hidr. Car. 64,6 g 20%	Azúcares 0,3 g 1%	Grasas 13,0 g 16%	de las cuales saturadas 3,1 g 12%	Sal 1,8 g 36%	Fibra 3,9 g 16%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración de la salsa de tomate

Cocción del tomate en olla junto con el azúcar, la sal y el fondo de verduras.

SALSA DE TOMATE (CARNE) (LIT)	3,60
-AZUCAR (KGR)	0,14
-SAL FINA (KGR)	0,02
-TOMATE FRITO (LIT)	3,60

2 Elaboración del fondo de verduras

Se saltean en basculante con aceite la verdura. Se deja dorar. Se añade vino blanco. Se deja reducir el vino blanco y se añade agua. Hervir durante 30-40 min.

FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTO VERDE (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

3 Elaboración de la italiana

Trocear en rodajas el chorizo, freír en una basculante y reservar.

ACEITE GIRASOL (LIT)	0,10
CHORIZO (KGR)	2

4 Elaboración de los espaguetis

Cocción de los espaguetis en olla (junto con sal) y añadir agua fría para enfriar.

SAL FINA (KGR)	0,10
ESPAGUETIS (KGR)	8

Mezclar en una basculante los espaguetis cocidos, el tomate y el chorizo y llevar a ebullición hasta que alcance una temperatura superior a 85°C. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

Ficha de plato



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

ESPAGUETIS ITALIANA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	50-60g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	80-90g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto.

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

ESPINACAS CON PATATAS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 235 Kcal 10%	Proteínas 6,9 g 8%	Hidr. Car. 23,8 g 7%	Azucares 0,8 g 1%	Grasas 11,4 g 14%	de las cuales saturadas 1,5 g 6%	Sal 1,4 g 27%	Fibra 8,0 g 32%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito	Hacer en una cazuela un refrito de ajos y dorar.	REFRITO DE AJO (LIT)	1
		-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
		-AJO (KGR)	0,10
Elaboración de la verdura	Añadir todos los ingredientes en una marmita con agua y llevar a ebullición durante 25 minutos. Añadir el refrito de ajos. Racionar y envasar a > 85°C.	ESPINACAS (KGR)	15
		ZANAHORIA (KGR)	3
		SAL FINA (KGR)	0,10
		PATATA (KGR)	8

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

FIDEUA DE CARNE

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años

POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN, HUEVO, LEGUMBRE, SOJA							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 363 Kcal 15%	Proteínas 10,8 g 12%	Hidr. Car. 71,5 g 22%	Azúcares 0,5 g 1%	Grasas 5,7 g 7%	de las cuales saturadas 0,8 g 3%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 1,7 g 7%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del caldo											
En una olla añadir agua, colorante, sal y caldo de carne. Llevarlo a ebullición y mantenerlo durante 30 minutos.	<table border="1"> <tr> <td>CALDO POLLO (KGR)</td> <td>0,20</td> </tr> <tr> <td>SAL FINA (KGR)</td> <td>0,10</td> </tr> <tr> <td>COLORANTE (KGR)</td> <td>0,10</td> </tr> </table>	CALDO POLLO (KGR)	0,20	SAL FINA (KGR)	0,10	COLORANTE (KGR)	0,10				
CALDO POLLO (KGR)	0,20										
SAL FINA (KGR)	0,10										
COLORANTE (KGR)	0,10										
2 Elaboración del refrito											
Elaborar un refrito con aceite y ajo.	<table border="1"> <tr> <td>REFRITO DE AJO (LIT)</td> <td>0,40</td> </tr> <tr> <td>-ACEITE GIRASOL (LIT)</td> <td>0,40</td> </tr> <tr> <td>-AJO (KGR)</td> <td>0,04</td> </tr> </table>	REFRITO DE AJO (LIT)	0,40	-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,40	-AJO (KGR)	0,04				
REFRITO DE AJO (LIT)	0,40										
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,40										
-AJO (KGR)	0,04										
3 Elaboración del arroz											
Saltear la verdura con el pollo troceado. Añadir el fideo y el caldo. Llevar a ebullición durante 15 minutos. Dejar reposar 5 minutos. Envasar a > 85°C, tapar y enterrar.	<table border="1"> <tr> <td>PIMIENTO TIRAS (KGR)</td> <td>0,50</td> </tr> <tr> <td>GUISANTES (KGR)</td> <td>0,50</td> </tr> <tr> <td>FIDEOS (KGR)</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>POLLO TROCEADO (KGR)</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ZANAHORIA (KGR)</td> <td>0,50</td> </tr> </table>	PIMIENTO TIRAS (KGR)	0,50	GUISANTES (KGR)	0,50	FIDEOS (KGR)	8	POLLO TROCEADO (KGR)	1	ZANAHORIA (KGR)	0,50
PIMIENTO TIRAS (KGR)	0,50										
GUISANTES (KGR)	0,50										
FIDEOS (KGR)	8										
POLLO TROCEADO (KGR)	1										
ZANAHORIA (KGR)	0,50										

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	50-60g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	80-90g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

GARBANZOS CON ARROZ

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SUFLITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 457 Kcal 19%	Proteínas 19,2 g 22%	Hidr. Car. 73,2 g 22%	Azúcares 0,0 g 0%	Grasas 11,7 g 15%	de las cuales saturadas 1,2 g 5%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 12,0 g 48%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Realizar un refrito de ajos y aceite

REFRITO DE AJO (LIT)	0,70
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,70
-AJO (KGR)	0,07

2 Elaboración del arroz

Se cuece el arroz durante 20 minutos.

ARROZ (KGR)	3
-------------	---

3 Elaboración del garbanzo

El día anterior a la elaboración, poner a remojo en olla con agua fría los garbanzos junto con el bicarbonato y sal. Se tira el agua a la mañana siguiente y se sustituye por agua fresca.

Añadir el resto de ingredientes salvo el refrito y el arroz, y cocer en marmita durante una hora. Añadir el refrito y el arroz. Racionar y envasar a > 85°C.

CALDO VEGETAL (KGR)	0,10
PIMENTON DULCE (KGR)	0,10
PUERROS TROCEADO (KGR)	2
SAL FINA (KGR)	0,10
GARBANZO (KGR)	8
BICARBONATO (KGR)	0,01
ZANAHORIA (KGR)	1

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	40-50g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	90-100g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato

GARBANZOS CON ESPINACAS



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos	PRESENTACION	Plato individual																	
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS																			
TRAZAS																				
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías 383 Kcal</td> <td>Proteínas 18,8 g</td> <td>Hidr. Car. 54,7 g</td> <td>Azucares 0,2 g</td> <td>Grasas 10,9 g</td> <td>de las cuales saturadas 1,1 g</td> <td>Sal 1,1 g</td> <td>Fibra 13,7 g</td> </tr> <tr> <td>16%</td> <td>21%</td> <td>17%</td> <td>0%</td> <td>14%</td> <td>4%</td> <td>22%</td> <td>55%</td> </tr> </table>	Calorías 383 Kcal	Proteínas 18,8 g	Hidr. Car. 54,7 g	Azucares 0,2 g	Grasas 10,9 g	de las cuales saturadas 1,1 g	Sal 1,1 g	Fibra 13,7 g	16%	21%	17%	0%	14%	4%	22%	55%			
Calorías 383 Kcal	Proteínas 18,8 g	Hidr. Car. 54,7 g	Azucares 0,2 g	Grasas 10,9 g	de las cuales saturadas 1,1 g	Sal 1,1 g	Fibra 13,7 g													
16%	21%	17%	0%	14%	4%	22%	55%													

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Realizar un refrito de ajos y aceite

REFRITO DE AJO (LIT)	0,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60
-AJO (KGR)	0,06

2 Elaboración de las espinacas

En el cocedor a vapor se cuecen las espinacas durante 6 minutos.

ESPINACAS (KGR)	4
-----------------	---

3 Elaboración del garbanzo

El día anterior a la elaboración, poner a remojo en olla con agua fría los garbanzos junto con el bicarbonato y sal. Se tira el agua a la mañana siguiente y se sustituye por agua fresca.

Añadir el resto de ingredientes salvo el refrito y las espinacas, y cocer en marmita durante una hora. Añadir el refrito y las espinacas. Racionar y envasar a > 85°C.

PUERROS TROCEADO (KGR)	2
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	3
GARBANZO (KGR)	8
ZANAHORIA (KGR)	1

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD GUARNICION	
	De 3 a 6 años	40-50g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	90-100g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

GARBANZOS ESTOFADOS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 480 Kcal 20%	Proteínas 24,5 g 27%	Hidr. Car. 54,3 g 17%	Azúcares 0,5 g 1%	Grasas 20,0 g 25%	de las cuales saturadas 4,5 g 17%	Sal 2,0 g 39%	Fibra 12,0 g 48%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración el refrito

Realizar un refrito de ajos y aceite

REFRITO DE AJO (LIT)	0,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60
-AJO (KGR)	0,06

2 Elaboración de la legumbre

El día anterior a la elaboración, poner a remojo en olla con agua fría los garbanzos junto con el bicarbonato y sal. Se tira el agua a la mañana siguiente y se sustituye por agua fresca;

Añadir el resto de ingredientes y el chorizo picado salvo el refrito, y cocer en marmita durante una hora. Añadir el refrito. Racionar y envasar a > 85°C.

PIMENTON DULCE (KGR)	0,10
PUERROS TROCEADO (KGR)	1
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	3
GARBANZO (KGR)	8
ZANAHORIA (KGR)	1
CHORIZO (KGR)	3

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	40-50g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	90-100g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

LENTEJAS CON ARROZ

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS	GLUTEN							
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 473 Kcal 20%	Proteínas 8,7 g 10%	Hidr. Car. 94,8 g 29%	Azucares 0,1 g 0%	Grasas 6,8 g 9%	de las cuales saturadas 1,0 g 4%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 3,5 g 14%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Realizar un refrito en la basculante con la verdura troceada y el aceite.

REFRITO DE AJO (LIT)	0,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60
-AJO (KGR)	0,06

2 Elaboración del arroz

Se cuece el arroz en la basculante durante 20 minutos

ARROZ (KGR)	3
-------------	---

3 Elaboración de la legumbre

Añadir a una marmita las lentejas, el agua y el resto de los ingredientes (a excepción del arroz). Llevar a ebullición durante 30 minutos. Añadir el arroz a la marmita. Racionar y envasar a > 85°C.

PIMIENTO DULCE (KGR)	0,30
PUERROS TROCEADO (KGR)	1
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	1,50
LENTEJA (KGR)	8
ZANAHORIA (KGR)	1

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	40-50g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	90-100g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

LENTEJAS CON VERDURAS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS	GLUTEN							
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 384 Kcal 16%	Proteínas 6,9 g 8%	Hidr. Car. 73,2 g 22%	Azucares 0,1 g 0%	Grasas 6,7 g 8%	de las cuales saturadas 1,0 g 4%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 3,8 g 15%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Insertar un refrito con aceite y ajo

REFRITO DE AJO (LIT)	0,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60
-AJO (KGR)	0,06

2 Elaboración de la legumbre

Añadir en una marmita las lentejas con agua. Añadir los ingredientes a las lentejas y llevar a ebullición durante 30 minutos. Racionar y envasar a > 85°C.

CALDO VEGETAL (KGR)	0,50
PIMENTON DULCE (KGR)	0,30
PUERROS TROCEADO (KGR)	2
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	3
LENTEJA (KGR)	8
ZANAHORIA (KGR)	2

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	40-50g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	90-100g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

MACARRONES CON TOMATE

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN							
TRAZAS	HUEVO							
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 339 Kcal 14%	Proteínas 10,3 g 12%	Hidr. Car. 65,0 g 20%	Azucares 0,0 g 0%	Grasas 5,7 g 7%	de las cuales saturadas 0,8 g 3%	Sal 1,2 g 24%	Fibra 4,7 g 19%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración de la salsa de tomate

Cocción del tomate en olla junto con el azúcar, la sal y el fondo de verduras.

SALSA DE TOMATE (PROTEINA VEGETAL) (LIT)	3,60
-AZUCAR (KGR)	0,14
-SAL FINA (KGR)	0,02
-TOMATE FRITO (LIT)	3,60

2 Elaboración del fondo de verduras

Se saltean en basculante con aceite la verdura. Se deja dorar. Se añade vino blanco. Se deja reducir el vino blanco y se añade agua. Hervir durante 30-40 min.

FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTO VERDE (KGR)	0,42
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

3 Elaboración de los macarrones

Cocción de los macarrones en olla (junto con sal) y añadir agua fría para enfriar. Mezclar en basculante los macarrones cocidos, el tomate y llevar a ebullición hasta que alcance una temperatura superior a 85°C. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

SAL FINA (KGR)	0,10
MACARRON (KGR)	8

Ficha de plato



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

MACARRONES CON TOMATE

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	50-60g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	80-90g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

MACARRONES ITALIANA

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos	PRESENTACION	Plato individual					
ALERGENOS	GLUTEN							
TRAZAS	HUEVO							
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 425 Kcal 18%	Proteínas 15,0 g 17%	Hidr. Car. 66,0 g 20%	Azúcares 0,3 g 1%	Grasas 13,0 g 16%	de las cuales saturadas 3,1 g 12%	Sal 1,8 g 36%	Fibra 4,7 g 19%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración de la salsa de tomate

Cocción del tomate en olla junto con el azúcar, la sal y el fondo de verduras.

SALSA DE TOMATE (CARNE) (LIT)	3,60
-AZUCAR (KGR)	0,14
-SAL FINA (KGR)	0,02
-TOMATE FRITO (LIT)	3,60

2 Elaboración del fondo de verduras

Se saltean en basculante con aceite la verdura. Se deja dorar. Se añade vino blanco. Se deja reducir y se añade agua. Hervir durante 30-40 min.

FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTO VERDE (KGR)	0,42

3 Elaboración de la italiana

Trocear el chorizo en rodajas, freír en una basculante reservar.

ACEITE GIRASOL (LIT)	0,10
CHORIZO (KGR)	2

4 Elaboración de los macarrones

Cocción de los macarrones en olla (junto con sal) y añadir agua fría para enfriar.

Mezclar en una basculante los macarrones cocidos, el tomate y el chorizo y llevar a ebullición hasta que alcance una temperatura superior a 85°C. Envasar a > 85°C, tapar y enterrar.

SAL FINA (KGR)	0,10
MACARRON (KGR)	8

Ficha de plato



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

MACARRONES ITALIANA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	50-60g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	80-90g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

MARMITAKO

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos	PRESENTACION	Plato individual
ALERGENOS	PESCADO, SULFITOS		
TRAZAS			
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 318 Kcal 13%	Proteínas 13,6 g 15%	Hidr. Car. 51,6 g 16%
	Azúcares 0,5 g 1%	Grasas 6,8 g 9%	de las cuales saturadas 0,9 g 3%
	Sal 2,1 g 42%	Fibra 4,7 g 19%	

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del marmitako

Trocear en dado el bonito de vispera y guardar espinas en cámara de refrigeración. Al día siguiente, hacer unos 30 litros de fume con las espinas.
Echar en una olla las patatas, el caldo, con el resto de ingredientes, la mitad del fume y el agua. Poner a hervir durante 15 minutos a ebullición. Tras la cocción, cuando la patata está casi hecha, se añade el bonito troceado. Volver a hervir. Racionar y envasar a > 85°C.

PIMIENTO TIRAS (KGR)	1
PIMENTON DULCE (KGR)	0,10
ATUN (KGR)	4
SAL FINA (KGR)	0,20
AJO (KGR)	0,20
PATATA (KGR)	25
TOMATE TRITURADO (LIT)	0,50
ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO															
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.															
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C															
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.															
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días															
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EDADES</th> <th>CANTIDAD PRINCIPAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>De 3 a 6 años</td> <td>150-200g</td> </tr> <tr> <td>De 7 a 12 años</td> <td>200-250g</td> </tr> <tr> <td>De 13 a 16 años</td> <td>200-250g</td> </tr> <tr> <td>Mayor de 16 años</td> <td>200-250g</td> </tr> </tbody> </table>	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	De 3 a 6 años	150-200g	De 7 a 12 años	200-250g	De 13 a 16 años	200-250g	Mayor de 16 años	200-250g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CANTIDAD GUARNICION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> </tr> <tr> <td>0</td> </tr> <tr> <td>0</td> </tr> <tr> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	CANTIDAD GUARNICION	0	0	0	0
EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL																
De 3 a 6 años	150-200g																
De 7 a 12 años	200-250g																
De 13 a 16 años	200-250g																
Mayor de 16 años	200-250g																
CANTIDAD GUARNICION																	
0																	
0																	
0																	
0																	

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

MENESTRA DE VERDURAS

Producto emplatado

Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 312 Kcal 13%	Proteínas 9,4 g 11%	Hidr. Car. 26,0 g 8%	Azúcares 3,9 g 7%	Grasas 18,0 g 23%	de las cuales saturadas 1,4 g 5%	Sal 1,1 g 22%	Fibra 5,9 g 24%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Realizar el refrito con aceite y ajo.

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 Elaboración de la verdura

Añadir todos los ingredientes en una marmita con agua y llevar a ebullición durante 25 minutos. Añadir el refrito. Racionar y envasar a > 85°C.

SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	5
MENESTRA (KGR)	15

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD GUARNICION	
	De 3 a 6 años	100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

PAELLA DE CARNE

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 363 Kcal 15%	Proteínas 10,8 g 12%	Hidr. Car. 71,5 g 22%	Azucares 0,5 g 1%	Grasas 5,7 g 7%	de las cuales saturadas 0,8 g 3%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 1,7 g 7%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del caldo

En una olla añadir agua, colorante, sal y caldo de carne. Llevarlo a ebullición y mantenerlo durante 30 minutos.

CALDO POLLO (KGR)	0,20
SAL FINA (KGR)	0,10
COLORANTE (KGR)	0,10

2 Elaboración del refrito

Elaborar un refrito con aceite y ajo.

REFRITO DE AJO (LIT)	0,40
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,40
-AJO (KGR)	0,04

3 Elaboración del arroz

Saltear la verdura con el pollo troceado. Añadir el arroz y el caldo. Llevar a ebullición durante 15 minutos. Dejar reposar 5 minutos. Envasar a > 85°C, tapar y enterrar.

PIMIENTO TIRAS (KGR)	0,50
GUISANTES (KGR)	0,50
ARROZ (KGR)	8
POLLO TROCEADO (KGR)	1
ZANAHORIA (KGR)	0,50

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	50-60g	0
	De 7 a 12 años	60-80g	0
	De 13 a 16 años	80-90g	0
	Mayor de 16 años	80-90g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

PATATAS A LA RIOJANA

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 371 Kcal 16%	Proteínas 9,9 g 11%	Hidr. Car. 54,7 g 17%	Azúcares 1,9 g 3%	Grasas 13,5 g 17%	de las cuales saturadas 3,3 g 13%	Sal 1,7 g 34%	Fibra 5,2 g 21%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Realizar un refrito con aceite y ajo.

REFRITO DE AJO (LIT)	0,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60
-AJO (KGR)	0,06

2 Elaboración del sofrito

En una olla realizar un sofrito con el chorizo, pimentón, pimienta en tiras y tomate triturado.

PIMENTÓN DULCE (KGR)	0,10
CHORIZO (KGR)	2

3 Elaboración de las patatas

Se añade la patata, el caldo de carne, el agua y la sal. Cocción durante 15 minutos. Tras el cocción se añade el puré de patata, el sofrito y refrito y se mezclan los ingredientes en la marmita. Racionar y envasar a > 85°C.

SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	25

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	150-200g	0
	De 7 a 12 años	200-250g	0
	De 13 a 16 años	200-250g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

PURRUSALDA

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos	PRESENTACION	Plato individual																	
ALERGENOS	SULFITOS																			
TRAZAS																				
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías 296 Kcal</td> <td>Proteínas 5,0 g</td> <td>Hidr. Car. 55,5 g</td> <td>Azucares 0,0 g</td> <td>Grasas 6,3 g</td> <td>de las cuales saturadas 0,8 g</td> <td>Sal 1,0 g</td> <td>Fibra 5,8 g</td> </tr> <tr> <td>12%</td> <td>6%</td> <td>17%</td> <td>0%</td> <td>8%</td> <td>3%</td> <td>20%</td> <td>23%</td> </tr> </table>	Calorías 296 Kcal	Proteínas 5,0 g	Hidr. Car. 55,5 g	Azucares 0,0 g	Grasas 6,3 g	de las cuales saturadas 0,8 g	Sal 1,0 g	Fibra 5,8 g	12%	6%	17%	0%	8%	3%	20%	23%			
Calorías 296 Kcal	Proteínas 5,0 g	Hidr. Car. 55,5 g	Azucares 0,0 g	Grasas 6,3 g	de las cuales saturadas 0,8 g	Sal 1,0 g	Fibra 5,8 g													
12%	6%	17%	0%	8%	3%	20%	23%													

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Realización de un refrito de ajos y aceite.

REFRITO DE AJO (LIT)	0,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,60
-AJO (KGR)	0,06

2 Elaboración de la purrusalda

Cocción de los ingredientes junto con las patatas, caldo de carne y la sal en la marmita 25min. Tras la cocción se añade el refrito. Mezclar, racionar y envasar a > 85°C.

PUERROS TROCEADO (KGR)	4
CALABAZA (KGR)	4
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	25
ZANAHORIA (KGR)	1

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	150-200g	0
	De 7 a 12 años	200-250g	0
	De 13 a 16 años	200-250g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto

SOPA DE PESCADO

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años

POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	GLUTEN, HUEVO, SULFITOS, PESCADO, CRUSTÁCEOS							
TRAZAS	LEGUMBRES, SOJA							
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 206 Kcal 9%	Proteínas 11,0 g 12%	Hidr. Car. 21,8 g 7%	Azúcares 0,0 g 0%	Grasas 8,6 g 11%	de las cuales saturadas 1,7 g 7%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 1,9 g 8%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del fondo de verduras

Se saltean en basculante con aceite la verdura. Se deja dorar. Se añade vino blanco. Se deja reducir el vino blanco y se añade agua. Hervir durante 30-40 min.

FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTO VERDE (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

2 Elaboración del caldo

Para hacer el caldo cocemos los ingredientes en una olla con agua durante 1 hora y después se cuele.

TOMATE TRITURADO (KGR)	1,50
CALDO PESCADO (KGR)	0,30
SAL FINA (KGR)	0,10

3 Elaboración de la sopa

Picar los huevos y reservar. Añadir los huevos y el pescado picado al caldo. Llevar a ebullición durante 15 minutos. En término, introducir, primeramente, los fideos en crudo con el caldo y el resto de los ingredientes. Racionar y envasar a > 85°C.

HUEVO COCIDO (UNI)	25
TIRA DE POTA (KGR)	0,66
MERLUZA (KGR)	1
GAMBA PELADA (KGR)	0,32
FIDEO (KGR)	2,50

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	20-25g	0
	De 7 a 12 años	25-30g	0
	De 13 a 16 años	25-30g	0
	Mayor de 16 años	25-30g	0

*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

Ficha de plato



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

VAINAS CON PATATAS

Producto emplatado
Ración de niño de 12 años



POBLACION DIANA	Niños y adultos		PRESENTACION	Plato individual				
ALERGENOS	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
TRAZAS								
VAL. NUTRICIONAL según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 238 Kcal 10%	Proteínas 5,1 g 6%	Hidr. Car. 29,1 g 9%	Azúcares 1,8 g 3%	Grasas 10,4 g 13%	de las cuales saturadas 1,3 g 5%	Sal 1,0 g 20%	Fibra 7,1 g 29%

PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

1 Elaboración del refrito

Elaborar el refrito con aceite y ajos

REFRITO DE AJO (LIT)	1
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-AJO (KGR)	0,10

2 Elaboración de la verdura

Colocar todos los ingredientes en una marmita con agua y llevar a ebullición durante 25 minutos. Añadir el refrito de ajos. Racionar y envasar a >85°C.

JUDIA VERDE (KGR)	15
ZANAHORIA (KGR)	3
SAL FINA (KGR)	0,10
PATATA (KGR)	8

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma. Distribución en furgoneta isoterma.	Bandeja Gastronorm y/o recipiente isoterma y/o envase individual. Distribución en furgoneta refrigerada o con acumuladores de hielo.	
CONSERVACIÓN	A mayor de 65°C	A 4°C	
MODO DE EMPLEO	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regeneración a más de 70°C en menos de 1 hora en horno de regeneración.	
VIDA UTIL	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION
	De 3 a 6 años	100-120g	0
	De 7 a 12 años	120-150g	0
	De 13 a 16 años	150-200g	0
	Mayor de 16 años	200-250g	0

* Gramaje expresado en peso crudo y neto exclusivo de verdura (sin contabilizar patata)