

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## ALBONDIGAS A LA JARDINERA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																									
<b>ALERGENOS</b>	LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS																											
<b>TRAZAS</b>	HUEVO, SOJA																											
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azucares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> <td>Fibra</td> </tr> <tr> <td><b>348</b> Kcal</td> <td><b>12,8</b> g</td> <td><b>15,3</b> g</td> <td><b>0,0</b> g</td> <td><b>25,9</b> g</td> <td><b>0,7</b> g</td> <td><b>2,1</b> g</td> <td><b>1,6</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>15%</b></td> <td><b>14%</b></td> <td><b>5%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>33%</b></td> <td><b>3%</b></td> <td><b>43%</b></td> <td><b>6%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azucares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra	<b>348</b> Kcal	<b>12,8</b> g	<b>15,3</b> g	<b>0,0</b> g	<b>25,9</b> g	<b>0,7</b> g	<b>2,1</b> g	<b>1,6</b> g	<b>15%</b>	<b>14%</b>	<b>5%</b>	<b>0%</b>	<b>33%</b>	<b>3%</b>	<b>43%</b>	<b>6%</b>			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azucares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra																					
<b>348</b> Kcal	<b>12,8</b> g	<b>15,3</b> g	<b>0,0</b> g	<b>25,9</b> g	<b>0,7</b> g	<b>2,1</b> g	<b>1,6</b> g																					
<b>15%</b>	<b>14%</b>	<b>5%</b>	<b>0%</b>	<b>33%</b>	<b>3%</b>	<b>43%</b>	<b>6%</b>																					

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Elaboración de las albóndigas en salsa

Añadir a la basculante todos los ingredientes menos las albóndigas. Cuando empiece a hervir se añaden y se deja 5 minutos más en la basculante. Racionar y añadir la guarnición. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

PATATA (KGR)	
SAL FINA (KGR)	0,10
ALBONDIGAS (KGR)	11,60

#### 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
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración de la jardinera

Introducir en el horno racional en una bandeja Gastronorm. Cocer durante 10 minutos a una temperatura de 180°C. Reservar

JARDINERA (KGR)	3,50
-ENSALADILLA(PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, GUISANTES)	1,75
-ZANAHORIA (KGR)	1,75

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>	
	<b>De 3 a 6 años</b>	60-70g	0,20 cazo
	<b>De 7 a 12 años</b>	80-110g	0,20 cazo
	<b>De 13 a 16 años</b>	110-120g	0,30 cazo
	<b>Mayor de 16 años</b>	120-140g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## ALBONDIGAS CON CHAMPIÑONES

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																									
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS, LEGUMBRE																											
<b>TRAZAS</b>	SOJA, HUEVO																											
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azúcares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> <td>Fibra</td> </tr> <tr> <td><b>345</b> Kcal</td> <td><b>13,3</b> g</td> <td><b>13,7</b> g</td> <td><b>0,0</b> g</td> <td><b>26,0</b> g</td> <td><b>0,7</b> g</td> <td><b>2,6</b> g</td> <td><b>1,1</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>15%</b></td> <td><b>15%</b></td> <td><b>4%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>33%</b></td> <td><b>3%</b></td> <td><b>52%</b></td> <td><b>4%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra	<b>345</b> Kcal	<b>13,3</b> g	<b>13,7</b> g	<b>0,0</b> g	<b>26,0</b> g	<b>0,7</b> g	<b>2,6</b> g	<b>1,1</b> g	<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>4%</b>	<b>0%</b>	<b>33%</b>	<b>3%</b>	<b>52%</b>	<b>4%</b>			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra																					
<b>345</b> Kcal	<b>13,3</b> g	<b>13,7</b> g	<b>0,0</b> g	<b>26,0</b> g	<b>0,7</b> g	<b>2,6</b> g	<b>1,1</b> g																					
<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>4%</b>	<b>0%</b>	<b>33%</b>	<b>3%</b>	<b>52%</b>	<b>4%</b>																					

### 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
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 2 Elaboración de los champiñones

Abrir las latas de champiñón y escurrirlas durante 3 minutos. Añadir el champiñón a las correspondientes bandejas bandejas.

CHAMPIÑON (KGR)	3,50
-----------------	------

#### 3 Elaboración de las albóndigas en salsa

Añadir a la basculante todos los ingredientes menos las albóndigas. Cuando empiece a hervir se añaden las albóndigas (40min) cuando empiece a hervir dejar 5 minutos más en la basculante. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

SAL FINA (KGR)	0,10
ALBONDIGAS (KGR)	11,60

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>	
	<b>De 3 a 6 años</b>	60-70g	0,20 cazo
	<b>De 7 a 12 años</b>	80-110g	0,20 cazo
	<b>De 13 a 16 años</b>	110-120g	0,30 cazo
	<b>Mayor de 16 años</b>	120-140g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## ALBONDIGAS CON PATATAS FRITAS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual									
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS, LEGUMBRE											
<b>TRAZAS</b>	HUEVO, SOJA											
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> <td>Fibra</td> </tr> <tr> <td>1,9 g</td> <td>2,1 g</td> <td>1,6 g</td> </tr> <tr> <td>7%</td> <td>43%</td> <td>6%</td> </tr> </table>			de las cuales saturadas	Sal	Fibra	1,9 g	2,1 g	1,6 g	7%	43%	6%
de las cuales saturadas	Sal	Fibra										
1,9 g	2,1 g	1,6 g										
7%	43%	6%										

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 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
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### Elaboración de las patatas fritas

Se frien las patatas en freidora durante 5 minutos a 150°C. Se reparten en sus respectivas bandejas.

PATATAS FRITAS (KGR)	3
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1,00
-PATATA (KGR)	3

#### Elaboración de las albóndigas en salsa

Añadir a la basculante todos los ingredientes menos las albóndigas. Cuando empiece a hervir se añaden las albóndigas (40 min.). Una vez que comience a hervir de nuevo, dejar 5 minutos más en la basculante. Racionar, añadirla guarnición. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

TOMATE TRITURADO (KGR)	5
CALDO CARNE (KGR)	0,30
SAL FINA (KGR)	0,10
ALBONDIGAS (KGR)	11,60

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	60-70g	0,15 cazo
	De 7 a 12 años	80-110g	0,15 cazo
	De 13 a 16 años	110-120g	0,20 cazo
	Mayor de 16 años	120-140g	0,20 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## ALBONDIGAS CON PIMIENTOS ROJOS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																									
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS, LEGUMBRE																											
<b>TRAZAS</b>	HUEVO, SOJA																											
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"><tr><td>Calorías</td><td>Proteínas</td><td>Hidr. Car.</td><td>Azúcares</td><td>Grasas</td><td>de las cuales saturadas</td><td>Sal</td><td>Fibra</td></tr><tr><td><b>374</b> Kcal</td><td><b>12,7</b> g</td><td><b>15,2</b> g</td><td><b>1,8</b> g</td><td><b>29,4</b> g</td><td><b>1,1</b> g</td><td><b>2,2</b> g</td><td><b>1,6</b> g</td></tr><tr><td><b>16%</b></td><td><b>14%</b></td><td><b>5%</b></td><td><b>3%</b></td><td><b>37%</b></td><td><b>4%</b></td><td><b>44%</b></td><td><b>6%</b></td></tr></table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra	<b>374</b> Kcal	<b>12,7</b> g	<b>15,2</b> g	<b>1,8</b> g	<b>29,4</b> g	<b>1,1</b> g	<b>2,2</b> g	<b>1,6</b> g	<b>16%</b>	<b>14%</b>	<b>5%</b>	<b>3%</b>	<b>37%</b>	<b>4%</b>	<b>44%</b>	<b>6%</b>			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra																					
<b>374</b> Kcal	<b>12,7</b> g	<b>15,2</b> g	<b>1,8</b> g	<b>29,4</b> g	<b>1,1</b> g	<b>2,2</b> g	<b>1,6</b> g																					
<b>16%</b>	<b>14%</b>	<b>5%</b>	<b>3%</b>	<b>37%</b>	<b>4%</b>	<b>44%</b>	<b>6%</b>																					

### 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
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 2 Elaboración de los pimientos rojos

Abir las latas de pimientos rojos y escurrir durante 5 minutos. En una basculante se saltean los pimientos rojos con aceite, azúcar y ajo. Repartir en bandejas.

PIMIENTOS ROJOS (KGR)	3,50
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,29
-AJO (KGR)	0,06
-AZUCAR (KGR)	0,12
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	3,50

#### 3 Elaboración de las albóndigas en salsa

Añadir a la basculante todos los ingredientes menos las albóndigas. Cuando empiece a hervir se añaden las albóndigas y se mantienen durante 40 min. Una vez que empiece a hervir de nuevo dejar 5 minutos más en la basculante racionar y añadir la guarnición. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

SAL FINA (KGR)	0,10
ALBONDIGAS (KGR)	11,60

	<b>ELABORACIÓN CALIENTE</b>	<b>ELABORACIÓN FRIO</b>	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	<b>De 3 a 6 años</b>	60-70g	0,20 cazo
	<b>De 7 a 12 años</b>	80-110g	0,20 cazo
	<b>De 13 a 16 años</b>	110-120g	0,30 cazo
	<b>Mayor de 16 años</b>	120-140g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## BACALAO A LA RIOJANA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN, PESCADO							
<b>TRAZAS</b>	LECHE							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>272</b> Kcal 11%	Proteínas <b>22,3</b> g 25%	Hidr. Car. <b>7,8</b> g 2%	Azúcares <b>0,1</b> g 0%	Grasas <b>17,2</b> g 22%	de las cuales saturadas <b>2,0</b> g 8%	Sal <b>2,5</b> g 49%	Fibra <b>0,9</b> g 4%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración del bacalao

Si se trata de pescado congelado, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/ de refrigeración y almacenar hasta su consumo en cámara. Se enharina el pescado y se fríe a 180°C durante 8 segundos. Se coloca en bandejas según raciones deseadas.

BACALAO (KGR)	12
ENHARINADO (KGR)	0,80
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-HARINA DE TRIGO (KGR)	0,80

#### 2 Elaboración de la salsa riojana

Echar el tomate en una olla junto con el fondo de verduras. Añadir el azúcar, la sal y hervir. Aparte en una basculante poner el aceite y calentar. Añadir los pimientos, el azúcar y la sal. Cocinar durante 15 minutos. Triturar el tomate. Mezclar el tomate y los pimientos.

SALSA RIOJANA PESCADO (LIT)	2,70
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,04
-AZUCAR (KGR)	0,09
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	0,12
-SAL FINA (KGR)	0,01
-TOMATE (LIT)	2,70
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

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.

#### 3 Elaboración del pescado

Añadir la salsa. Hornear a 180°C durante 25 minutos. Envasar a >85°C, tapar y entermar.

BACALAO (KGR)	12
---------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## BACALAO A LA RIOJANA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	80-100g	0,25 cazo
	De 7 a 12 años	100-120g	0,25 cazo
	De 13 a 16 años	120-150g	0,25 cazo
	Mayor de 16 años	150-180g	0,25 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto. Sin glaseo.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## BACALAO CON PIPERRADA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN, PESCADO							
<b>TRAZAS</b>	LECHE							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>272</b> Kcal 11%	Proteínas <b>22,3</b> g 25%	Hidr. Car. <b>7,8</b> g 2%	Azúcares <b>0,1</b> g 0%	Grasas <b>17,2</b> g 22%	de las cuales saturadas <b>2,0</b> g 8%	Sal <b>2,5</b> g 49%	Fibra <b>0,9</b> g 4%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración del bacalao

Si se trata de pescado congelado, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/ de refrigeración y almacenar hasta su consumo en cámara. Se enharina el pescado y se fríe a 180°C durante 8 segundos. Se coloca en bandejas según raciones deseadas.

BACALAO (KGR)	12
ENHARINADO (KGR)	0,80
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-HARINA DE TRIGO (KGR)	0,80

#### 2 Elaboración de la piperrada

Echar el tomate en una olla junto con el fondo de verduras. Añadir el azúcar, la sal y hervir. Aparte en una basculante poner el aceite y calentar. Añadir los pimientos, el azúcar y la sal. Cocinar durante 15 minutos. Triturar el tomate. Mezclar el tomate y los pimientos.

SALSA PIPERRADA PESCADO (LIT)	2,70
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,04
-AZUCAR (KGR)	0,09
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	0,12
-SAL FINA (KGR)	0,01
-TOMATE (LIT)	2,70
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

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.

#### 3 Elaboración del pescado

Añadir la salsa. Hornear a 180°C durante 25 minutos. Envasar a >85°C, tapar y entermar.

BACALAO (KGR)	12
---------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## BACALAO CON PIPERRADA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	80-100g	0,25 cazo
	De 7 a 12 años	100-120g	0,25 cazo
	De 13 a 16 años	120-150g	0,25 cazo
	Mayor de 16 años	150-180g	0,25 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto. Sin glaseo.

# Ficha de plato



Gastronomía  
Cantábrica  
Profesionales de la alimentación

## BACALAO CON TOMATE

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual					
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN, PESCADO							
<b>TRAZAS</b>	LECHE							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<b>Calorías</b> 272 Kcal 11%	<b>Proteínas</b> 22,3 g 25%	<b>Hidr. Car.</b> 7,8 g 2%	<b>Azucares</b> 0,1 g 0%	<b>Grasas</b> 17,2 g 22%	<b>de las cuales saturadas</b> 2,0 g 8%	<b>Sal</b> 2,5 g 49%	<b>Fibra</b> 0,9 g 4%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración del bacalao

Si se trata de pescado congelado, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/ de refrigeración y almacenar hasta su consumo en cámara. Se enharina el pescado y se fríe a 180°C durante 8 segundos. Se coloca en bandejas según raciones deseadas.

BACALAO (KGR)	12
ENHARINADO (KGR)	0,80
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-HARINA DE TRIGO (KGR)	0,80

#### 2 Elaboración de la salsa de tomate

Echar el tomate en una olla junto con el fondo de verduras. Añadir el azúcar, la sal y hervir. Aparte en una basculante poner el aceite y calentar. Añadir el azúcar y la sal. Cocinar durante 15 minutos. Triturar el tomate. Mezclar el tomate y los pimientos.

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.

SALSA TOMATE PESCADO (LIT)	2,70
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,04
-AZUCAR (KGR)	0,09
-SAL FINA (KGR)	0,01
-TOMATE (LIT)	2,70
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración del pescado

Añadir la salsa. Hornear a 180°C durante 25 minutos. Envasar a >85°C, tapar y entermar.

BACALAO (KGR)	12
---------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## BACALAO CON TOMATE

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	80-100g	0,25 cazo
	De 7 a 12 años	100-120g	0,25 cazo
	De 13 a 16 años	120-150g	0,25 cazo
	Mayor de 16 años	150-180g	0,25 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto. Sin glaseo.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## BLANQUETA DE PAVO A LA MOSTAZA CON PIÑA Y PATATA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																									
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS, MOSTAZA																											
<b>TRAZAS</b>	GLUTEN, CRUSTACEO, LECHE, PESCADO																											
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azúcares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> <td>Fibra</td> </tr> <tr> <td>237 Kcal</td> <td>28,0 g</td> <td>12,2 g</td> <td>0,4 g</td> <td>8,3 g</td> <td>1,8 g</td> <td>1,0 g</td> <td>1,0 g</td> </tr> <tr> <td>10%</td> <td>31%</td> <td>4%</td> <td>1%</td> <td>10%</td> <td>7%</td> <td>20%</td> <td>4%</td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra	237 Kcal	28,0 g	12,2 g	0,4 g	8,3 g	1,8 g	1,0 g	1,0 g	10%	31%	4%	1%	10%	7%	20%	4%			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra																					
237 Kcal	28,0 g	12,2 g	0,4 g	8,3 g	1,8 g	1,0 g	1,0 g																					
10%	31%	4%	1%	10%	7%	20%	4%																					

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Elaboración de la blanqueta

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.

Añadir el fondo de verduras a la basculante con el estofado de pavo, agua, tomate, mostaza y sal. Rebajar y cocer durante 20 minutos. Aparte, en un cazo se disuelve la harina de maíz en un poco de agua y se añade a la salsa que vuelva a hervir. Racionar y añadir la guarnición. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

MOSTAZA (KGR)	0,10
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,50
ESTOFADO PAVO (KGR)	13
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 2 Elaboración de la piña y patata

Freír la patata en la freidora. Abrir las latas de piña, escurrir y trocear. Mezclar ambos ingredientes

PATATA (KGR)	3
PIÑA ALMIBAR (KGR)	3

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>	
	De 3 a 6 años	80-90g	0,15 cazo
	De 7 a 12 años	100-130g	0,15 cazo
	De 13 a 16 años	140-150g	0,20 cazo
	Mayor de 16 años	140-160g	0,20 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## BLANQUETA DE POLLO CON PIÑA Y PATATA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																																																					
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN, SULFITOS																																																							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO, LECHE, PESCADO																																																							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr><td>Calorías</td><td>363</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td></td></tr> <tr><td>15%</td><td></td></tr> </table>	Calorías	363	Kcal		15%		<table border="1"> <tr><td>Proteínas</td><td>40,6</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>46%</td><td></td></tr> </table>	Proteínas	40,6	g		46%		<table border="1"> <tr><td>Hidr. Car.</td><td>12,7</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>4%</td><td></td></tr> </table>	Hidr. Car.	12,7	g		4%		<table border="1"> <tr><td>Azúcares</td><td>0,4</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>1%</td><td></td></tr> </table>	Azúcares	0,4	g		1%		<table border="1"> <tr><td>Grasas</td><td>16,4</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>21%</td><td></td></tr> </table>	Grasas	16,4	g		21%		<table border="1"> <tr><td>de las cuales saturadas</td><td>4,0</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>15%</td><td></td></tr> </table>	de las cuales saturadas	4,0	g		15%		<table border="1"> <tr><td>Sal</td><td>1,0</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>20%</td><td></td></tr> </table>	Sal	1,0	g		20%		<table border="1"> <tr><td>Fibra</td><td>1,2</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>5%</td><td></td></tr> </table>	Fibra	1,2	g		5%	
Calorías	363																																																							
Kcal																																																								
15%																																																								
Proteínas	40,6																																																							
g																																																								
46%																																																								
Hidr. Car.	12,7																																																							
g																																																								
4%																																																								
Azúcares	0,4																																																							
g																																																								
1%																																																								
Grasas	16,4																																																							
g																																																								
21%																																																								
de las cuales saturadas	4,0																																																							
g																																																								
15%																																																								
Sal	1,0																																																							
g																																																								
20%																																																								
Fibra	1,2																																																							
g																																																								
5%																																																								

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Elaboración de la blanqueta de pollo

En el caso de elaboración de víspera, se colocan los muslos en bandejas con aceite. Se hornean durante 40 minutos a 180°C. Se abate y se almacena en cámara de refrigeración. En el día se hornea durante 40 minutos a 180°C. Racionar el pollo en bandeja con la salsa blanquetay la guarnición. Hornear a 180°C durante 25 minutos. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

SAL FINA (KGR)	0,10
ACEITE GIRASOL (LIT)	0,50
MUSLO DE POLLO (KGR)	20
HARINA (KGR)	0,50
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 2 Elaboración de la guarnición

Freir la patata en la freidora. Abrir las latas de piña, escurrir y trocear.

PATATA (KGR)	3
PIÑA ALMIBAR (KGR)	3

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>	
	<b>De 3 a 6 años</b>	200-240g	0,15 cazo
	<b>De 7 a 12 años</b>	200-240g	0,15 cazo
	<b>De 13 a 16 años</b>	300-325g	0,20 cazo
	<b>Mayor de 16 años</b>	300-325g	0,20 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

## CHULETA DE CERDO AL HORNO CON PIMIENTOS ROJOS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,HUEVO,LECHE,PESCADO							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>362</b> Kcal 15%	Proteínas <b>22,6</b> g 25%	Hidr. Car. <b>9,9</b> g 3%	Azucares <b>1,8</b> g 3%	Grasas <b>26,2</b> g 33%	de las cuales saturadas <b>7,9</b> g 30%	Sal <b>1,1</b> g 21%	Fibra <b>1,3</b> g 5%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración de la chuleta

Se marca la chuleta en plancha o basculante. Se disponen en bandeja las raciones deseadas de la guiarrá fresca, se salsea, se añade la guarnición (salvo chips y ensalada).

CHULETA DE CERDO (KGR)	12
------------------------	----

#### 2 Elaboración de la salsa de verduras

Se elabora la salsa a partir del fondo de verduras. Se mezclan todos los ingredientes salvo la fécula de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la fécula de maíz en un poco de agua y se añade a la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

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.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,10
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,50
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración de los pimientos rojos

Abren las latas de pimientos rojos y escurrir durante 3 minutos. En una basculante se saltean los pimientos rojos con aceite, azúcar y ajo. Repartir en bandejas.

PIMIENTOS ROJOS (KGR)	3,50
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,29
-AJO (KGR)	0,06
-AZUCAR (KGR)	0,12
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	3,50

#### 4 Elaboración de la chuleta

Meter en el horno a 200- 250° C de 15 a 30 minutos. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

CHULETA DE CERDO (KGR)	12
------------------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## CHULETA DE CERDO AL HORNO CON PIMIENTOS ROJOS

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	80-90g	0,20 cazo
	De 7 a 12 años	100-130g	0,20 cazo
	De 13 a 16 años	140-150g	0,30 cazo
	Mayor de 16 años	140-160g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## HAMBURGUESA 100% TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,HUEVO,LECHE,PESCADO							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>423</b> Kcal 18%	Proteínas <b>19,9</b> g 22%	Hidr. Car. <b>21,1</b> g 6%	Azúcares <b>1,8</b> g 3%	Grasas <b>34,4</b> g 44%	de las cuales saturadas <b>2,3</b> g 9%	Sal <b>1,1</b> g 21%	Fibra <b>1,3</b> g 5%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración de la hamburguesa

Se fríen las raciones deseadas en la freidora a 180º durante 12 segundos. Se colocan en bandejas lista para salsear.

ACEITE GIRASOL (LIT)	1
HAMBURGUESA TERNERA (KGR)	12

#### 2 Elaboración de la salsa

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. Se mezclan todos los ingredientes excepto la fécula de maíz, hasta llegar a ebullición. Se disuelve la fécula de maíz en agua aparte y se añade. Se vuelve a hervir y se reserva.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,30
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,20
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración de los pimientos rojos

Abri las latas de pimientos rojos y escurrir durante 3 minutos. En una basculante se saltean los pimientos rojos con aceite,azúcar y ajo. Repartir en bandejas.

PIMIENTOS ROJOS (KGR)	3,50
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,29
-AJO (KGR)	0,06
-AZUCAR (KGR)	0,12
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	3,50

#### 4 Elaboración de la hamburguesa

Se salsea la bandeja que contiene las hamburguesas,se añade la guarnición(salvo chip, ketchup y ensalada) y se mete al horno 220º C durante 15-20 minutos.Envasar a >85ºC, tapar y enterrar.

HAMBURGUESA TERNERA (KGR)	11
---------------------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## HAMBURGUESA 100% TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	60-70g	0,20 cazo
	De 7 a 12 años	80-110g	0,20 cazo
	De 13 a 16 años	110-120g	0,30 cazo
	Mayor de 16 años	120-140g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## HAMBURGUESA CON KETCHUP

Producto emplatado

Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																									
<b>ALERGENOS</b>	LEGUMBRE, SULFITOS, HUEVO																											
<b>TRAZAS</b>	SOJA																											
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azúcares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> <td>Fibra</td> </tr> <tr> <td><b>405</b> Kcal</td> <td><b>21,1</b> g</td> <td><b>12,9</b> g</td> <td><b>0,0</b> g</td> <td><b>29,8</b> g</td> <td><b>1,9</b> g</td> <td><b>1,0</b> g</td> <td><b>0,8</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>17%</b></td> <td><b>24%</b></td> <td><b>4%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>38%</b></td> <td><b>7%</b></td> <td><b>20%</b></td> <td><b>3%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra	<b>405</b> Kcal	<b>21,1</b> g	<b>12,9</b> g	<b>0,0</b> g	<b>29,8</b> g	<b>1,9</b> g	<b>1,0</b> g	<b>0,8</b> g	<b>17%</b>	<b>24%</b>	<b>4%</b>	<b>0%</b>	<b>38%</b>	<b>7%</b>	<b>20%</b>	<b>3%</b>			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra																					
<b>405</b> Kcal	<b>21,1</b> g	<b>12,9</b> g	<b>0,0</b> g	<b>29,8</b> g	<b>1,9</b> g	<b>1,0</b> g	<b>0,8</b> g																					
<b>17%</b>	<b>24%</b>	<b>4%</b>	<b>0%</b>	<b>38%</b>	<b>7%</b>	<b>20%</b>	<b>3%</b>																					

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración de la hamburguesa

Se fríen las raciones deseadas en la freidora a 180° durante 12 segundos. Se colocan en bandejas lista para salsear.

ACEITE GIRASOL (LIT)	1
HAMBURGUESA (KGR)	12

#### 2 Elaboración de la salsa

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. Se mezclan todos los ingredientes excepto la fécula de maíz, hasta llegar a ebullición. Se disuelve la fécula de maíz en agua aparte y se añade. Se vuelve a hervir y se reserva.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,30
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,20
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### Elaboración de la hamburguesa

Se salsea la bandeja que contiene las hamburguesas, se añade la guarnición (salvo chip, ketchup y ensalada) y se mete al horno 220° C durante 15-20 minutos. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

HAMBURGUESA (KGR)	12
-------------------	----

#### 4 Elaboración del ketchup

El ketchup se envía aparte en bolsa cerrada para ser posteriormente repartido.

KETCHUP MONODOSIS (UNI)	100
-------------------------	-----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## HAMBURGUESA CON KETCHUP

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	1 unidad	1 sobres
	De 7 a 12 años	1.50 unidad	1 sobres
	De 13 a 16 años	2 unidad	2 sobres
	Mayor de 16 años	2 unidad	2 sobres

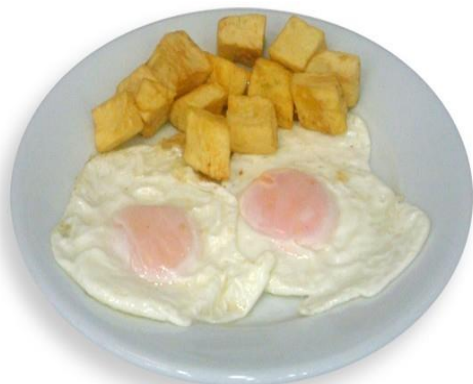
# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																	
<b>ALERGENOS</b>	HUEVO																			
<b>TRAZAS</b>																				
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías <b>304</b> Kcal</td> <td>Proteínas <b>15,0</b> g</td> <td>Hidr. Car. <b>6,0</b> g</td> <td>Azúcares <b>0,0</b> g</td> <td>Grasas <b>24,5</b> g</td> <td>de las cuales saturadas <b>5,1</b> g</td> <td>Sal <b>0,0</b> g</td> <td>Fibra <b>0,5</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>13%</b></td> <td><b>17%</b></td> <td><b>2%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>31%</b></td> <td><b>20%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>2%</b></td> </tr> </table>	Calorías <b>304</b> Kcal	Proteínas <b>15,0</b> g	Hidr. Car. <b>6,0</b> g	Azúcares <b>0,0</b> g	Grasas <b>24,5</b> g	de las cuales saturadas <b>5,1</b> g	Sal <b>0,0</b> g	Fibra <b>0,5</b> g	<b>13%</b>	<b>17%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>	<b>31%</b>	<b>20%</b>	<b>0%</b>	<b>2%</b>			
Calorías <b>304</b> Kcal	Proteínas <b>15,0</b> g	Hidr. Car. <b>6,0</b> g	Azúcares <b>0,0</b> g	Grasas <b>24,5</b> g	de las cuales saturadas <b>5,1</b> g	Sal <b>0,0</b> g	Fibra <b>0,5</b> g													
<b>13%</b>	<b>17%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>	<b>31%</b>	<b>20%</b>	<b>0%</b>	<b>2%</b>													

<b>PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)</b>							
<p><b>1 Elaboración de los huevos</b></p> <p>Calentar en sartén basculante el aceite hasta 180°C. Freír los huevos hasta que cuaje la yema, superando los 75°C. Reservar en mesa caliente</p>	<table border="1"> <tr> <td>HUEVO FRESCO (UNI)</td> <td>200</td> </tr> </table>	HUEVO FRESCO (UNI)	200				
HUEVO FRESCO (UNI)	200						
<p><b>2 Elaboración de la guarnición</b></p> <p>Se frien las patatas en freidora durante 5 minutos a 150°C. Se reparten en sus respectivas bandejas.</p>	<table border="1"> <tr> <td>PATATAS FRITAS (KGR)</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>-ACEITE GIRASOL (LIT)</td> <td>1,00</td> </tr> <tr> <td>-PATATA (KGR)</td> <td>3</td> </tr> </table>	PATATAS FRITAS (KGR)	3	-ACEITE GIRASOL (LIT)	1,00	-PATATA (KGR)	3
PATATAS FRITAS (KGR)	3						
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1,00						
-PATATA (KGR)	3						

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	1 unidad	0,15 cazo
	De 7 a 12 años	1 unidad	0,15 cazo
	De 13 a 16 años	1-2 unidad	0,20 cazo
	Mayor de 16 años	2 unidades	0,20 cazo

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## HUEVOS FRITOS CON SALSA DE TOMATE

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años

<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																	
<b>ALERGENOS</b>	HUEVO																			
<b>TRAZAS</b>																				
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías <b>304</b> Kcal</td> <td>Proteínas <b>15,0</b> g</td> <td>Hidr. Car. <b>6,0</b> g</td> <td>Azucares <b>0,0</b> g</td> <td>Grasas <b>24,5</b> g</td> <td>de las cuales saturadas <b>5,1</b> g</td> <td>Sal <b>0,0</b> g</td> <td>Fibra <b>0,5</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>13%</b></td> <td><b>17%</b></td> <td><b>2%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>31%</b></td> <td><b>20%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>2%</b></td> </tr> </table>	Calorías <b>304</b> Kcal	Proteínas <b>15,0</b> g	Hidr. Car. <b>6,0</b> g	Azucares <b>0,0</b> g	Grasas <b>24,5</b> g	de las cuales saturadas <b>5,1</b> g	Sal <b>0,0</b> g	Fibra <b>0,5</b> g	<b>13%</b>	<b>17%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>	<b>31%</b>	<b>20%</b>	<b>0%</b>	<b>2%</b>			
Calorías <b>304</b> Kcal	Proteínas <b>15,0</b> g	Hidr. Car. <b>6,0</b> g	Azucares <b>0,0</b> g	Grasas <b>24,5</b> g	de las cuales saturadas <b>5,1</b> g	Sal <b>0,0</b> g	Fibra <b>0,5</b> g													
<b>13%</b>	<b>17%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>	<b>31%</b>	<b>20%</b>	<b>0%</b>	<b>2%</b>													

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Elaboración de los huevos

Calentar en sartén basculante el aceite hasta 180°C.  
Freír los huevos hasta que cuaje la yema, superando los 75°C. Reservar en mesa caliente.

HUEVO FRESCO (UNI)	100
--------------------	-----

#### 2 Elaboración de la salsa de tomate

Se mezclan todos los ingredientes excepto la fécula de maíz, hasta llegar a ebullición. Se disuelve la fécula de maíz en agua aparte y se añade. Se vuelve a hervir y se reserva. Se raciona y se añade la salsa (>85°C). Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

HARINA DE MAIZ (KGR)	0,20
SALSA DE TOMATE (POLLO) (LIT)	3,60
-AZUCAR (KGR)	0,14
-CALDO POLLO (KGR)	0,02
-SAL FINA (KGR)	0,02
-TOMATE (LIT)	3,60

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	1 unidad	0,15 cazo
	De 7 a 12 años	1 unidad	0,15 cazo
	De 13 a 16 años	1-2 unidades	0,20 cazo
	Mayor de 16 años	2 unidades	0,20 cazo

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## LOMO ADOBADO A LA JARDINERA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																									
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS, LEGUMBRE																											
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO, HUEVO, PESCADO																											
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azúcares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> <td>Fibra</td> </tr> <tr> <td>295 Kcal</td> <td>23,5 g</td> <td>8,5 g</td> <td>0,0 g</td> <td>18,3 g</td> <td>3,1 g</td> <td>1,0 g</td> <td>1,3 g</td> </tr> <tr> <td>12%</td> <td>26%</td> <td>3%</td> <td>0%</td> <td>23%</td> <td>12%</td> <td>20%</td> <td>5%</td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra	295 Kcal	23,5 g	8,5 g	0,0 g	18,3 g	3,1 g	1,0 g	1,3 g	12%	26%	3%	0%	23%	12%	20%	5%			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra																					
295 Kcal	23,5 g	8,5 g	0,0 g	18,3 g	3,1 g	1,0 g	1,3 g																					
12%	26%	3%	0%	23%	12%	20%	5%																					

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración del lomo

Se frie el lomo adobado por la freidora a 180°C durante 10 segundos.

ACEITE GIRASOL (LIT)	1
LOMO ADOBADO (KGR)	11

#### 2 Elaboración de la salsa

Elaboración del fondo: 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.

Elaboración de la salsa: Se mezclan todos los ingredientes salvo la harina de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la maicena en un poco de agua y se añade la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,30
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración de la guarnición

Introducir en el horno racional en una bandeja Gastronorm. Cocer durante 10 minutos a una temperatura de 180°C. Reservar

JARDINERA (KGR)	3,50
-ENSALADILLA (PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, GUISANTES)	1,75

#### 4 Elaboración del lomo

Se coloca en bandejas, se añade la salsa y la guarnición (salvo chip y ensalada). Se mete al horno 220°C durante 20 minutos. Envasar a Tª mayor de 85°C.

LOMO ADOBADO (KGR)	11
--------------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## LOMO ADOBADO A LA JARDINERA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	60-70g	0,20 cazo
	De 7 a 12 años	80-110g	0,20 cazo
	De 13 a 16 años	110-120g	0,30 cazo
	Mayor de 16 años	120-140g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## LOMO ADOBADO CON ENSALADA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																																																					
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS																																																							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,HUEVO,SOJA,PESCA																																																							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr><td>Calorías</td><td>321</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td></td></tr> <tr><td>14%</td><td></td></tr> </table>	Calorías	321	Kcal		14%		<table border="1"> <tr><td>Proteínas</td><td>23,3</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>26%</td><td></td></tr> </table>	Proteínas	23,3	g		26%		<table border="1"> <tr><td>Hidr. Car.</td><td>5,6</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>2%</td><td></td></tr> </table>	Hidr. Car.	5,6	g		2%		<table border="1"> <tr><td>Azucares</td><td>0,0</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>0%</td><td></td></tr> </table>	Azucares	0,0	g		0%		<table border="1"> <tr><td>Grasas</td><td>22,6</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>29%</td><td></td></tr> </table>	Grasas	22,6	g		29%		<table border="1"> <tr><td>de las cuales saturadas</td><td>3,7</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>14%</td><td></td></tr> </table>	de las cuales saturadas	3,7	g		14%		<table border="1"> <tr><td>Sal</td><td>1,8</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>37%</td><td></td></tr> </table>	Sal	1,8	g		37%		<table border="1"> <tr><td>Fibra</td><td>1,1</td></tr> <tr><td>g</td><td></td></tr> <tr><td>5%</td><td></td></tr> </table>	Fibra	1,1	g		5%	
Calorías	321																																																							
Kcal																																																								
14%																																																								
Proteínas	23,3																																																							
g																																																								
26%																																																								
Hidr. Car.	5,6																																																							
g																																																								
2%																																																								
Azucares	0,0																																																							
g																																																								
0%																																																								
Grasas	22,6																																																							
g																																																								
29%																																																								
de las cuales saturadas	3,7																																																							
g																																																								
14%																																																								
Sal	1,8																																																							
g																																																								
37%																																																								
Fibra	1,1																																																							
g																																																								
5%																																																								

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración del lomo

Se fríe el lomo adobado por la freidora a 180°C durante 10 segundos.

ACEITE GIRASOL (LIT)	1
LOMO ADOBADO (KGR)	11

#### 2 Elaboración de la salsa

Elaboración del fondo: 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.

Elaboración de la salsa: Se mezclan todos los ingredientes salvo la harina de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la maicena en un poco de agua y se añade la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,10
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,30
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración del lomo

Se coloca en bandejas, se añade la salsa y la guarnición (salvo chip y ensalada). Se mete al horno a 220°C durante 20 minutos. Envasar a Tª mayor de 85°C. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

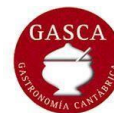
LOMO ADOBADO (KGR)	11
--------------------	----

#### 4 Elaboración de la ensalada

La ensalada se envía en bolsa cerrada para ser posteriormente montada y aliñada en el propio centro

GUARNICIÓN ENSALADA (KGR)	2,50
-ACEITE OLIVA (LIT)	0,43
-LECHUGA (KGR)	2,50
-SAL FINA (KGR)	0,08
-VINAGRE (LIT)	0,33

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## LOMO ADOBADO CON ENSALADA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	60-70g	25 gramos
	De 7 a 12 años	80-110g	25 gramos
	De 13 a 16 años	110-120g	25 gramos
	Mayor de 16 años	120-140g	25 gramos

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS ROJOS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,HUEVO, SOJA, PESCADO							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>321</b> Kcal 14%	Proteínas <b>23,4</b> g 26%	Hidr. Car. <b>8,3</b> g 3%	Azucares <b>1,8</b> g 3%	Grasas <b>21,8</b> g 28%	de las cuales saturadas <b>3,5</b> g 13%	Sal <b>1,1</b> g 21%	Fibra <b>1,3</b> g 5%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración del lomo

Se fríe el lomo adobado por la freidora a 180°C durante 10 segundos. Se coloca en bandejas

ACEITE GIRASOL (LIT)	1
LOMO ADOBADO (KGR)	11

#### 2 Elaboración de la salsa

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.

Elaboración de la salsa: se mezclan todos los ingredientes salvo la harina de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la maicena en un poco de agua y se añade la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,10
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,30
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración de los pimientos rojos

Abre las latas de pimientos rojos y escurrir durante 3 minutos. En una basculante se saltean los pimientos rojos con aceite, azúcar y ajo. Repartir en bandejas.

PIMIENTOS ROJOS (KGR)	3,50
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,29
-AJO (KGR)	0,06
-AZUCAR (KGR)	0,12
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	3,50

#### 4 Elaboración del lomo

Se añade la salsa y la guarnición (salvo chip y ensalada). Se mete al horno a 220°C durante 20 minutos. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

LOMO ADOBADO (KGR)	11
--------------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS ROJOS

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	60-70g	0,20 cazo
	De 7 a 12 años	80-110g	0,20 cazo
	De 13 a 16 años	110-120g	0,30 cazo
	Mayor de 16 años	120-140g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## MERLUZA A LA ROMANA CON PIMIENTOS ROJOS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual					
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN,HUEVO,PESCADO							
<b>TRAZAS</b>	LEGUMBRE,SOJA							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>305</b> Kcal 13%	Proteínas <b>25,1</b> g 28%	Hidr. Car. <b>14,1</b> g 4%	Azúcares <b>1,9</b> g 3%	Grasas <b>17,8</b> g 23%	de las cuales saturadas <b>2,3</b> g 9%	Sal <b>2,5</b> g 51%	Fibra <b>1,0</b> g 4%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración de la merluza

MERLUZA (KGR)	12
---------------	----

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. .Pasar el pescado por la mezcla (romana) y añadir a la freidora a 180°C durante 10 s. Se coloca en bandeja según raciones.

#### 2 Elaboración de la romana

Mezclar la harina y el huevo y batir durante 20 minutos aproximadamente.

ROMANA (LIT)	3,36
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1,00
-HARINA (KGR)	1,36
-HUEVO LIQUIDO (10 L) (LIT)	2,00

#### 3 Guarnición de pimientos rojos

Abri las latas de pimientos rojos y escurrir durante 3 minutos. En una basculante se saltean los pimientos rojo con aceite, azúcar y ajo. Repartir en bandejas.

PIMIENTOS ROJOS (KGR)	3,50
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,29
-AJO (KGR)	0,06
-AZUCAR (KGR)	0,12
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	3,50

#### 4 Elaboración del pescado

Añadir la guarnición. Hornear a 200°C durante 20 minutos. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

MERLUZA (KGR)	12
---------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## MERLUZA A LA ROMANA CON PIMIENTOS ROJOS

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	80-100g	0,20 cazo
	De 7 a 12 años	100-120g	0,20 cazo
	De 13 a 16 años	120-150g	0,30 cazo
	Mayor de 16 años	150-180g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto. Sin glaseo.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## MERLUZA CON PIMIENTOS ROJOS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																									
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN, PESCADO																											
<b>TRAZAS</b>	LECHE, SOJA, LEGUMBRE																											
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azúcares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> <td>Fibra</td> </tr> <tr> <td>272 Kcal</td> <td>22,3 g</td> <td>7,8 g</td> <td>0,1 g</td> <td>17,2 g</td> <td>2,0 g</td> <td>2,5 g</td> <td>0,9 g</td> </tr> <tr> <td>11%</td> <td>25%</td> <td>2%</td> <td>0%</td> <td>22%</td> <td>8%</td> <td>49%</td> <td>4%</td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra	272 Kcal	22,3 g	7,8 g	0,1 g	17,2 g	2,0 g	2,5 g	0,9 g	11%	25%	2%	0%	22%	8%	49%	4%			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	Fibra																					
272 Kcal	22,3 g	7,8 g	0,1 g	17,2 g	2,0 g	2,5 g	0,9 g																					
11%	25%	2%	0%	22%	8%	49%	4%																					

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración de la merluza

Si se trata de pescado congelado, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/ de refrigeración y almacenar hasta su consumo en cámara. Se enharina el pescado y se fríe a 180°C durante 8 segundos. Se coloca en bandejas según raciones deseadas.

MERLUZA (KGR)	12
ENHARINADO (KGR)	0,80
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-HARINA DE TRIGO (KGR)	0,80

#### 2 Elaboración de los pimientos rojos

Abrir las latas de pimientos rojos y escurrir durante 5 minutos. En una basculante se saltean los pimientos rojos con aceite, azúcar y ajo. Repartir en bandejas.

SALSA RIOJANA PESCADO (LIT)	2,70
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,04
-AZUCAR (KGR)	0,09
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	0,12
-SAL FINA (KGR)	0,01
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración del pescado

Hornear a 180°C durante 25 minutos. Añadir guarnición. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

BACALAO (KGR)	12
---------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## MERLUZA CON PIMIENTOS ROJOS

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	80-100g	0,25 cazo
	De 7 a 12 años	100-120g	0,25 cazo
	De 13 a 16 años	120-150g	0,25 cazo
	Mayor de 16 años	150-180g	0,25 cazo

\*Gramaje expresado en crudo y neto. Sin glaseo.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## MERLUZA EN SALSA CON GUISANTES

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN, HUEVO, LEGUMBRE, PESCADO							
<b>TRAZAS</b>	LECHE, SOJA							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>245</b> Kcal 10%	Proteínas <b>18,3</b> g 21%	Hidr. Car. <b>9,6</b> g 3%	Azúcares <b>1,4</b> g 2%	Grasas <b>14,8</b> g 19%	de las cuales saturadas <b>2,1</b> g 8%	Sal <b>0,0</b> g 0%	Fibra <b>1,5</b> g 6%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración del pescado

Si se trata de pescado congelado, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/ de refrigeración. Se enharina el pescado y se frie a 180°C durante 8 segundos. Se coloca en bandejas según raciones deseadas.

FILETE DE MERLUZA (KGR)	12
ENHARINADO (KGR)	0,80
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-HARINA DE TRIGO (KGR)	0,80

#### 2 Elaboración de la salsa verde

Llenar basculante con agua. Añadir el caldo y el vino blanco. En una cazuela triturar el perejil con los 6 litros de aceite, añadir la harina y hacer una mezcla uniforme. Una vez el agua de la basculante hierve, añadir la mezcla y batir.

SALSA VERDE (LIT)	3,60
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,05
-ACEITE OLIVA (LIT)	0,05
-CALDO PESCADO (KGR)	0,04
-HARINA (KGR)	0,11
-PEREJIL (KGR)	0,05
-VINO BLANCO (LIT)	0,05

#### 3 Elaboración de la guarnición

Cocer los guisantes a 160°C durante 40 min. Picar el huevo cocido

GUISANTES (KGR)	3
HUEVO COCIDO (UNI)	10

#### 4 Elaboración del pescado

Añadir la salsa. Hornear a 200°C durante 20 minutos. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

FILETE DE MERLUZA (KGR)	12
-------------------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## MERLUZA EN SALSA CON GUI SANTES

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	80-100g	0,25 cazo
	De 7 a 12 años	100-120g	0,25 cazo
	De 13 a 16 años	120-150g	0,50 cazo
	Mayor de 16 años	150-180g	0,50 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto. Sin glaseo.

## PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,HUEVO,LECHE,PESCADO							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>210</b> Kcal 9%	Proteínas <b>20,7</b> g 23%	Hidr. Car. <b>7,4</b> g 2%	Azúcares <b>0,0</b> g 0%	Grasas <b>9,7</b> g 12%	de las cuales saturadas <b>1,2</b> g 5%	Sal <b>1,8</b> g 37%	Fibra <b>1,1</b> g 5%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### Pre-Elaboración de la pechuga

Se marca el filete en plancha o basculante. Se disponen en bandeja las raciones deseadas de la pechuga, se salsea, se añade la guarnición (salvo chips y ensalada).

PECHUGA DE PAVO (KGR)	12
-----------------------	----

#### Elaboración de la salsa de verduras

Se elabora la salsa a partir del fondo de verduras. Se mezclan todos los ingredientes salvo la fécula de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la fécula de maíz en un poco de agua y se añade a la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

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.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,10
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,50
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### Elaboración de la pechuga

Meter en el horno a 200-250°C de 15 a 30 minutos.  
Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

PECHUGA DE PAVO (KGR)	12
-----------------------	----

#### Elaboración de la ensalada

La ensalada se envía en bolsa cerrada para ser posteriormente montada y aliñada en el propio centro

GUARNICIÓN ENSALADA (KGR)	2,50
-ACEITE OLIVA (LIT)	0,43
-LECHUGA (KGR)	2,50
-SAL FINA (KGR)	0,08
-VINAGRE (LIT)	0,33

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	70-80g	25 gramos
	De 7 a 12 años	90-120g	25 gramos
	De 13 a 16 años	120-130g	25 gramos
	Mayor de 16 años	130-150g	25 gramos

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

## PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																	
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS																			
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,HUEVO,LECHE,PESCADO																			
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías <b>210</b> Kcal</td> <td>Proteínas <b>20,7</b> g</td> <td>Hidr. Car. <b>7,4</b> g</td> <td>Azúcares <b>0,0</b> g</td> <td>Grasas <b>9,7</b> g</td> <td>de las cuales saturadas <b>1,2</b> g</td> <td>Sal <b>1,8</b> g</td> <td>Fibra <b>1,1</b> g</td> </tr> <tr> <td>9%</td> <td>23%</td> <td>2%</td> <td>0%</td> <td>12%</td> <td>5%</td> <td>37%</td> <td>5%</td> </tr> </table>	Calorías <b>210</b> Kcal	Proteínas <b>20,7</b> g	Hidr. Car. <b>7,4</b> g	Azúcares <b>0,0</b> g	Grasas <b>9,7</b> g	de las cuales saturadas <b>1,2</b> g	Sal <b>1,8</b> g	Fibra <b>1,1</b> g	9%	23%	2%	0%	12%	5%	37%	5%			
Calorías <b>210</b> Kcal	Proteínas <b>20,7</b> g	Hidr. Car. <b>7,4</b> g	Azúcares <b>0,0</b> g	Grasas <b>9,7</b> g	de las cuales saturadas <b>1,2</b> g	Sal <b>1,8</b> g	Fibra <b>1,1</b> g													
9%	23%	2%	0%	12%	5%	37%	5%													

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración de la pechuga

Se marca el filete en plancha o basculante. Se disponen en bandeja las raciones deseadas de la pechuga, se salsea, se añade la guarnición (salvo chips y ensalada).

PECHUGA DE POLLO (KGR)	12
------------------------	----

#### 2 Elaboración de la salsa de verduras

Se elabora la salsa a partir del fondo de verduras. Se mezclan todos los ingredientes salvo la fécula de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la fécula de maíz en un poco de agua y se añade a la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

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.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,10
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,50
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración de la pechuga

PECHUGA DE POLLO (KGR)	12
------------------------	----

Meter en el horno a 200-250°C de 15 a 30 minutos.

Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

#### 4 Elaboración de la ensalada

La ensalada se envía en bolsa cerrada para ser posteriormente montada y aliñada en el propio centro

GUARNICIÓN ENSALADA (KGR)	2,50
-ACEITE OLIVA (LIT)	0,43
-LECHUGA (KGR)	2,50
-SAL FINA (KGR)	0,08
-VINAGRE (LIT)	0,33

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	70-80g	25 gramos
	De 7 a 12 años	90-120g	25 gramos
	De 13 a 16 años	120-130g	25 gramos
	Mayor de 16 años	130-150g	25 gramos

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual					
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,HUEVO,LECHE,PESCADO							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>180</b> Kcal 8%	Proteínas <b>21,3</b> g 24%	Hidr. Car. <b>8,7</b> g 3%	Azúcares <b>0,0</b> g 0%	Grasas <b>5,6</b> g 7%	de las cuales saturadas <b>0,7</b> g 3%	Sal <b>1,5</b> g 30%	Fibra <b>0,8</b> g 3%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración de la pechuga

Se marca el filete en plancha o basculante. Se disponen en bandejas las raciones deseadas de la pechuga, se salsea, se añade la guarnición (salvo chips y ensalada).

PECHUGA DE POLLO (KGR)	12
------------------------	----

#### 2 Elaboración de la salsa de verduras

Se elabora la salsa a partir del fondo de verduras. Se mezclan todos los ingredientes salvo la fécula de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la fécula de maíz en un poco de agua y se añade a la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,10
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,50
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

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.

#### 3 Elaboración de los champiñones

Abrir las latas de champiñón y escurrirlas durante 3 minutos. Añadir el champiñón a las correspondientes bandejas.

CHAMPIÑÓN (KGR)	3,50
-----------------	------

#### 4 Elaboración de la pechuga

Meter en el horno a 200-250°C de 15 a 30 minutos. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

PECHUGA DE PALLO (KGR)	12
------------------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	70-80g	0,20 cazo
	De 7 a 12 años	90-120g	0,20 cazo
	De 13 a 16 años	120-130g	0,30 cazo
	Mayor de 16 años	130-150g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

## SALCHICHAS FRESCAS DE AVE CON CHAMPIÑONES

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años

<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	LECHE, LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
<b>TRAZAS</b>	GLUTEN, CRUSTACEO, HUEVO, PESCADO							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>240</b> Kcal	Proteínas <b>17,3</b> g	Hidr. Car. <b>6,3</b> g	Azúcares <b>0,4</b> g	Grasas <b>16,5</b> g	de las cuales saturadas <b>3,0</b> g	Sal <b>1,6</b> g	Fibra <b>1,7</b> g
	<b>10%</b>	<b>19%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>21%</b>	<b>11%</b>	<b>32%</b>	<b>7%</b>

### 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
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 2 Elaboración de los champiñones

Abrir las latas de champiñón y escurrirlas durante 3 minutos. Añadir el champiñón a las correspondientes bandejas.

CHAMPIÑONES (KGR)	3
-------------------	---

#### 3 Elaboración de las salchichas

Se cuecen las salchichas en la olla durante 20 minutos. Se añaden los champiñones. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

SALCHICHAS FRESCAS (KGR)	9,60
--------------------------	------

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

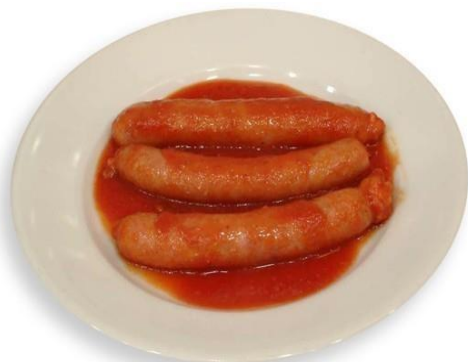
## SALCHICHAS FRESCAS DE AVE CON CHAMPIÑONES

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	60-70g	0,25 cazo
	De 7 a 12 años	80-110g	0,25 cazo
	De 13 a 16 años	110-120g	0,50 cazo
	Mayor de 16 años	120-140g	0,50 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

## SALCHICHAS FRESCAS DE AVE COCIDAS CON SALSA DE TOMATE

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	LECHE, LEGUMBRE, SOJA, SULFITOS							
<b>TRAZAS</b>	GLUTEN, CRUSTACEO, HUEVO, PESCADO							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>240</b> Kcal 10%	Proteínas <b>17,3</b> g 19%	Hidr. Car. <b>6,3</b> g 2%	Azucares <b>0,4</b> g 1%	Grasas <b>16,5</b> g 21%	de las cuales saturadas <b>3,0</b> g 11%	Sal <b>1,6</b> g 32%	Fibra <b>1,7</b> g 7%

### 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
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 2 Elaboración de la salsa de tomate

Se mezclan todos los ingredientes excepto la fécula de maíz, hasta llegar a ebullición. Se disuelve la fécula de maíz en agua aparte y se añade. Se vuelve a hervir y se reserva.

HARINA DE MAIZ (KGR)	0,20
SALSA DE TOMATE (POLLO) (LIT)	3,60
-AZUCAR (KGR)	0,14
-CALDO POLLO (KGR)	0,02
-SAL FINA (KGR)	0,02
-TOMATE (LIT)	3,60

#### 3 Elaboración de las salchichas

Se cuecen las salchichas en la olla durante 20 minutos. En paralelo se mantiene la salsa en olla hirviendo. Se raciona, se añade la salsa (>85°C) y la guarnición (salvo chips y ketchup). Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

SALCHICHAS FRESCAS (KGR)	9,60
--------------------------	------

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## SALCHICHAS FRESCAS DE AVE COCIDAS CON SALSA DE TOMATE

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	60-70g	0,25 cazo
	De 7 a 12 años	80-110g	0,25 cazo
	De 13 a 16 años	110-120g	0,50 cazo
	Mayor de 16 años	120-140g	0,50 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																					
<b>ALERGENOS</b>	PESCADO,SULFITOS																							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,MOLUSCO																							
<b>CONTIENE</b>	VINAGRE																							
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.																							
<b>TECNICA CULINARIA</b>	No procede																							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azucares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td><b>165</b> Kcal</td> <td><b>18,2</b> g</td> <td><b>0,5</b> g</td> <td><b>0,5</b> g</td> <td><b>9,8</b> g</td> <td><b>1,4</b> g</td> <td><b>0,5</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>7%</b></td> <td><b>20%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>1%</b></td> <td><b>12%</b></td> <td><b>5%</b></td> <td><b>11%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azucares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	<b>165</b> Kcal	<b>18,2</b> g	<b>0,5</b> g	<b>0,5</b> g	<b>9,8</b> g	<b>1,4</b> g	<b>0,5</b> g	<b>7%</b>	<b>20%</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>	<b>12%</b>	<b>5%</b>	<b>11%</b>		
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azucares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal																		
<b>165</b> Kcal	<b>18,2</b> g	<b>0,5</b> g	<b>0,5</b> g	<b>9,8</b> g	<b>1,4</b> g	<b>0,5</b> g																		
<b>7%</b>	<b>20%</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>	<b>12%</b>	<b>5%</b>	<b>11%</b>																		

### PROCESO DE ELABORACION

#### INGREDIENTES (para 100 raciones)

##### ALIÑO ENSALADA

1LACEITE OLIVA  
100gSAL  
100mlVINAGRE

##### ABADEJO

10KgABADEJO

##### ENSALADA

3UdLECHUGA  
500gREMOLACHA  
500gZANAHORIA

#### PREPARACION DE LA RECETA

1. Si se trata de abadejo congelado, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/ de refrigeración y almacenar hasta su consumo en cámara. Se coloca el abadejo en bandejas según las raciones deseadas.
2. Salsear y hornear el abadejo en horno mixto a 140°C durante 45 minutos.
3. Higienizar la lechuga. Escurrir la zanahoria y la remolacha, y mezclar con el resto de ingredientes.
4. Aliñar con aceite, sal y vinagre.

#### SERVICIO EN CALIENTE

#### SERVICIO EN FRIO

<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C															
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.															
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.															
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EDADES</th> <th>CANTIDAD PRINCIPAL</th> <th>CANTIDAD GUARNICION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>De 3 a 6 años</td> <td>1 ud. gramaje de colegio</td> <td>20 gramos</td> </tr> <tr> <td>De 7 a 12 años</td> <td>1 ud. gramaje de colegio</td> <td>20 gramos</td> </tr> <tr> <td>De 13 a 16 años</td> <td>1 ud. gramaje de instituto</td> <td>25 gramos</td> </tr> <tr> <td>Mayor de 16 años</td> <td>1 ud. gramaje de instituto</td> <td>25 gramos</td> </tr> </tbody> </table>	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION	De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos	De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos	De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos	Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos	
EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION															
De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos															
De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos															
De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos															
Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos															

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años

<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																					
<b>ALERGENOS</b>	HUEVO,PESCADO																							
<b>TRAZAS</b>	MOSTAZA																							
<b>CONTIENE</b>	ACEITE DE GIRASOL,FRUTA,LIMON,MAIZ,SEMILLAS,VINAGRE																							
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.																							
<b>TECNICA CULINARIA</b>	No procede																							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azucares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td><b>273</b> Kcal</td> <td><b>20,1</b> g</td> <td><b>0,2</b> g</td> <td><b>0,2</b> g</td> <td><b>21,4</b> g</td> <td><b>3,3</b> g</td> <td><b>0,1</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>12%</b></td> <td><b>23%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>27%</b></td> <td><b>13%</b></td> <td><b>2%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azucares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	<b>273</b> Kcal	<b>20,1</b> g	<b>0,2</b> g	<b>0,2</b> g	<b>21,4</b> g	<b>3,3</b> g	<b>0,1</b> g	<b>12%</b>	<b>23%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>27%</b>	<b>13%</b>	<b>2%</b>		
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azucares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal																		
<b>273</b> Kcal	<b>20,1</b> g	<b>0,2</b> g	<b>0,2</b> g	<b>21,4</b> g	<b>3,3</b> g	<b>0,1</b> g																		
<b>12%</b>	<b>23%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>27%</b>	<b>13%</b>	<b>2%</b>																		

### PROCESO DE ELABORACION

<b>INGREDIENTES (para 100 raciones)</b>	<b>PREPARACION DE LA RECETA</b>
<b>MAHONESA</b> 100UdMAHONESA	1. Filetear las piezas de abadejo. Se coloca en bandeja según raciones. Se mete al horno 200° C durante 20 minutos.
<b>ABADEJO FRESCO</b> 10KgABADEJO	2. Envasar>85°C, tapar y enterrar.
	3. La mahonesa se envía al propio centro en su propio envase.

	SERVICIO EN CALIENTE	SERVICIO EN FRIO
<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>
	De 3 a 6 años	
	De 7 a 12 años	
	De 13 a 16 años	
	Mayor de 16 años	
		<b>CANTIDAD GUARNICION</b>

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																						
<b>ALERGENOS</b>	PESCADO,SULFITOS																								
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,MOLUSCO																								
<b>CONTIENE</b>	VINAGRE																								
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.																								
<b>TECNICA CULINARIA</b>	No procede																								
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azúcares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td><b>165</b> Kcal</td> <td><b>18,2</b> g</td> <td><b>0,5</b> g</td> <td><b>0,5</b> g</td> <td><b>9,8</b> g</td> <td><b>1,4</b> g</td> <td><b>0,5</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>7%</b></td> <td><b>20%</b></td> <td><b>0%</b></td> <td><b>1%</b></td> <td><b>12%</b></td> <td><b>5%</b></td> <td><b>11%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	<b>165</b> Kcal	<b>18,2</b> g	<b>0,5</b> g	<b>0,5</b> g	<b>9,8</b> g	<b>1,4</b> g	<b>0,5</b> g	<b>7%</b>	<b>20%</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>	<b>12%</b>	<b>5%</b>	<b>11%</b>			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal																			
<b>165</b> Kcal	<b>18,2</b> g	<b>0,5</b> g	<b>0,5</b> g	<b>9,8</b> g	<b>1,4</b> g	<b>0,5</b> g																			
<b>7%</b>	<b>20%</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>	<b>12%</b>	<b>5%</b>	<b>11%</b>																			

### PROCESO DE ELABORACION

#### INGREDIENTES (para 100 raciones)

##### ALIÑO ENSALADA (GV IN SITU)

1LACEITE OLIVA  
100gSAL  
100mlVINAGRE

##### BACALAO (GV IN SITU)

10KgBACALAO

##### ENSALADA (GV IN SITU)

3UdLECHUGA  
500gREMOLACHA  
500gZANAHORIA

#### PREPARACION DE LA RECETA

- Si se trata de bacalao congelado, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/ de refrigeración y almacenar hasta su consumo en cámara. Se coloca el bacalao en bandejas según las raciones deseadas.
- Salsear y hornear el bacalao en horno mixto a 140°C durante 45 minutos.
- Higienizar la lechuga. Escurrir la zanahoria y la remolacha, y mezclar con el resto de ingredientes.
- Aliñar con aceite, sal y vinagre.

	SERVICIO EN CALIENTE	SERVICIO EN FRIO															
<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C															
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.															
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.															
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EDADES</th> <th>CANTIDAD PRINCIPAL</th> <th>CANTIDAD GUARNICION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>De 3 a 6 años</td> <td>1 ud. gramaje de colegio</td> <td>20 gramos</td> </tr> <tr> <td>De 7 a 12 años</td> <td>1 ud. gramaje de colegio</td> <td>20 gramos</td> </tr> <tr> <td>De 13 a 16 años</td> <td>1 ud. gramaje de instituto</td> <td>25 gramos</td> </tr> <tr> <td>Mayor de 16 años</td> <td>1 ud. gramaje de instituto</td> <td>25 gramos</td> </tr> </tbody> </table>	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION	De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos	De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos	De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos	Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos	
EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION															
De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos															
De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos															
De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos															
Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos															

## BACALAO CON PIMIENTOS ROJOS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años

<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN, PESCADO							
<b>TRAZAS</b>	LECHE, SOJA, LEGUMBRE							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías 272 Kcal 11%	Proteínas 22,3 g 25%	Hidr. Car. 7,8 g 2%	Azúcares 0,1 g 0%	Grasas 17,2 g 22%	de las cuales saturadas 2,0 g 8%	Sal 2,5 g 49%	Fibra 0,9 g 4%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración del bacalao

Si se trata de pescado congelado, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/ de refrigeración y almacenar hasta su consumo en cámara. Se enharina el pescado y se hornea a 180°C durante 10-15 minutos. Se coloca en bandejas según raciones deseadas.

BACALAO (KGR)	12
ENHARINADO (KGR)	0,80
-ACEITE GIRASOL (LIT)	1
-HARINA DE TRIGO (KGR)	0,80

#### 2 Elaboración de los pimientos rojos

Abrir las latas de pimientos rojos y escurrir durante 5 minutos. En una basculante se saltean los pimientos rojos con aceite, azúcar y ajo. Repartir en bandejas.

PIMIENTOS ROJOS (KGR)	3,50
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,29
-AJO (KGR)	0,06
-AZUCAR (KGR)	0,12
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	3,50

#### 3 Elaboración del pescado

Hornear a 200°C durante 25 minutos. Añadir guarnición. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

BACALAO (KGR)	12
---------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## BACALAO CON PIMIENTOS ROJOS

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	80-100g	0,25 cazo
	De 7 a 12 años	100-120g	0,25 cazo
	De 13 a 16 años	120-150g	0,25 cazo
	Mayor de 16 años	150-180g	0,25 cazo

\*Gramaje expresado en crudo y neto. Sin glaseo.

# Ficha de plato

## BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN,HUEVO,PESCADO,SULFITOS						
<b>TRAZAS</b>	SOJA						
<b>CONTIENE</b>	LEGUMBRE,SEMILLAS DE GIRASOL						
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.						
<b>TECNICA CULINARIA</b>	Prefritura-Horneado						
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>310</b> Kcal	Proteínas <b>22,8</b> g	Hidr. Car. <b>12,3</b> g	Azúcares <b>0,3</b> g	Grasas <b>19,1</b> g	de las cuales saturadas <b>2,6</b> g	Sal <b>0,5</b> g
	<b>13%</b>	<b>26%</b>	<b>4%</b>	<b>0%</b>	<b>24%</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>

### PROCESO DE ELABORACION

#### INGREDIENTES (para 100 raciones)

##### ALIÑO ENSALADA

1LACEITE OLIVA  
200mlVINAGRE  
100gSAL

##### BACALAO

10KgBACALAO

##### ENSALADA

2KgLECHUGA LIZ  
1KgLECHUGA IV GAMA (CM)

##### ROMANA

2LHUEVO  
1KgHARINA DE TRIGO  
700mlACEITE GIRASOL

#### PREPARACION DE LA RECETA

- Si se trata de bacalao congelado, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/ de refrigeración y almacenar hasta su consumo en cámara. Se coloca el bacalao en bandejas de horno según las raciones deseadas.
- Pasar el ingrediente por la mezcla (romana) y añadir a la freidora a 180°C durante 12 s.
- Hornear el bacalao en horno mixto a 140°C durante 30 minutos.
- La ensalada se envía en bolsa cerrada para ser posteriormente montada y aliñada en el propio centro.
- Aliñar con aceite, sal y vinagre.

#### SERVICIO EN CALIENTE

#### SERVICIO EN FRIO

<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.	
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos
	De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos
	De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos
	Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos

# Ficha de plato

## LOMO FRESCO CON CHAMPIÑONES

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																						
<b>ALERGENOS</b>	(Este plato no contiene ningún alérgeno)																								
<b>TRAZAS</b>	SOJA,SULFITOS																								
<b>CONTIENE</b>	ACEITE DE OLIVA,AJO,CERDO,MAIZ ,PIMIENTO ROJO,SEMILLAS DE GIRASOL, TOMATE TRITURADO																								
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.																								
<b>TECNICA CULINARIA</b>	Prefritura-Horneado																								
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azucares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td><b>163</b> Kcal</td> <td><b>14,7</b> g</td> <td><b>6,2</b> g</td> <td><b>2,1</b> g</td> <td><b>9,0</b> g</td> <td><b>2,6</b> g</td> <td><b>1,3</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>7%</b></td> <td><b>16%</b></td> <td><b>2%</b></td> <td><b>4%</b></td> <td><b>11%</b></td> <td><b>10%</b></td> <td><b>25%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azucares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	<b>163</b> Kcal	<b>14,7</b> g	<b>6,2</b> g	<b>2,1</b> g	<b>9,0</b> g	<b>2,6</b> g	<b>1,3</b> g	<b>7%</b>	<b>16%</b>	<b>2%</b>	<b>4%</b>	<b>11%</b>	<b>10%</b>	<b>25%</b>			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azucares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal																			
<b>163</b> Kcal	<b>14,7</b> g	<b>6,2</b> g	<b>2,1</b> g	<b>9,0</b> g	<b>2,6</b> g	<b>1,3</b> g																			
<b>7%</b>	<b>16%</b>	<b>2%</b>	<b>4%</b>	<b>11%</b>	<b>10%</b>	<b>25%</b>																			

### PROCESO DE ELABORACION

<b>INGREDIENTES (para 100 raciones)</b>
<b>CHAMPIÑONES</b>
3.5KgCHAMPIÑÓN
<b>FONDO DE VERDURAS</b>
2.2KgCEBOLLA
600gPIMIENTO ROJO
600gPIMIENTO VERDE
500mlACEITE GIRASOL
200gZANAHORIA
200gPUERRO
<b>LOMO FRESCO</b>
8KgLOMO FRESCO
<b>SALSA DE CARNE</b>
370gHARINA DE MAIZ
250gTOMATE NATURAL TRITURADO

### PREPARACION DE LA RECETA

- Se elabora un fondo de verduras salteando con aceite la verdura hasta dorarla. Incorporar agua y hervir durante 30-40 min.
- A partir del fondo de verduras, mezclar todos los ingredientes salvo la fécula de maíz y llevar a ebullición durante 20 minutos y batir. Aparte en un cazo disolver la fécula de maíz en un poco de agua y añadir a la salsa, dejando que vuelva a hervir. Reservar para salsear posteriormente.
- Abrir las latas de champiñón y escurrirlas durante 3 minutos.
- Someter el lomo fresco a un tratamiento térmico superior a los 65°C en el interior del producto (plancha/horneado).

	SERVICIO EN CALIENTE	SERVICIO EN FRIO															
<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C															
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.															
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.															
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EDADES</th> <th>CANTIDAD PRINCIPAL</th> <th>CANTIDAD GUARNICION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>De 3 a 6 años</td> <td>1 ud. gramaje de colegio</td> <td>0,20 cazo</td> </tr> <tr> <td>De 7 a 12 años</td> <td>2 ud. gramaje de colegio</td> <td>0,20 cazo</td> </tr> <tr> <td>De 13 a 16 años</td> <td>2 ud. gramaje de instituto</td> <td>0,30 cazo</td> </tr> <tr> <td>Mayor de 16 años</td> <td>2 ud. gramaje de instituto</td> <td>0,30 cazo</td> </tr> </tbody> </table>	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION	De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio	0,20 cazo	De 7 a 12 años	2 ud. gramaje de colegio	0,20 cazo	De 13 a 16 años	2 ud. gramaje de instituto	0,30 cazo	Mayor de 16 años	2 ud. gramaje de instituto	0,30 cazo	
EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION															
De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio	0,20 cazo															
De 7 a 12 años	2 ud. gramaje de colegio	0,20 cazo															
De 13 a 16 años	2 ud. gramaje de instituto	0,30 cazo															
Mayor de 16 años	2 ud. gramaje de instituto	0,30 cazo															

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## LOMO FRESCO CON ENSALADA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																																					
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS																																							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,HUEVO,SOJA,PESCA																																							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>321</td> <td>Kcal</td> <td>14%</td> </tr> </table>	Calorías	321	Kcal	14%	<table border="1"> <tr> <td>Proteínas</td> <td>23,3</td> <td>g</td> <td>26%</td> </tr> </table>	Proteínas	23,3	g	26%	<table border="1"> <tr> <td>Hidr. Car.</td> <td>5,6</td> <td>g</td> <td>2%</td> </tr> </table>	Hidr. Car.	5,6	g	2%	<table border="1"> <tr> <td>Azucares</td> <td>0,0</td> <td>g</td> <td>0%</td> </tr> </table>	Azucares	0,0	g	0%	<table border="1"> <tr> <td>Grasas</td> <td>22,6</td> <td>g</td> <td>29%</td> </tr> </table>	Grasas	22,6	g	29%	<table border="1"> <tr> <td>de las cuales saturadas</td> <td>3,7</td> <td>g</td> <td>14%</td> </tr> </table>	de las cuales saturadas	3,7	g	14%	<table border="1"> <tr> <td>Sal</td> <td>1,8</td> <td>g</td> <td>37%</td> </tr> </table>	Sal	1,8	g	37%	<table border="1"> <tr> <td>Fibra</td> <td>1,1</td> <td>g</td> <td>5%</td> </tr> </table>	Fibra	1,1	g	5%
Calorías	321	Kcal	14%																																					
Proteínas	23,3	g	26%																																					
Hidr. Car.	5,6	g	2%																																					
Azucares	0,0	g	0%																																					
Grasas	22,6	g	29%																																					
de las cuales saturadas	3,7	g	14%																																					
Sal	1,8	g	37%																																					
Fibra	1,1	g	5%																																					

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración del lomo

Se trite el lomo fresco por la freidora a 180°C durante 10 segundos.

ACEITE GIRASOL (LIT)	1
LOMO FRESCO (KGR)	11

#### 2 Elaboración de la salsa

Elaboración del fondo: 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.

Elaboración de la salsa: Se mezclan todos los ingredientes salvo la harina de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la maicena en un poco de agua y se añade la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,10
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,30
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración del lomo

Se coloca en bandejas, se añade la salsa y la guarnición (salvo chip y ensalada). Se mete al horno a 220°C durante 20 minutos. Envasar a Tª mayor de 85°C. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

LOMO FRESCO (KGR)	11
-------------------	----

#### 4 Elaboración de la ensalada

La ensalada se envía en bolsa cerrada para ser posteriormente montada y aliñada en el propio centro

GUARNICIÓN ENSALADA (KGR)	2,50
-ACEITE OLIVA (LIT)	0,43
-LECHUGA (KGR)	2,50
-SAL FINA (KGR)	0,08
-VINAGRE (LIT)	0,33

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## LOMO FRESCO CON ENSALADA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	60-70g	25 gramos
	De 7 a 12 años	80-110g	25 gramos
	De 13 a 16 años	110-120g	25 gramos
	Mayor de 16 años	120-140g	25 gramos

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



## LOMO FRESCO CON PIMIENTOS ROJOS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos		<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO, HUEVO, SOJA, PESCADO							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>321</b> Kcal 14%	Proteínas <b>23,4</b> g 26%	Hidr. Car. <b>8,3</b> g 3%	Azúcares <b>1,8</b> g 3%	Grasas <b>21,8</b> g 28%	de las cuales saturadas <b>3,5</b> g 13%	Sal <b>1,1</b> g 21%	Fibra <b>1,3</b> g 5%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración del lomo

Se fríe el lomo fresco por la freidora a 180°C durante 10 segundos. Se coloca en bandejas

ACEITE GIRASOL (LIT)	1
LOMO FRESCO (KGR)	11

#### 2 Elaboración de la salsa

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.

Elaboración de la salsa: se mezclan todos los ingredientes salvo la harina de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la maicena en un poco de agua y se añade la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,10
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,30
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración de los pimientos rojos

Abrir las latas de pimientos rojos y escurrir durante 3 minutos. En una basculante se saltean los pimientos rojos con aceite, azúcar y ajo. Repartir en bandejas.

PIMIENTOS ROJOS (KGR)	3,50
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,29
-AJO (KGR)	0,06
-AZUCAR (KGR)	0,12
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	3,50

#### 4 Elaboración del lomo

Se añade la salsa y la guarnición (salvo chip y ensalada). Se mete al horno a 220°C durante 20 minutos. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

LOMO FRESCO (KGR)	11
-------------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## LOMO FRESCO CON PIMIENTOS ROJOS

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL SERVO</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	60-70g	0,20 cazo
	De 7 a 12 años	80-110g	0,20 cazo
	De 13 a 16 años	110-120g	0,30 cazo
	Mayor de 16 años	120-140g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato

## MERLUZA A LA ROMANA CON MAHONESA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																						
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN,HUEVO,PESCADO																								
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,MOLUSCO,MOSTAZA,SOJA																								
<b>CONTIENE</b>	LEGUMBRE,ACEITE DE GIRASOL,FRUTA,LIMON,MAIZ,SEMILLAS,SEMILLAS DE GIRASOL,VINAGRE																								
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.																								
<b>TECNICA CULINARIA</b>	Prefritura-horneado																								
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azucares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td><b>280</b> Kcal</td> <td><b>21,6</b> g</td> <td><b>8,0</b> g</td> <td><b>0,4</b> g</td> <td><b>18,3</b> g</td> <td><b>3,2</b> g</td> <td><b>0,2</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>13%</b></td> <td><b>23%</b></td> <td><b>2%</b></td> <td><b>1%</b></td> <td><b>27%</b></td> <td><b>12%</b></td> <td><b>3%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azucares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	<b>280</b> Kcal	<b>21,6</b> g	<b>8,0</b> g	<b>0,4</b> g	<b>18,3</b> g	<b>3,2</b> g	<b>0,2</b> g	<b>13%</b>	<b>23%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>27%</b>	<b>12%</b>	<b>3%</b>			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azucares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal																			
<b>280</b> Kcal	<b>21,6</b> g	<b>8,0</b> g	<b>0,4</b> g	<b>18,3</b> g	<b>3,2</b> g	<b>0,2</b> g																			
<b>13%</b>	<b>23%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>27%</b>	<b>12%</b>	<b>3%</b>																			

### PROCESO DE ELABORACION

#### INGREDIENTES (para 100 raciones)

##### ACEITE FRITURA

700mlACEITE GIRASOL

##### MAHONESA

100UdMAHONESA

##### MERLUZA

10KgMERLUZA

##### ROMANA

2LHUEVO  
1KgHARINA DE TRIGO

#### PREPARACION DE LA RECETA

1. Si se trata de merluza congelada, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/de refrigeración.
2. Pasar el ingrediente por la mezcla (romana) y añadir a la freidora a 180°C durante 12 s.
3. Colocar en bandejas según raciones y meter al horno mixto 140°C durante 30 minutos.
4. La mahonesa se envía al propio centro en su propio envase.
5. Pasar el ingrediente principal por freidora 12 segundos a 180°C y envasar.

	SERVICIO EN CALIENTE	SERVICIO EN FRIO															
<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C															
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.															
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.															
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EDADES</th> <th>CANTIDAD PRINCIPAL</th> <th>CANTIDAD GUARNICION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>De 3 a 6 años</td> <td>1 ud. gramaje de colegio</td> <td>1 sobre</td> </tr> <tr> <td>De 7 a 12 años</td> <td>1 ud. gramaje de colegio</td> <td>1 sobre</td> </tr> <tr> <td>De 13 a 16 años</td> <td>1 ud. gramaje de instituto</td> <td>2 sobre</td> </tr> <tr> <td>Mayor de 16 años</td> <td>1 ud. gramaje de instituto</td> <td>2 sobre</td> </tr> </tbody> </table>	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION	De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio	1 sobre	De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio	1 sobre	De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto	2 sobre	Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto	2 sobre	
EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION															
De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio	1 sobre															
De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio	1 sobre															
De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto	2 sobre															
Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto	2 sobre															

# Ficha de plato

## MERLUZA EN SALSA VERDE

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN, LEGUMBRE, PESCADO		
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO, MOLUSCO, SOJA		
<b>CONTIENE</b>	LEGUMBRE, SEMILLAS DE GIRASOL		
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.		
<b>TECNICA CULINARIA</b>	Horneado		
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>150</b> Kcal	Proteínas <b>17,0</b> g	Hidr. Car. <b>1,1</b> g
	<b>6%</b>	<b>19%</b>	<b>0%</b>
	Azúcares <b>0,1</b> g	Grasas <b>8,6</b> g	de las cuales saturadas <b>1,2</b> g
	<b>0%</b>	<b>11%</b>	<b>5%</b>
		Sal <b>0,1</b> g	<b>2%</b>

### PROCESO DE ELABORACION

#### INGREDIENTES (para 100 raciones)

##### MERLUZA

10Kg MERLUZA

##### SALSA VERDE

750ml ACEITE GIRASOL  
0.75Ud PEREJIL  
275.86g GUISANTE  
125g HARINA DE TRIGO

#### PREPARACION DE LA RECETA

1. Si se trata de merluza congelada, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/de refrigeración.

2. Para elaborar la salsa verde, llenar la marmita con agua. Añadir el caldo y el vino blanco. En una cazuela triturar el perejil con el aceite, añadir la harina y hacer una mezcla uniforme. Una vez el agua de la basculante hierve, añadir la mezcla y batir. Sacar a una bañera

Cocer los guisantes a 160° C durante 40 min. Picar el huevo cocido. Reservar en una batea.

3. Colocar en bandejas según raciones, salsear y servir.

	SERVICIO EN CALIENTE	SERVICIO EN FRIO
<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>
	De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio
	De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio
	De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto
	Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto
		<b>CANTIDAD GUARNICION</b>

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																						
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN,HUEVO,PESCADO,SULFITOS																								
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,MOLUSCO,SOJA																								
<b>CONTIENE</b>	LEGUMBRE																								
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.																								
<b>TECNICA CULINARIA</b>	Prefritura-Horneado																								
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azúcares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td><b>230</b> Kcal</td> <td><b>20,4</b> g</td> <td><b>7,6</b> g</td> <td><b>0,6</b> g</td> <td><b>13,1</b> g</td> <td><b>2,2</b> g</td> <td><b>0,5</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>10%</b></td> <td><b>23%</b></td> <td><b>2%</b></td> <td><b>1%</b></td> <td><b>17%</b></td> <td><b>8%</b></td> <td><b>10%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	<b>230</b> Kcal	<b>20,4</b> g	<b>7,6</b> g	<b>0,6</b> g	<b>13,1</b> g	<b>2,2</b> g	<b>0,5</b> g	<b>10%</b>	<b>23%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>17%</b>	<b>8%</b>	<b>10%</b>			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal																			
<b>230</b> Kcal	<b>20,4</b> g	<b>7,6</b> g	<b>0,6</b> g	<b>13,1</b> g	<b>2,2</b> g	<b>0,5</b> g																			
<b>10%</b>	<b>23%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>17%</b>	<b>8%</b>	<b>10%</b>																			

### PROCESO DE ELABORACION

<b>INGREDIENTES (para 100 raciones)</b>
<b>ALIÑO ENSALADA</b>
1LACEITE OLIVA
100gSAL
100mlVINAGRE
<b>ENSALADA</b>
6.3UdLECHUGA
<b>MERLUZA</b>
10KgMERLUZA
<b>ROMANA</b>
2LHUEVO
1KgHARINA DE TRIGO

### PREPARACION DE LA RECETA

- Si se trata de merluza congelada, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/de refrigeración.
- Pasar el ingrediente por la mezcla (romana) y añadir a la freidora a 180°C durante 12 s.
- Colocar en bandejas según raciones y meter al horno mixto 140°C durante 30 minutos.
- Higienizar la lechuga, racionar y aliñar al servir.
- Aliñar con aceite, sal y vinagre.

	<b>SERVICIO EN CALIENTE</b>	<b>SERVICIO EN FRIO</b>															
<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C															
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.															
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.															
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EDADES</th> <th>CANTIDAD PRINCIPAL</th> <th>CANTIDAD GUARNICION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>De 3 a 6 años</td> <td>1 gramaje de colegio</td> <td>20 gramos</td> </tr> <tr> <td>De 7 a 12 años</td> <td>1 gramaje de colegio</td> <td>20 gramos</td> </tr> <tr> <td>De 13 a 16 años</td> <td>1 gramaje de instituto</td> <td>25 gramos</td> </tr> <tr> <td>Mayor de 16 años</td> <td>1 gramaje de instituto</td> <td>25 gramos</td> </tr> </tbody> </table>	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION	De 3 a 6 años	1 gramaje de colegio	20 gramos	De 7 a 12 años	1 gramaje de colegio	20 gramos	De 13 a 16 años	1 gramaje de instituto	25 gramos	Mayor de 16 años	1 gramaje de instituto	25 gramos	
EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION															
De 3 a 6 años	1 gramaje de colegio	20 gramos															
De 7 a 12 años	1 gramaje de colegio	20 gramos															
De 13 a 16 años	1 gramaje de instituto	25 gramos															
Mayor de 16 años	1 gramaje de instituto	25 gramos															

# Ficha de plato

## MUSLO DE POLLO CON ENSALADA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																					
<b>ALERGENOS</b>	<b>SULFITOS</b>																							
<b>TRAZAS</b>	<b>(No hay trazas a declarar)</b>																							
<b>CONTIENE</b>	<b>SEMILLAS DE GIRASOL, TOMATE</b>																							
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.																							
<b>TECNICA CULINARIA</b>	Horneado																							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azúcares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td><b>346</b> Kcal</td> <td><b>43,9</b> g</td> <td><b>2,3</b> g</td> <td><b>2,2</b> g</td> <td><b>18,0</b> g</td> <td><b>5,5</b> g</td> <td><b>0,6</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>16%</b></td> <td><b>45%</b></td> <td><b>1%</b></td> <td><b>4%</b></td> <td><b>29%</b></td> <td><b>21%</b></td> <td><b>11%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	<b>346</b> Kcal	<b>43,9</b> g	<b>2,3</b> g	<b>2,2</b> g	<b>18,0</b> g	<b>5,5</b> g	<b>0,6</b> g	<b>16%</b>	<b>45%</b>	<b>1%</b>	<b>4%</b>	<b>29%</b>	<b>21%</b>	<b>11%</b>		
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal																		
<b>346</b> Kcal	<b>43,9</b> g	<b>2,3</b> g	<b>2,2</b> g	<b>18,0</b> g	<b>5,5</b> g	<b>0,6</b> g																		
<b>16%</b>	<b>45%</b>	<b>1%</b>	<b>4%</b>	<b>29%</b>	<b>21%</b>	<b>11%</b>																		

### PROCESO DE ELABORACION

#### INGREDIENTES (para 100 raciones)

##### ALIÑO ENSALADA

1L ACEITE OLIVA  
100g SAL  
100ml VINAGRE

##### ENSALADA

6.3Ud LECHUGA

##### FONDO DE VERDURAS

2.2Kg CEBOLLA  
600g PIMIENTO ROJO  
600g PIMIENTO VERDE  
500ml ACEITE GIRASOL  
200g ZANAHORIA  
200g PUERRO

##### MUSLO DE POLLO

22Kg MUSLO DE POLLO

##### SALSA DE POLLO

375g TOMATE NATURAL TRITURADO

#### PREPARACION DE LA RECETA

- Se elabora un fondo de verduras salteando con aceite la verdura hasta dorarla. Incorporar agua y hervir durante 30-40 min.
- Para elaborar la salsa añadir a la basculante todos los ingredientes hasta que comience a hervir.
- El día previo a la elaboración, se colocan los muslos con aceite en bandejas. Se hornean durante 40 minutos a 180°C, se abate y se almacena en cámara de refrigeración. El día del servicio se raciona en bandejas, se salsea y si contiene guarnición se añade. Introducir la bandeja en el horno a 160°C durante 40 minutos.
- La ensalada se envía en bolsa cerrada para ser posteriormente montada y aliñada en el propio centro
- Aliñar con aceite, sal y vinagre.

#### SERVICIO EN CALIENTE

#### SERVICIO EN FRIO

<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.

<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	<b>De 3 a 6 años</b>	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos
	<b>De 7 a 12 años</b>	1 ud. gramaje de colegio	20 gramos
	<b>De 13 a 16 años</b>	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos
	<b>Mayor de 16 años</b>	1 ud. gramaje de instituto	25 gramos

# Ficha de plato

## PALOMETA EN SALSA VERDE

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN, LEGUMBRE, PESCADO		
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO, MOLUSCO, SOJA		
<b>CONTIENE</b>	LEGUMBRE, SEMILLAS DE GIRASOL		
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.		
<b>TECNICA CULINARIA</b>	Horneado		
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>150</b> Kcal 6%	Proteínas <b>17,0</b> g 19%	Hidr. Car. <b>1,1</b> g 0%
	Azucares <b>0,1</b> g 0%	Grasas <b>8,6</b> g 11%	de las cuales saturadas <b>1,2</b> g 5%
			Sal <b>0,1</b> g 2%

### PROCESO DE ELABORACION

<b>INGREDIENTES (para 100 raciones)</b>
<b>PALOMETA</b>
10Kg PALOMETA
<b>SALSA VERDE</b>
750ml ACEITE GIRASOL
0.75Ud PEREJIL
275.86g GUISANTE
125g HARINA DE TRIGO

### PREPARACION DE LA RECETA

- Si se trata de palometa congelada, descongelar durante los días previos en cámara de descongelación/de refrigeración.
- Para elaborar la salsa verde, llenar la marmita con agua. Añadir el caldo y el vino blanco. En una cazuela triturar el perejil con el aceite, añadir la harina y hacer una mezcla uniforme. Una vez el agua de la basculante hierve, añadir la mezcla y batir. Sacar a una bañera
- Cocer los guisantes a 160° C durante 40 min. Picar el huevo cocido. Reservar en una batea.
- Colocar en bandejas según raciones, salsear y servir.

	SERVICIO EN CALIENTE	SERVICIO EN FRIO															
<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C															
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.															
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.															
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EDADES</th> <th>CANTIDAD PRINCIPAL</th> <th>CANTIDAD GUARNICION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>De 3 a 6 años</td> <td>1 ud. gramaje de colegio</td> <td></td> </tr> <tr> <td>De 7 a 12 años</td> <td>1 ud. gramaje de colegio</td> <td></td> </tr> <tr> <td>De 13 a 16 años</td> <td>1 ud. gramaje de instituto</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mayor de 16 años</td> <td>1 ud. gramaje de instituto</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION	De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio		De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio		De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto		Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto		
EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION															
De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio																
De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio																
De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto																
Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto																

# Ficha de plato

## PAVO GUISADO CON CHAMPIÑONES

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual
<b>ALERGENOS</b>	(Este plato no contiene ningún alérgeno)		
<b>TRAZAS</b>	(No hay trazas a declarar)		
<b>CONTIENE</b>	SEMILLAS DE GIRASOL, TOMATE		
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.		
<b>TECNICA CULINARIA</b>	Guisado		
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	Calorías <b>187</b> Kcal	Proteínas <b>29,7</b> g	Hidr. Car. <b>3,8</b> g
	<b>7%</b>	<b>26%</b>	<b>1%</b>
	Azúcares <b>1,8</b> g	Grasas <b>5,9</b> g	de las cuales saturadas <b>1,8</b> g
	<b>3%</b>	<b>9%</b>	<b>7%</b>
	Sal <b>0,7</b> g		
			<b>13%</b>

### PROCESO DE ELABORACION

#### INGREDIENTES (para 100 raciones)

##### CHAMPIÑONES

5.25Kg CHAMPIÑÓN

##### FONDO DE VERDURAS

2.2Kg CEBOLLA  
600g PIMIENTO ROJO  
600g PIMIENTO VERDE  
500ml ACEITE GIRASOL  
200g ZANAHORIA  
200g PUERRO

##### PAVO GUISADO

10Kg ESTOFADO PAVO

##### SALSA DE VERDURAS

250g TOMATE NATURAL TRITURADO  
73.53g SAL

#### PREPARACION DE LA RECETA

- Se elabora un fondo de verduras salteando con aceite la verdura hasta dorarla. Incorporar agua y hervir durante 30-40 min.
- Para elaborar la SALSA se mezclan todos los ingredientes excepto la fécula de maíz, hasta llegar a ebullición. Se disuelve la fécula de maíz en agua aparte y se añade. Se vuelve a hervir y se reserva.
- Abrir las latas de champiñón y escurrirlas durante 3 minutos.
- Añadir el pavo y la salsa en una basculante. Tras ebullición cocer durante 20 minutos sin presión. Racionar en bandejas y añadir la guarnición si la contiene.

	SERVICIO EN CALIENTE	SERVICIO EN FRIO
<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	
	<b>De 3 a 6 años</b>	0,20 cazo
	<b>De 7 a 12 años</b>	0,20 cazo
	<b>De 13 a 16 años</b>	0,30 cazo
	<b>Mayor de 16 años</b>	0,30 cazo

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual					
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS, LEGUMBRE							
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO, HUEVO, PESCADO							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<b>Calorías</b> 295 Kcal 12%	<b>Proteínas</b> 23,5 g 26%	<b>Hidr. Car.</b> 8,5 g 3%	<b>Azúcares</b> 0,0 g 0%	<b>Grasas</b> 18,3 g 23%	<b>de las cuales saturadas</b> 3,1 g 12%	<b>Sal</b> 1,0 g 20%	<b>Fibra</b> 1,3 g 5%

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración de la pechuga de pollo

Se frie la pechuga de pollo por la freidora a 180°C durante 10 segundos.

ACEITE GIRASOL (LIT)	1
PECHUGA DE POLLO (KGR)	11

#### 2 Elaboración de la salsa

Elaboración del fondo: 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.

Elaboración de la salsa: Se mezclan todos los ingredientes salvo la harina de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la maicena en un poco de agua y se añade la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,30
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

#### 3 Elaboración de la guarnición

Introducir en el horno racional en una bandeja Gastronorm. Cocer durante 10 minutos a una temperatura de 180°C. Reservar

JARDINERA (KGR)	3,50
-ENSALADILLA (PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, GUISANTES)	1,75

#### 4 Elaboración de la pechuga de pollo

Se coloca en bandejas, se añade la salsa y la guarnición (salvo chip y ensalada). Se mete al horno 220°C durante 20 minutos. Envasar a Tª mayor de 85°C.

PECHUGA DE POLLO (KGR)	11
------------------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## PECHUGA DE POLLO A LA JARDINERA

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	60-70g	0,20 cazo
	De 7 a 12 años	80-110g	0,20 cazo
	De 13 a 16 años	110-120g	0,30 cazo
	Mayor de 16 años	120-140g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato



**Gastronomía Cantábrica**  
Profesionales de la alimentación

## PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS ROJOS

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																						
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS																								
<b>TRAZAS</b>	CRUSTACEO,HUEVO,LECHE,PESCADO																								
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azúcares</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> <td>Fibra</td> </tr> <tr> <td>180 Kcal</td> <td>21,3 g</td> <td>8,7 g</td> <td>0,0 g</td> <td>0,7 g</td> <td>1,5 g</td> <td>0,8 g</td> </tr> <tr> <td>8%</td> <td>24%</td> <td>3%</td> <td>0%</td> <td>3%</td> <td>30%</td> <td>3%</td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	de las cuales saturadas	Sal	Fibra	180 Kcal	21,3 g	8,7 g	0,0 g	0,7 g	1,5 g	0,8 g	8%	24%	3%	0%	3%	30%	3%			
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	de las cuales saturadas	Sal	Fibra																			
180 Kcal	21,3 g	8,7 g	0,0 g	0,7 g	1,5 g	0,8 g																			
8%	24%	3%	0%	3%	30%	3%																			

### PROCESO DE ELABORACION (cantidades por 100 raciones)

#### 1 Pre-Elaboración de la pechuga

Se marca el filete en plancha o basculante. Se disponen en bandejas las raciones deseadas de la pechuga, se salsea, se añade la guarnición (salvo chips y ensalada).

PECHUGA DE POLLO (KGR)	12
------------------------	----

#### 2 Elaboración de la salsa de verduras

Se elabora la salsa a partir del fondo de verduras. Se mezclan todos los ingredientes salvo la fécula de maíz y se lleva a ebullición durante 20 minutos. Se mete la batidora y se tritura. Aparte en un cazo se disuelve la fécula de maíz en un poco de agua y se añade a la salsa y que vuelva a hervir. Se reserva para salsear.

TOMATE TRITURADO (KGR)	2,50
CALDO CARNE (KGR)	0,10
SAL FINA (KGR)	0,10
HARINA DE MAIZ (KGR)	0,50
FONDO DE VERDURAS (LIT)	6
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,42
-CEBOLLA (KGR)	1,62
-PIMIENTO ROJO (KGR)	0,42
-PIMIENTOS VERDES (KGR)	0,42
-PUERROS TROCEADO (KGR)	0,11
-VINO BLANCO (LIT)	0,24
-ZANAHORIA (KGR)	0,11

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.

#### 3 Elaboración de los pimientos

Abrir las latas de pimientos y escurrirlas durante 3 minutos. En una basculante se saltean los pimientos rojos con aceite, azúcar y ajo. Repartir en bandejas.

PIMIENTOS ROJOS (KGR)	3,50
-ACEITE GIRASOL (LIT)	0,29
-AJO (KGR)	0,06
-AZÚCAR (KGR)	0,12
-PIMIENTO TIRAS (KGR)	3,50

#### 4 Elaboración de la pechuga

Meter en el horno a 200-250°C de 15 a 30 minutos. Envasar a >85°C, tapar y enterrar.

PECHUGA DE PALLO (KGR)	12
------------------------	----

# Ficha de plato



**Gastronomía  
Cantábrica**  
*Profesionales de la alimentación*

## PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS ROJOS

	ELABORACIÓN CALIENTE	ELABORACIÓN FRIO	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL INGREDIENTE PRINCIPAL</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	<b>De 3 a 6 años</b>	70-80g	0,20 cazo
	<b>De 7 a 12 años</b>	90-120g	0,20 cazo
	<b>De 13 a 16 años</b>	120-130g	0,30 cazo
	<b>Mayor de 16 años</b>	130-150g	0,30 cazo

\*Gramaje expresado en peso crudo y neto.

# Ficha de plato

## SAN JACOBO CON ENSALADA

Producto emplatado  
Ración de niño de 12 años



<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual																					
<b>ALERGENOS</b>	GLUTEN, LECHE, SOJA, SULFITOS																							
<b>TRAZAS</b>	LEGUMBRE																							
<b>CONTIENE</b>	CERDO, COLORANTE, MAIZ, PATATA, SEMILLAS DE GIRASOL																							
<b>PAUTAS</b>	Alérgicos, intolerantes o incompatibles por patología a cualquiera de sus ingredientes consultar la versión de dietas especiales de este plato.																							
<b>TECNICA CULINARIA</b>	Prefritura-Horneado																							
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<table border="1"> <tr> <td>Calorías</td> <td>Proteínas</td> <td>Hidr. Car.</td> <td>Azúcares</td> <td>Grasas</td> <td>de las cuales saturadas</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td><b>309</b> Kcal</td> <td><b>5,9</b> g</td> <td><b>26,6</b> g</td> <td><b>3,4</b> g</td> <td><b>19,8</b> g</td> <td><b>3,6</b> g</td> <td><b>0,9</b> g</td> </tr> <tr> <td><b>13%</b></td> <td><b>7%</b></td> <td><b>8%</b></td> <td><b>6%</b></td> <td><b>25%</b></td> <td><b>14%</b></td> <td><b>19%</b></td> </tr> </table>	Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal	<b>309</b> Kcal	<b>5,9</b> g	<b>26,6</b> g	<b>3,4</b> g	<b>19,8</b> g	<b>3,6</b> g	<b>0,9</b> g	<b>13%</b>	<b>7%</b>	<b>8%</b>	<b>6%</b>	<b>25%</b>	<b>14%</b>	<b>19%</b>		
Calorías	Proteínas	Hidr. Car.	Azúcares	Grasas	de las cuales saturadas	Sal																		
<b>309</b> Kcal	<b>5,9</b> g	<b>26,6</b> g	<b>3,4</b> g	<b>19,8</b> g	<b>3,6</b> g	<b>0,9</b> g																		
<b>13%</b>	<b>7%</b>	<b>8%</b>	<b>6%</b>	<b>25%</b>	<b>14%</b>	<b>19%</b>																		

### PROCESO DE ELABORACION

<b>INGREDIENTES (para 100 raciones)</b>
<b>ACEITE FRITURA (SITU)</b> 700ml ACEITE GIRASOL
<b>ALIÑO ENSALADA</b> 1L ACEITE OLIVA 100g SAL 100ml VINAGRE
<b>ENSALADA</b> 6.3Ud LECHUGA
<b>SAN JACOBO BENETAN</b> 9Kg SAN JACOBO

### PREPARACION DE LA RECETA

1. Pasar el ingrediente principal por freidora 12 segundos a 180°C y envasar.
2. Hornear los san jacobos a 220°C durante 25 minutos.
3. Higienizar la lechuga, racionar y aliñar al servir.
4. Aliñar con aceite, sal y vinagre.

	SERVICIO EN CALIENTE	SERVICIO EN FRIO															
<b>CONSERVACIÓN</b>	Mantener a más de 65°C	Mantener entre 0°C y 8°C															
<b>MODO DE EMPLEO</b>	Mantenimiento a más de 65°C hasta su consumo en mesa caliente y/o baño maría.	Regenerar a >70°C.															
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día.	Consumo en el día.															
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EDADES</th> <th>CANTIDAD PRINCIPAL</th> <th>CANTIDAD GUARNICION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>De 3 a 6 años</td> <td>1 unidades</td> <td>20 gramos</td> </tr> <tr> <td>De 7 a 12 años</td> <td>1 unidades</td> <td>20 gramos</td> </tr> <tr> <td>De 13 a 16 años</td> <td>2 unidades</td> <td>25 gramos</td> </tr> <tr> <td>Mayor de 16 años</td> <td>2 unidades</td> <td>25 gramos</td> </tr> </tbody> </table>	EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION	De 3 a 6 años	1 unidades	20 gramos	De 7 a 12 años	1 unidades	20 gramos	De 13 a 16 años	2 unidades	25 gramos	Mayor de 16 años	2 unidades	25 gramos	
EDADES	CANTIDAD PRINCIPAL	CANTIDAD GUARNICION															
De 3 a 6 años	1 unidades	20 gramos															
De 7 a 12 años	1 unidades	20 gramos															
De 13 a 16 años	2 unidades	25 gramos															
Mayor de 16 años	2 unidades	25 gramos															

**Producto emplatado**



**Ración de niño de 12 años**

<b>POBLACION DIANA</b>	Niños y adultos	<b>PRESENTACION</b>	Plato individual				
<b>ALERGENOS</b>	SULFITOS						
<b>TRAZAS</b>	(Este plato no contiene ninguna traza)						
<b>CONTIENE</b>	PIMIENTO, VERDURA, VINO BLANCO, MAIZ						
<b>PAUTAS</b>	Este plato se debe elaborar evitando cualquier proceso de fritura. Debe realizarse a la plancha y/o horneado. PAUTAS DIETAS ESPECIALES: Elaborar sin caldos, sin pimentón y con aceite de oliva. Emplear utensilios únicos y exclusivos. Alérgicos, intolerantes o incompatibilidades por patología a cualquiera de sus ingredientes secundarios, se eliminará el ingrediente del plato.						
<b>VAL. NUTRICIONAL</b> según ración indicada para niños 12 años % CDO (Cantidad Diaria Orientativa)	<b>Calorías</b> 198 Kcal 8%	<b>Proteínas</b> 27,0 g 30%	<b>Hidr. Car.</b> 10,7 g 3%	<b>Azucares</b> 1,3 g 2%	<b>Grasas</b> 5,2 g 7%	<b>de las cuales saturadas</b> 2,4 g 9%	<b>Sal</b> 0,5 mg 10%

**PROCESO DE ELABORACION**

**INGREDIENTES (para 100 raciones)**

**PECHUGA DE POLLO**

10,00 KGR PECHUGA DE POLLO

**FONDO DE VERDURAS**

0,15 KGR PUERRO  
0,15 KGR CEBOLLA  
0,05 LIT VINO BLANCO  
0,15 KGR ZANAHORIA  
0,05 KGR PIMIENTO VERDE  
0,05 LIT ACEITE GIRASOL

**SALSA DE POLLO**

0,25 LIT TOMATE TRITURADO  
0,10 KGR CALDO POLLO  
0,27 KGR HARINA DE MAIZ

**PREPARACION DE LA RECETA**

- Se elabora un fondo de verduras salteando con aceite de la verdura hasta dorarla. Añadir vino blanco y dejar reducir. Incorporar agua y hervir durante 30-40 min.
- Para elaborar la salsa añadir a la basculante todos los ingredientes hasta que comience a hervir.
- Someter la pechuga a un tratamiento térmico superior a los 65°C en el interior del producto (plancha/horneado).
- Mantener las elaboraciones en caliente hasta su consumo

	<b>ELABORACIÓN CALIENTE</b>	<b>ELABORACIÓN FRIO</b>	
<b>ENVASADO Y DISTRIBUCIÓN</b>	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.	
<b>CONSERVACIÓN</b>	A mayor de 65°C	A 4°C	
<b>MODO DE EMPLEO</b>	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.	
<b>VIDA UTIL</b>	Consumo en el día de la elaboración (24h.)	Consumo máximo en 4 días	
<b>GRAMAJE DEL SERVICIO</b>	<b>EDADES</b>	<b>CANTIDAD PRINCIPAL</b>	<b>CANTIDAD GUARNICION</b>
	De 3 a 6 años	1 ud. gramaje de colegio	0,15 cazo
	De 7 a 12 años	1 ud. gramaje de colegio	0,15 cazo
	De 13 a 16 años	1 ud. gramaje de instituto	0,2 cazo
	Mayor de 16 años	1 ud. gramaje de instituto	0,2 cazo

