



Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía

recetario 2



comer natural...
es divertido

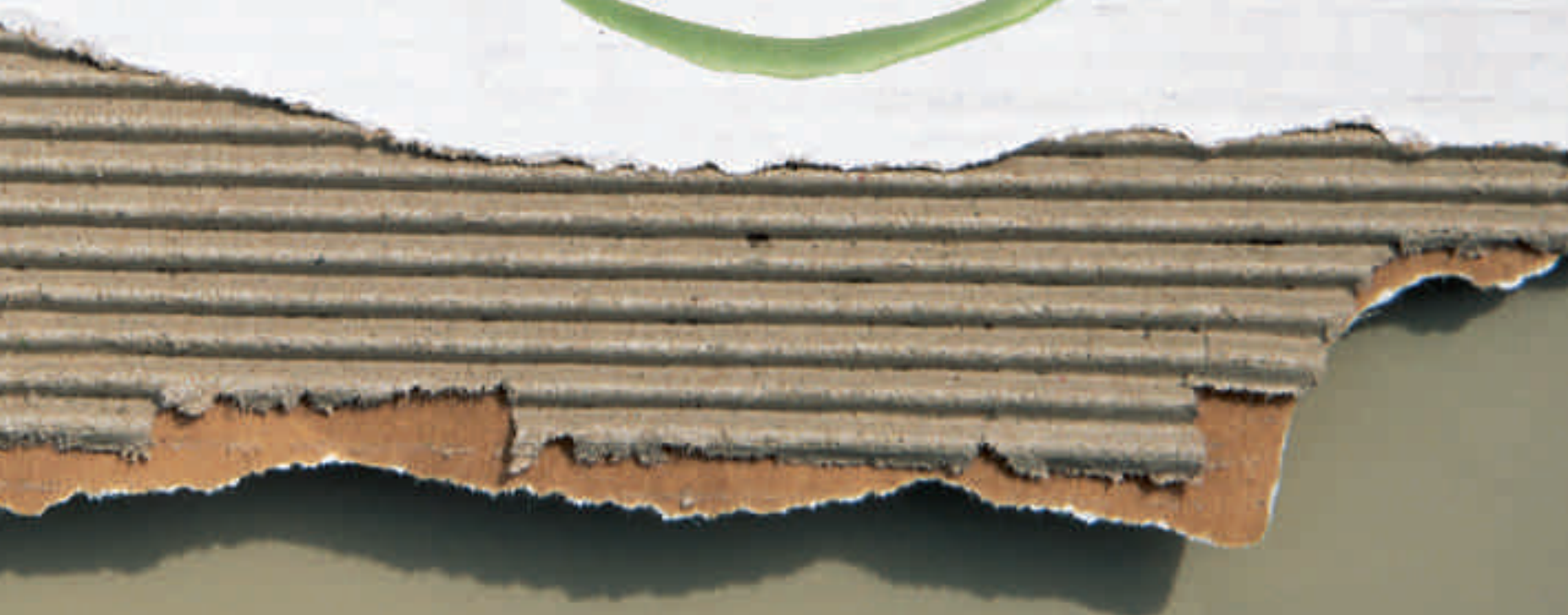
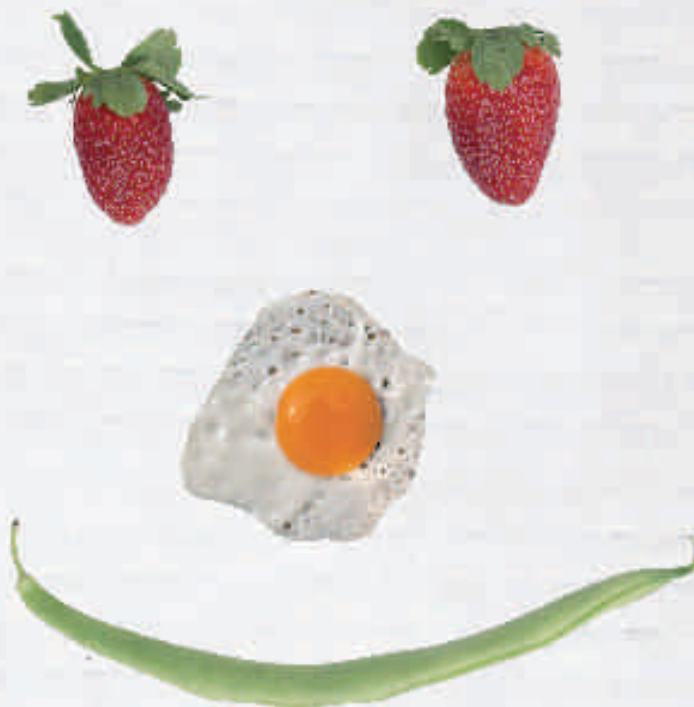


JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA



DIETARIO/RECETARIO

“Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía”



María Teresa Romero del Pino
Salvador Lobato Álvarez
Roberto García Trujillo



PRESENTACIÓN

El programa “Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía” tiene como objetivo mejorar la alimentación de los niños, brindándoles alimentos producidos sin la aplicación en el proceso de producción de sustancias químicas de síntesis como pueden ser pesticidas, fungicidas, herbicidas, fertilizantes, ni medicamentos en la alimentación de los animales. Por esta razón el riesgo de estar contaminados con estas sustancias es nulo o muy bajo. También se desea en este programa que las dietas que se ofrecen en las escuelas a los niños sean variadas, equilibradas y que introduzcan platos tradicionales y productos de temporada, evitando los alimentos preelaborados y aquellos que puedan tener efectos nocivos en la salud de los niños.

Es un programa de alta responsabilidad social, ya que su desarrollo está vinculado, además, a la conservación del medio ambiente, el desarrollo rural y la educación de las jóvenes generaciones, sus familias, así como a todas las personas vinculadas con la enseñanza y la preparación de los alimentos en las escuelas.

Los productores adquieren la responsabilidad de producir alimentos sanos y de calidad para los niños y estarán en permanente contacto con las escuelas y las familias, existiendo un alto control de la trazabilidad de todos los alimentos ecológicos que lleguen a las escuelas.

Este programa es resultado de un convenio de colaboración entre la Consejería de Agricultura y Pesca, la Consejería de Educación y la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía.

¿QUÉ ES LA AGRICULTURA ECOLÓGICA?

La Agricultura Ecológica es un sistema de producción de alimentos regulada por el Reglamento Europeo (CEE) 2092/91 y controlada por organismos de certificación, que a su vez están autorizados y controlados por la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía.

Este reglamento estipula que en los procesos de producción ecológica no se pueden emplear sustancias químicas de síntesis, como los agrotóxicos (conocidos como pesticidas, fungicidas o herbicidas), comunmente empleados en la agricultura convencional. Tampoco se pueden emplear fertilizantes químicos de síntesis, como la urea, nitratos, etc, estimulándose la fertilización a base de materia orgánica y enmiendas naturales, procurando el aumento de la fertilidad física y biológica de los suelos. El aumento de la fertilidad de los suelos produce como resultado, en muchas ocasiones, una mejor calidad de los alimentos. Los sistemas ecológicos promueven además, el aumento de la diversidad biológica en los campos y la protección de los recursos naturales.

La ganadería ecológica, regulada por el Reglamento Europeo (CEE) 1804/ 1999, es un sistema de producción donde los animales se crían en libertad. No se permiten emplear medicamentos ni sustancias de síntesis química en los alimentos, ni como tratamientos preventivos a las enfermedades. La alimentación de los animales se realiza con alimentos producidos bajo métodos ecológicos, estando



prohibido el uso de alimentos transgénicos y en el caso de los rumiantes (vaca, cabra, oveja) también está prohibido el uso de harinas de origen animal.

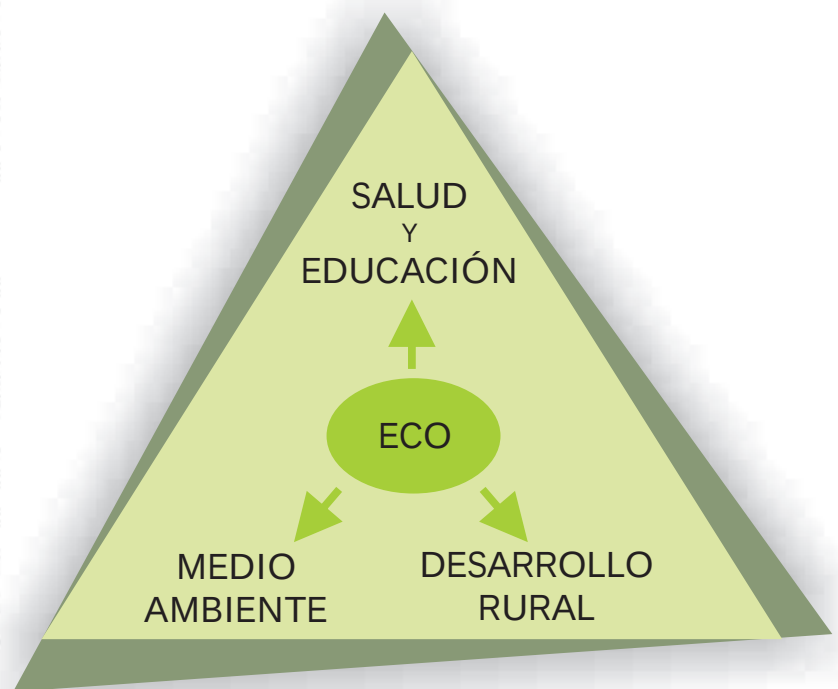
En la transformación de los alimentos ecológicos también existen regulaciones, no permitiéndose ningún proceso donde intervengan químicos de síntesis (el aceite no puede ser refinado) y los aditivos tienen que ser en su inmensa mayoría de origen natural. Mientras que en la industria alimentaria convencional se permiten cerca de 500 aditivos, en la industria alimentaria ecológica solo se permite unos 30 aditivos.

Un productor para recibir el sello que le certifica que su producción es ecológica, debe solicitar su inscripción en el organismo certificador, someterse a controles periódicos y, después de 2-3 años de estar realizando prácticas ecológicas, su producción se certifica como ecológica. La violación del reglamento por parte de los productores o elaboradores puede llevar la pérdida de la certificación ecológica.

La agricultura ecológica promueve la protección del medio ambiente. Sólo el hecho de no aplicar sustancias químicas de síntesis reduce la carga química en el ambiente y, por tanto, la contaminación de la atmósfera, suelo, aguas y alimentos. Además, esta reducción de la carga química favorece la presencia de muchas especies animales en los sistemas (biodiversidad) lo que, unido al aumento de setos y vegetación espontánea,

aumenta la biodiversidad vegetal y la posibilidad de alimentación y supervivencia de la biodiversidad animal. La agricultura ecológica promueve el uso de cubiertas vegetales y la labranza mínima, con lo cual se reduce la erosión y todos los impactos ambientales que ésta produce.

La agricultura ecológica ha sido fomentada por pequeños y medianos productores que en la actualidad conforman la mayoría del sector ecológico andaluz. Estos, ya sea de forma individual o agrupados en diferentes tipos de organizaciones, representan un sector dinámico y que trabaja para la permanencia de los agricultores en el campo, manteniéndolo activo social y económicamente. El programa “Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía” es un ejemplo de este desarrollo.



LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES

La Alimentación es la forma en que se combinan los diferentes alimentos para que cubran los requerimientos de nutrientes (Energía, Proteína, Minerales y Vitaminas), evitando los excesos y considerando a la vez otras reglas de alimentación necesarias para confeccionar raciones nutritivas y saludables.

Las condiciones que debe requerir una alimentación que promueva la salud y el bienestar son las siguientes:

- Los alimentos empleados deben contener las cantidades adecuadas de nutrientes para su categoría (calidad nutritiva).
- Los alimentos no deben contener residuos de sustancias químicas de síntesis provenientes del proceso de producción, manipulación o transformación de los alimentos.
- Los alimentos no deben contener metabolitos indeseables, producto de un

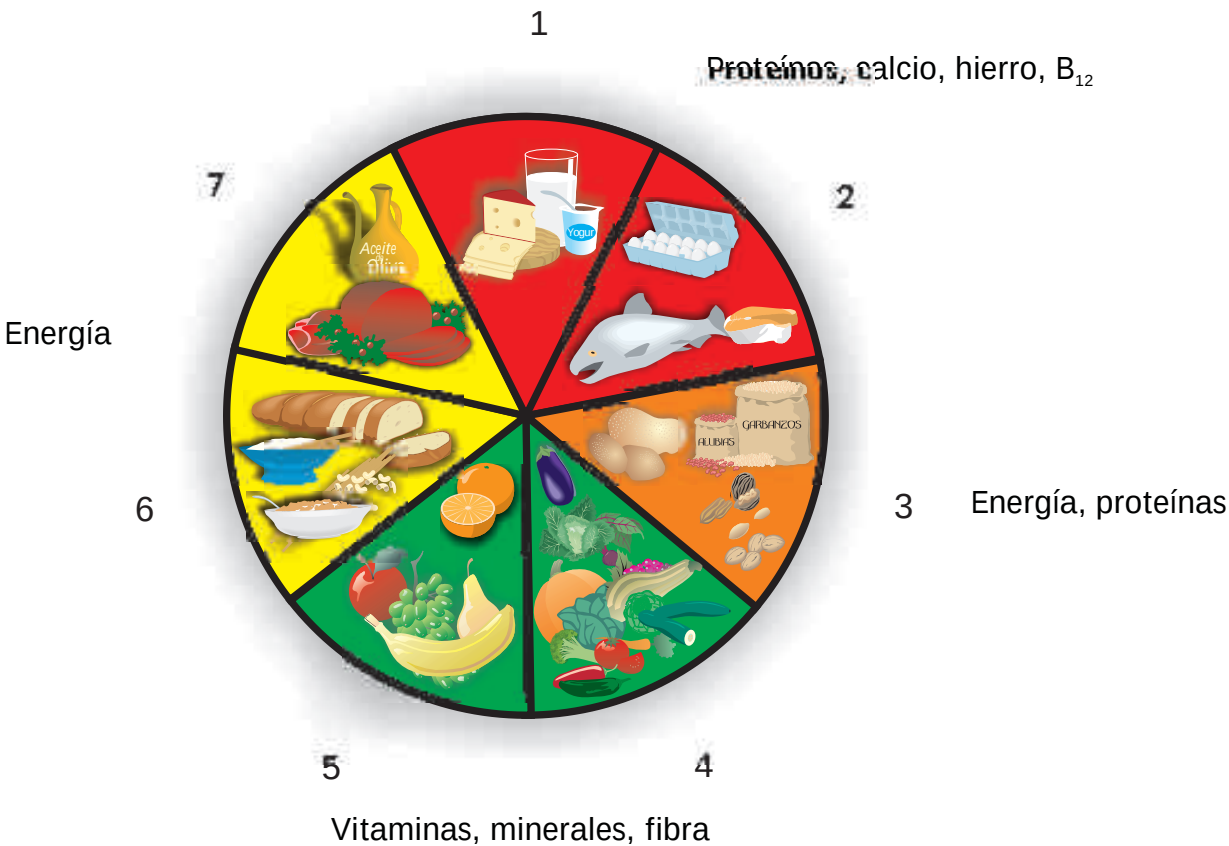
manejo o fertilización no apropiada (nitratos), o un manejo agresivo de los animales (toxinas).

- Estar libres de patógenos adquiridos tanto en el proceso de producción, almacenaje o elaboración de los alimentos
- Combinar adecuadamente los alimentos tanto en una comida como durante un día o en un periodo mayor (semana), de forma tal que la alimentación cubra los requerimientos de nutrientes adecuadamente y sean lo suficientemente diversa en alimentos, sabores, olores y otras características organolépticas.
- Preparar adecuadamente los alimentos y que sean palatables y agradables para los grupos a los cuales va dirigido la alimentación.
- Consumir los alimentos en un ambiente adecuado y agradable, de forma que se logre totalmente el placer de la alimentación.

La estructura de una dieta para niños deberá incluir diariamente los grupos de alimentos siguientes:

Grupo	Componentes	Raciones / día
Lácteos	Leche, yogurt, quesos	2-3
Carnes, Pescados y huevos	Vacuno, pollo, cerdo, cordero, pavo, pescado fresco o congelado	2-3
Pan, arroz, patatas y pastas	Macarrones, espaguetis, fideos, pan, etc.	4-6
Legumbres	Judías, garbanzos, lentejas, etc.	
Verduras y hortalizas	Judías verdes, espinacas, tomate, lechuga, cebolla, calabacín, zanahorias, pimiento, pepino, alcachofas, etc.	2-4
Frutas	Cítricas, de pepitas, de hueso, plátano o zumos preparado directamente de las frutas	2-3
Grasas	Aceite, mantequilla	30-40 gr./día

Estos grupos se representan en la Rueda de los Alimentos que muestra además sus principales cualidades nutritivas.



Se ofrece a continuación un ejemplo de cómo combinar los diferentes alimentos en un día, considerando los grupos de alimentos y las raciones que se recomiendan por día:

Grupos	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
1	Leche	Yogurt		Helado	
2			Carne		Huevo
3			Pasta		Patata
4	Tomate		Crema verdura		Ensalada
5		Fruta	Fruta	Fruta	
6	Pan		Pan		Pan
7	Aceite		Aceite		Aceite

Además se recomienda considerar las siguientes indicaciones:

- La fruta será el postre habitual y no debe ser sustituida por otro alimento.

- En ningún caso los zumos de frutas sustituirán a las frutas frescas o enteras (sólo en caso que se preparen en la propia escuela a partir de frutas naturales).

- La leche constituye un buen complemento en las comidas. Si se toma al final de la comida puede contribuir a mantener una buena salud dental. El yogur y el queso deben emplearse como alternativa a la leche o en combinación con ésta.

- La proteína ingerida diariamente no debe aportar más del 15% de la energía de la ración y las provenientes de fuentes de origen animal no deben sobrepasar el 50% de la proteína total ingerida.

- Se acompañará la comida con pan.

- Cuando el primer plato es muy consistente, por ejemplo potaje de legumbres, el segundo conviene que sea ligero; por el contrario un primer plato ligero tipo sopa o verduras, permite un segundo más consistente como carnes.

- Es importante incluir como guarnición en los distintos platos las verduras y ensaladas en sus distintas variedades.

- Moderar el consumo de sal al condimentar la comida.

- Moderar el consumo de huevos para evitar que la ingesta de este alimento sea excesiva, dada la frecuencia con que se toma en la cena.

- Cuando se suministren azúcares en forma de dulce o diluida con leche, yogurt, zumos, para reforzar la energía de la ración, estos deben darse al final de la comida para que los azúcares no creen sensación de saciedad anticipadamente.

- La bebida de elección será el agua.

- Se cuidará la presentación de cada plato.

Bases para la elaboración de las recomendaciones del dietario y las recetas.

El panel de raciones que se ha elaborado se basa en los criterios siguientes:

- Está elaborado para niños de escuelas primarias de edades comprendidas entre 6-13 años.

- Comprende solo el almuerzo, aunque se dan recomendaciones para el desayuno, merienda y cena de los niños.

- Se ha considerado que cada comida diaria tenga integrantes de todos los grupos de alimento (proteicos, energéticos, hortalizas, frutas y aceite).

- Está confeccionada para que la casi totalidad de los alimentos provenga de la agricultura y la ganadería ecológica (la excepción es el pescado, que pudiera provenir de piscicultura ecológica, o pesca extractiva con artes de pesca respetuosa con el medio ambiente).



- Se han empleado las tablas de composición de alimentos y requerimiento humano, recomendadas por la Universidad Complutense de Madrid actualizadas en el año 2002. (Moreiras y col. 2005, Edic Pirámide).

- Se ha considerado que el almuerzo cubra como mínimo el 35% del requerimiento diario la energía, proteína y el resto de nutrientes. Aunque el almuerzo es la ingesta más copiosa del día, se trata de que el suministro de energía no sobrepase el 45% del requerimientos de este nutriente para un día y que el de proteína no sobrepase el 60% de los requerimientos diarios.

- Se garantiza un consumo mínimo de 130 g de hortalizas/ niño, debiendo la familia completar en otras comidas hasta alcanzar los 150-200g de consumo diario, según la edad.

- La adición diaria de una pieza de fruta en el almuerzo, combinando, al menos, tres frutas diferentes por semana.

- Se ha planificado una gran variación de alimentos en una semana sobre todo en las carnes, pescado y huevo y amiláceos (pastas, arroz, patatas), de forma tal que no se repitan las fuentes de proteína en una semana, y que las principales fuentes de amiláceos no se ofrezcan más de dos veces por semana y siempre en distintas preparaciones. Se ha tenido en cuenta la estación del año tanto para las verduras (prácticamente a lo largo del curso escolar

se consumen de todas) como para las frutas, aunque en los paneles semanales solo aparezcan plátano, manzana, pera y naranja (por tenerla durante todo el año), a lo largo del curso y dependiendo de la estación en la que se encuentre, los comedores ofrecerán mayor variedad.

Se ha elaborado una variedad de menús más amplia, para lo cual se han confeccionado cuatro paneles de raciones semanales para estaciones más frías (OTOÑO/INVIERNO) y cuatro paneles de raciones semanales para meses más calurosos (PRIMAVERA/INICIO OTOÑO).

En ambos paneles nos vamos a encontrar tanto con platos calientes (Potajes, sopas, cremas) como con vegetales crudos y cocinados, pero habrá un predominio de los “calientes” en los paneles de Otoño/Invierno sobre los de Primavera.

Por otra parte la gran variedad de platos y las distintas preparaciones (casi todas fáciles de elaborar) nos va a permitir llevar a cabo este programa sin mucha dificultad. Además se incluyen una gran variedad de platos alternativos, solo por si alguno de los que están en los paneles no funcionase, o no tuviésemos la materia prima, pero sobre esto nos gustaría que hubiese cierto rigor, ya que estamos inculcando hábitos alimentarios, y el niño debe aprender a comer de todo. No nos rindamos, estamos ayudando a que los niños crezcan más sanos y a nuestro entorno.

Los valores de requerimiento empleados en este dietario son los siguientes:

Edad (años)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Mg (mg)	Tiamina (mg)	Niacina (mg)	Vit B ₆ (mg)	Ac. Fólico (ug)	Vit. B ₁₂ (ug)	Vit. C (ug)	Vit. (ug)
6-9	2.000	36	800	9	10	250	0,8	13	1,4	200	1,5	55	400
10-13	2.450	43	1.000	12	15	350	1	16	1,6	300	300	60	900

En la confección de raciones se combinan los alimentos para cubrir los requerimientos mínimos. Se debe considerar que estos son requerimientos medios y que dependiendo de la actividad y la tasa de crecimiento del niño, estos pueden aumentar o disminuir y por tanto la cantidad de ingesta diaria. A modo de ejemplo, en la tabla siguiente se muestra cómo los diferentes alimentos cubren los requerimientos de algunos nutrientes de un niño de 6 a 9 años de edad.

Esta tabla es solo una guía que puede servir para confeccionar dietas de niños. Partiendo de esta tabla y combinando diferentes cantidades de las porciones que se indican, podemos conocer cómo se cubren los requerimientos de un niño. Por ejemplo, si confeccionamos una dieta diaria formada por una ración de huevo, patata, zanahoria, tomate, espinaca, naranja, plátano, 0,8 de carne de vacuno, 2 de leche, 2 de pan, 1 de aceite y 2 de azúcar, tenemos que los requerimientos diarios de los nutrientes señalados estarían cubiertos en la magnitud siguiente:

Energía	100%
Proteína	136%
Ca	68%
Vitamina C	135%
Vitamina A	326%
% de la proteína de origen animal	60%
Cantidad de hortalizas	150 g
Cantidad de frutas	220 g

Alimento	Cantidad	Porcentaje en que se cubren los requerimientos diarios de niños entre 6 -9 años de:				
		Energía	Proteína	Ca	Vitamina C	Vitamina A
Carne de vacuno	100 g	12,3	44,1	0,8	0	0
Pollo	150 g	8,7	58,3	1,7	0	0
Huevo	1 u	4,2	20,0	3,6	0	20,0
Leche de vaca entera	150 ml	4,8	13,7	22,7	2,7	17,2
Queso tierno	50 g	7,9	34,3	27,9	0	33,6
Lentejas (crudas)	80 g	12,6	52,8	5,6	4,6	2,0
Pan integral	80 g	9,1	17,7	2,1	0	0
Patata	200 g	7,1	12,5	3,8	58,9	0
Arroz	80 g	14,4	15,5	1,0	0	0
Pasta	80 g	14,9	28,6	2,2	0	0
Tomate	50 g	0,4	1,3	0,6	22,2	24,3
Zanahoria	50 g	0,7	1,1	2,2	4,8	146
Espinacas	50 g	0,4	2,9	4,5	22,2	95,3
Naranja	100 g	1,2	1,6	3,2	66,3	6,0
Plátano	120 g	3,2	2,6	0,9	14,4	0,5
Aceite oliva	40 g	18,0	0	0	0	0
Azúcar	10 g	1,8	0	0	0	0
Miel	10 g	1,4	Tr	Tr		
Almendra	10 g	2,8	5,5	3,1	0	0

En algunas combinaciones de alimentos, puede ocurrir frecuentemente, que al tratar de cubrir los requerimientos diarios de energía, se sobrepasen los de proteína, lo cual se debe a que las necesidades consideradas en las tablas de energía son altas y a la necesidad de garantizar que al menos el 50% de la proteína provenga de alimentos de origen animal. El calcio puede aparecer deficitario si no se suministran cantidades adecuadas de lácteos en la dieta diaria. Aunque las vitaminas aparezcan en cantidades superiores a los requerimientos, debemos considerar que parte de ella se destruyen con la cocción de los alimentos.



La Higiene y la Preparación de los Alimentos

La Organización Mundial de la Salud promovió las denominadas Reglas de Oro para la preparación de alimentos sanos:

1. Escoger alimentos cuyo tratamiento asegure la inocuidad (procurando limpiar la fruta, o las latas antes de abrirlas, etc.).
2. Cocer bien los alimentos.
3. Consumir los alimentos inmediatamente después de su cocción.
4. Conservar adecuadamente los alimentos cocidos.
5. Recalentar bien los alimentos cocidos.
6. Evitar cualquier contacto entre los alimentos crudos y cocidos.
7. Lavarse las manos frecuentemente.
8. Vigilar la limpieza de la cocina, incluyendo en esta limpieza los utensilios o materiales que se utilizan para manejar alimentos.
9. Proteger los alimentos de insectos, roedores, así como de otros animales domésticos.
10. Utilizar agua pura y mantener los productos de limpieza que sean tóxicos lejos de los alimentos.

Además, los alimentos al prepararlos pueden perder valor nutritivo o producir sustancias nocivas para la salud si se recalientan, queman o se exponen directamente al fuego.

Las verduras y las hortalizas son muy sensibles a las pérdidas de nutrientes cuando no se las trata convenientemente. Para que una verdura mantenga su valor nutritivo hay que cocinarla en poca agua, durante poco tiempo y con la olla cerrada. De esta forma, las pérdidas por oxidación, debido a tiempos prolongados de cocción o por disolución en el agua, serán mínimas.

Los zumos de fruta deberán prepararse y consumirse de inmediato, si es posible, con el fin de procurar la menor pérdida posible de vitamina C. Además se conservarán en frío, en recipiente opaco y tapados, pues de esta forma, la luz, el oxígeno del aire y las altas temperaturas no los deteriorarán.

Se debe evitar el consumo de alimentos excesivamente tostados al freírlos o asarlos en la plancha, parrilla o barbacoa, o la acción directa del fuego sobre el producto. Se propone el uso de formas de cocinado alternativo como son guisos, cocidos, al vapor y se aconseja evitar la sobrecocción y el requemado de los alimentos. Esto evitaría la ingesta de sustancias que contribuyan a la potencial aparición de cánceres de estómago y de colon.

El aceite de oliva, grasa habitual en nuestro país para preparar los fritos, es la grasa de mejores cualidades nutritivas y culinarias ya que su composición en nutrientes protege de las enfermedades cardiovasculares y su respuesta a las altas temperaturas alcanzadas al freír, es, sin duda alguna, la mejor entre las grasas utilizadas.

MENÚ PRIMERA SEMANA OTOÑO-INVIERNO

7-13 AÑOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	PISTO ECOLÓGICO (1)	CREMA DE HORTALIZAS	SOPA DE POLLO CON FIDEOS	SALMOREJO (3)	POTAJE DE JUDÍAS CON ACELGAS
SEGUNDO PLATO	HUEVO REVUELTO CON PATATAS	MERLUZA PLANCHA CON ARROZ "TRES DELICIAS" (2)	HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA	ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GUISANTES	"PRINGÁ DEL POTAJE" (4) CON TOMATE "ALIÑO"
ACOMPAÑANTE	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
POSTRE	PLÁTANO	MANZANA	MACEDONIA DE FRUTAS CON NUECES	PERA	NARANJA
APORTE DE NUTRIENTES, % de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años)					
Energía (Kcal)	734 (33%)	720 (33%)	722 (33%)	734 (33%)	742 (34%)
Proteína (g)	25 (63%)	27 (69%)	27 (70%)	27 (68%)	27 (69%)
Ca (mg)	130 (15%)	104 (12%)	116 (13%)	65 (7%)	196 (22%)
Vit. C (mg)	97 (168%)	55 (95%)	57 (100%)	66 (114%)	91 (158%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	269 (47%)	634 (111%)	477 (84%)	260 (46%)	637 (111%)

(EL PAN SERÁ DE 60 GR. POR COMIDA, LA FRUTA ENTRE 120 GR. Y 150 GR. APROXIMADAMENTE)
PLATOS ALTERNATIVOS SIMILARES EN CUANTO APORTES DE NUTRIENTES

- (1) VERDURAS SALTEADAS O SOPA DE PISTO
- (2) ARROZ PILAF
- (3) GAZPACHO O PIPIRRANA
- (4) CROQUETAS

MENÚ SEGUNDA SEMANA OTOÑO-INVIERNO

7-13 AÑOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	ESPAGUETIS CON VERDURA Y TOMATE	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ	GUISO DE ESPINACAS (3)	ENSALADA CAMPERA (4)	LENTEJAS CON VERDURA
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN Y GUISANTES CON ENSALADA DE COL (1)	CALDERETA DE TERNERA (2)	MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA MIXTA	ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE ALMENDRAS	TORTILLITAS DE ACELGAS (5)
ACOMPAÑANTE	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
POSTRE	PERA	MANZANA	NARANJA	PLÁTANO	NATILLAS
APORTE DE NUTRIENTES, % de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años)					
Energía (Kcal)	742 (34%)	717 (33%)	758 (34%)	739 (34%)	779 (35%)
Proteína (g)	26 (66%)	28 (70%)	28 (71%)	30 (75%)	29 (74%)
Ca (mg)	137 (12%)	113 (13%)	230 (26%)	125 (14%)	256 (29%)
Vit. C (mg)	65 (114%)	80 (140%)	116 (202%)	74 (129%)	60 (104%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	450 (79%)	451 (80%)	1163 (204%)	195 (34%)	635 (111%)

(EL PAN SERÁ DE 60 GR. POR COMIDA, LA FRUTA ENTRE 120 GR. Y 150 GR. APROXIMADAMENTE)
PLATOS ALTERNATIVOS SIMILARES EN CUANTO APORTES DE NUTRIENTES

- (1) BRÓCOLI O COLIFLOR (REHOGADA)
- (2) TERNERA A LA JARDINERA
- (3) GUISO DE JUDIAS VERDES
- (4) ENSALADILLA RUSA
- (5) TORTILLITAS DE ESPINACAS

MENÚ TERCERA SEMANA OTOÑO-INVIERNO

7-13 AÑOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	VERDURAS SALTEADAS (1)	SOPA DE POLLO CON ARROZ	CAZUELA DE FIDEOS CON ROSADA	COCIDO ANDALUZ	ENSALADA MIXTA
SEGUNDO PLATO	REVUELTO DE HUEVOS CON PATATAS	TERNERA EMPANADA CON ACELGAS REHOGADAS (2)	BERENJENAS REBOZADAS (3)	“PRINGA” (4) DEL COCIDO CON TOMATE “ALIÑAO”	MACARRONES BOLOÑESA (5)
ACOMPañANTE	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
POSTRE	PLÁTANO	MACEDONIA DE FRUTAS CON NUECES	PERA	NARANJA	MANZANA
APORTE DE NUTRIENTES, % de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años)					
Energía (Kcal)	728 (33%)	774 (35%)	739 (34%)	675 (31%)	757 (34%)
Proteína (g)	24 (62%)	29 (75%)	27 (69%)	30 (76%)	26 (66%)
Ca (mg)	127 (14%)	139 (16%)	173 (19%)	186 (21%)	96 (11%)
Vit. C (mg)	88 (153%)	52 (91%)	57 (99%)	97 (169%)	47 (82%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	191 (33%)	461 (81%)	130 (23%)	464 (81%)	632 (111%)

(EL PAN SERÁ DE 60 GR. POR COMIDA, LA FRUTA ENTRE 120 GR. Y 150 GR. APROXIMADAMENTE)
PLATOS ALTERNATIVOS SIMILARES EN CUANTO APORTES DE NUTRIENTES

- (1) VERDURAS SALTEADAS O SOPA DE PISTO
- (2) ESPINACAS, BRÓCOLI O COLIFLOR (REHOGADA)
- (3) CALABACÍN REBOZADO
- (4) CROQUETAS
- (5) LASAÑA CON ESPINACAS

MENÚ CUARTA SEMANA OTOÑO-INVIERNO

7-13 AÑOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS (1)	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURA (2)	SOPA DE POLLO CON ARROZ	SOPA DE VERDURAS CON PASTA	ENSALADA DE FRUTAS
SEGUNDO PLATO	ESPAGUETIS CON VERDURA Y TOMATE	FILETES RUSOS CON ENSALADA MIXTA	PECHUGA EMPANADA CON ACELGAS REHOGADAS (3)	ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS FRITAS	CALDERETA DE TERNERA (4)
ACOMPAÑANTE	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
POSTRE	NARANJA	PERA	PLÁTANO	MANZANA	ARROZ CON LECHE
APORTE DE NUTRIENTES, % de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años)					
Energía (Kcal)	786 (36%)	715 (33%)	726 (33%)	955 (34%)	776 (35%)
Proteína (g)	25 (65%)	28 (71%)	25 (63%)	27 (68%)	30 (76%)
Ca (mg)	248 (28%)	135 (15%)	124 (14%)	127 (14%)	288 (32%)
Vit. C (mg)	126 (220%)	62 (108%)	40 (70%)	64 (111%)	72 (125%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	1600 (280%)	653 (114%)	476 (83%)	409 (72%)	460 (80%)

(EL PAN SERÁ DE 60 GR. POR COMIDA, LA FRUTA ENTRE 120 GR. Y 150 GR. APROXIMADAMENTE)

PLATOS ALTERNATIVOS SIMILARES EN CUÁNTO APORTES DE NUTRIENTES

- (1) HUEVOS REVUELTOS CON ACELGAS O JUDÍAS VERDES
- (2) CREMA CASTELLANA DE LEGUMBRES
- (3) ESPINACAS, BROCOLI, COLIFLOR (REHOGADAS)
- (4) TERNERA A LA JARDINERA



MENÚ PRIMERA SEMANA PRIMAVERA INICIO DE OTOÑO

7-13 AÑOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	PISTO ECOLÓGICO (1)	ENSALADA MIXTA	CREMA DE HORTALIZAS	GAZPACHO (4)	POTAJE DE JUDÍAS
SEGUNDO PLATO	REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS	MACARRONES BOLOÑESA (2)	MERLUZA PLANCHA CON ARROZ "TRES DELICIAS" (3)	PAELLA MIXTA	"PRINGA DEL POTAJE" (5) CON TOMATE "ALIÑAO"
ACOMPañANTE	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
POSTRE	PLÁTANO	NARANJA	MANZANA	PERA	NARANJA
APORTE DE NUTRIENTES, % de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años)					
Energía (Kcal)	734 (33%)	738 (34%)	720 (33%)	725 (33%)	742 (34%)
Proteína (g)	25 (63%)	27 (68%)	27 (69%)	28 (71%)	27 (69%)
Ca (mg)	130 (15%)	128 (14%)	104 (12%)	104 (12%)	196 (22%)
Vit. C (mg)	97 (168%)	89 (155%)	55 (95%)	70 (123%)	91 (158%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	269 (47%)	662 (116%)	634 (111%)	252 (63%)	637 (111%)

(EL PAN SERÁ DE 60 GR. POR COMIDA, LA FRUTA ENTRE 120 GR. Y 150 GR. APROXIMADAMENTE)
PLATOS ALTERNATIVOS SIMILARES EN CUANTO APORTES DE NUTRIENTES

- (1) VERDURAS SALTEADAS O SOPA DE PISTO
- (2) LASAÑA CON ESPINACAS
- (3) ARROZ PILAF
- (4) SALMOREJO O PIPIRRANA
- (5) CROQUETAS

MENÚ SEGUNDA SEMANA PRIMAVERA INICIO DE OTOÑO

7-13 AÑOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	ESPAGUETIS CON VERDURA Y TOMATE	ENSALADA DE FRUTAS	SOPA DE VERDURAS CON PASTA	ENSALADA CAMPERA (3)	LENTEJAS CON VERDURAS
SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE JAMÓN Y GUISANTES CON ENSALADA DE COL (1)	CALDERETA DE TERNERA (2)	ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS FRITAS	POLLO EN SALSA	TORTILLITAS DE ESPINACAS (4) CON TOMATE "ALIÑO"
ACOMPAÑANTE	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
POSTRE	PERA	NATILLAS	MANZANA	PLÁTANO	NARANJA
APORTE DE NUTRIENTES, % de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años)					
Energía (Kcal)	742 (34%)	721 (33%)	755 (34%)	726 (33%)	728 (33%)
Proteína (g)	26 (66%)	29 (74%)	27 (68%)	28 (72%)	26 (66%)
Ca (mg)	107 (12%)	231 (26%)	127 (14%)	102 (11%)	201 (23%)
Vit. C (mg)	65 (114%)	71 (123%)	64 (111%)	77 (134%)	145 (252%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	450 (79%)	442 (77%)	409 (71%)	173 (30%)	736 (129%)

(EL PAN SERÁ DE 60 GR. POR COMIDA, LA FRUTA ENTRE 120 GR. Y 150 GR. APROXIMADAMENTE)

PLATOS ALTERNATIVOS SIMILARES EN CUANTO APORTES DE NUTRIENTES

- (1) BRÓCOLI O COLIFLOR (REHOGADA)
- (2) TERNERA A LA JARDINERA
- (3) ENSALADILLA RUSA
- (4) TORTILLITAS DE ACELGAS

MENÚ TERCERA SEMANA PRIMAVERA INICIO DE OTOÑO

7-13 AÑOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	ENSALADA DE PASTA (1)	SOPA DE POLLO CON ARROZ	ENSALADA MIXTA	COCIDO ANDALUZ	ENSALADA DE FRUTAS
SEGUNDO PLATO	ROSADA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA	TERNERA EMPANADA CON ACELGAS REHOGADAS (2)	MACARRONES BOLOÑESA (3)	PRINGA DEL COCIDO (4) CON TOMATE "ALIÑAO"	HUEVOS REVUELTOS CON GUISANTES Y PATATAS
ACOMPAÑANTE	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
POSTRE	PERA	MANZANA	PLÁTANO	NARANJA	ARROZ CON LECHE
APORTE DE NUTRIENTES, % de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años)					
Energía (Kcal)	715 (33%)	708 (32%)	782 (35%)	675 (31%)	780 (35%)
Proteína (g)	29 (73%)	28 (71%)	27 (68%)	30 (76%)	27 (68%)
Ca (mg)	103 (12%)	122 (14%)	98 (11%)	186 (21%)	295 (33%)
Vit. C (mg)	48 (83%)	43 (75%)	44 (77%)	97 (169%)	55 (96%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	393 (69%)	450 (79%)	658 (115%)	464 (81%)	233 (41%)

(EL PAN SERÁ DE 60 GR. POR COMIDA, LA FRUTA ENTRE 120 GR. Y 150 GR. APROXIMADAMENTE)
PLATOS ALTERNATIVOS SIMILARES EN CUANTO APORTES DE NUTRIENTES

- (1) ENSALADA DE ARROZ
- (2) ESPINACAS, BRÓCOLI O COLIFLOR (REHOGADA)
- (3) LASAÑA CON ESPINACAS
- (4) CROQUETAS

MENÚ CUARTA SEMANA PRIMAVERA INICIO DE OTOÑO

7-13 AÑOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURA (1)	SALMOREJO (2)	HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS (3)	BRÓCOLI REHOGADA (4)	ENSALADA DE LEGUMBRES
SEGUNDO PLATO	HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA	PECHUGA EMPANADA CON PATATAS FRITAS	ESPAGUETIS CON VERDURA Y TOMATE	ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE ALMENDRAS CON ARROZ "PILAF"	CALAMARES FRITOS (5) CON TOMATE "ALIÑO"
ACOMPAÑANTE	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
POSTRE	PLÁTANO	MANZANA	NARANJA	MACEDONIA DE FRUTAS CON NUECES	PERA
APORTE DE NUTRIENTES, % de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años)					
Energía (Kcal)	696 (32%)	753 (34%)	786 (36%)	661 (35%)	672 (31%)
Proteína (g)	27 (78%)	26 (66%)	25 (65%)	26 (66%)	28 (70%)
Ca (mg)	119 (13%)	117 (13%)	248 (28%)	114 (13%)	143 (16%)
Vit. C (mg)	63 (110%)	74 (129%)	126 (220%)	80 (140%)	48 (84%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	679 (119%)	278 (49%)	1600 (280%)	91 (16%)	272 (48%)

(EL PAN SERÁ DE 60 GR. POR COMIDA, LA FRUTA ENTRE 120 GR. Y 150 GR. APROXIMADAMENTE)
PLATOS ALTERNATIVOS SIMILARES EN CUANTO APORTES DE NUTRIENTES

- (1) CREMA CASTELLANA DE LEGUMBRES
- (2) GAZPACHO O PIPIRRANA
- (3) HUEVOS REVUELTOS CON ACELGAS O JUDÍAS VERDES
- (4) ESPINACAS, JUDÍAS, COLIFLOR (REHOGADAS)
- (5) ROSADA A LA PLANCHA

DISPONIBILIDAD ANUAL DE FRUTAS ECOLÓGICAS

A través del año escolar no siempre se dispone de todos los tipos de frutas ecológicas, por lo cual algunas de las frutas que aparecen en los paneles semanales de raciones pueden variar de acuerdo a su disponibilidad e igualmente algunas que no aparecen se pueden incluir como es el caso de la fresa. La disponibilidad anual de frutas ecológicas se ofrece en el cuadro siguiente.



Frutas	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
Fresa										
Melón										
Naranja										
Mandarina										
Manzana										
Nectarina										
Pera										
Plátano										
Sandía										

	Cosecha en campo
	Almacenado
	Procedente de invernaderos ecológicos

Recomendaciones para completar las comidas diarias de los niños y los jóvenes

EL DESAYUNO

El desayuno es una ración imprescindible para los escolares. Éste debe contener leche, pan o cereales de desayuno y frutas o zumos naturales, pudiéndose incluir otros alimentos más fuerte como el queso. Es importante introducir los alimentos tradicionales, por lo cual la tostada con aceite, ajo y tomate combinada con leche, puede ser una opción para el desayuno. Se debe evitar el exceso de grasa en el desayuno o el uso de bollerías. Es necesario dedicar al desayuno entre 15-20 minutos, sentados en la mesa, a ser posible en familia en un ambiente relajado, por lo que hay que despertar al niño con tiempo suficiente.

Los niños que no desayunan bien son más propensos a tener menor rendimiento escolar y sentir hambre durante las clases lo cual lo distrae de su actividad de aprendizaje.

LAS MERIENDAS

La merienda a media mañana ayuda a incrementar el nivel de glucosa en sangre y a eliminar la sensación de hambre. Esta no debe ser demasiado copiosa para evitar que el niño llegue a la comida sin apetito. Yogurt, frutas y algún bocadillo ligero son buenos alimentos de merienda.

En la tarde las meriendas deben basarse en alimentos ligeros. Estas comidas deben proveer principalmente energía a los niños y jóvenes. De aquí que sea aconsejables zumos, postres lácteos, helados, frutas, pan con mermeladas o algún fruto seco.

LA CENA

La cena se debe realizar en horarios tempranos para que el niño no se acueste inmediatamente después de ingerir alimentos. La alimentación de la cena no debe ser con alimentos pesados, recomendándose sopas y puré, pescado o huevo, ensalada y frutas frescas, postres lácteos, yogur o leche.

En general, en el colegio se ofrece pocos alimentos lácteos en la comida, por lo tanto, se debe en las otras comidas que se ofertan en casa y en las meriendas suministrar tres raciones de estos productos para garantizar el aporte diario de calcio.



CREMAS
GUISOS
SOPAS Y
POTAJES

Crema de hortalizas

CREMA DE HORTALIZAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas	70 gr
Calabacín	60 gr
Zanahorias	50 gr
Leche	10 ml
Sal	0,75 gr



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Pelamos las patatas, cortamos las puntas de las zanahorias y calabacines y lavamos todas las hortalizas con abundante agua fría, una vez limpias las troceamos y quitamos la piel solo si está en mal estado.

2.- En un recipiente apropiado, las ponemos a hervir con un poco de agua y sal.

3.- Cuando estén cocidas retiramos del fuego y añadimos un poco de leche, las trituramos intentando dejar la crema lo mas suave posible.

VARIANTES: En vez de leche se le puede añadir nata liquida o algún queso cremoso, también podemos poner calabaza en vez de zanahorias e incluso ambas.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
75	3	50	23	596

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Crema de lentejas con verduras

CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Lentejas	25 gr.
Patatas	50 gr.
Puerros	10 gr.
Zanahorias	20 gr.
Cebollas	10 gr.
Pimientos	10 gr.
Tomates	20 gr.
Calabaza	20 gr.
Leche	15 gr.
Aceite de oliva	7 ml.
Ajo	2 gr.
Sal	1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

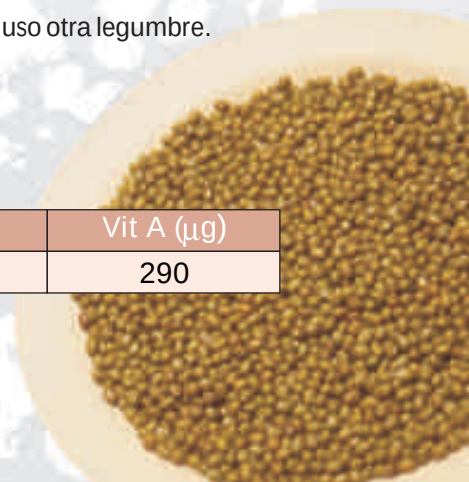
- 1.- Partiendo de agua fría, ponemos las lentejas en el fuego, cuando rompan a hervir las despumamos y ponemos el aceite y la sal.
- 2.- A mitad de cocción añadimos las verduras troceadas y dejamos cocer a fuego lento hasta que estén hechas.
- 3.- Retiramos del fuego y trituramos junto con un poco de leche, la crema debe quedar muy suave.

* A esta crema de lentejas podemos añadirle otras verduras de temporada, e incluso otra legumbre.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
205	8	58	32	290

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



Guiso de Espinacas

GUIISO DE ESPINACAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Espinacas	100 gr.
Patatas	100 gr.
Ajo	2 gr.
Aceite	5 ml.
Almendras	10 gr.
Pan	25 gr.
Sal	0,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos las espinacas con abundante agua, quitándoles las partes no comestibles, las cortamos en juliana (tiras finas y delgadas), también pelamos y cortamos las patatas en trozos más o menos regulares pero no demasiado grandes y reservamos.
- 2.- En una marmita (olla grande), ponemos un poco de agua con sal y ponemos a hervir las espinacas.
- 3.- Mientras tanto freímos las patatas en una freidora hasta que comiencen a dorarse ligeramente, cuando estén bien escurridas las añadimos a las espinacas.
- 4.- Por ultimo ponemos a freír los ajos enteros, las almendras y el pan, cuando todo ello este ligeramente dorado lo retiramos del fuego y lo majamos en un mortero (o trituramos con ayuda de un poco de agua de la misma cocción de las espinacas), lo incorporamos al guiso y rectificamos de sal.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
254	8	125	41	763

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Cazuela de Fideos con Rosada

CAZUELA DE FIDEOS CON ROSADA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Rosada	40 gr.
Pasta (fideos gordos)	60 gr.
Patatas	30 gr.
Tomates	20 gr.
Aceite	5 ml.
Cebollas	25 gr.
Guisantes	15 gr.
Pimientos	30 gr.
Ajo	2 gr.
Pimentón dulce	0,5 gr.
Sal	1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos la rosada y la cocemos en agua con sal durante 10 minutos, reservamos esta agua de cocción.
- 2.- En una cacerola hacemos un sofrito con el aceite, los ajos, la cebolla y pimientos, todo ello muy picado.
- 3.- Una vez que esté la verdura blandita, le añadimos los tomates cortados muy pequeños y las patatas a cuadritos.
- 4.- Pasados unos minutos le agregamos el agua de haber cocido la rosada, los guisantes, el pimentón y la sal.
- 5.- Dejamos hervir 10 minutos antes de añadir la rosada a trozos y los fideos cuando están éstos tiernos, rectificamos y apartamos.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
340	15	45	55	74

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Cocido Andaluz con “Pringá”

COCIDO ANDALUZ CON “PRINGÁ”



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Garbanzos	50 gr.
Pollo.....	20 gr.
Ternera.....	20 gr.
Tocino	10 gr.
Morcilla	10 gr.
Patatas	40 gr.
Puerros.....	25 gr.
Apios.....	5 gr.
Calabaza	25 gr.
Judías verdes	50 gr.
Zanahorias	25 gr.
Sal	1,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- La víspera del cocido pondremos los garbanzos en remojo con agua caliente y un puñado de sal.
- 2.- El día del cocido ponemos una marmita con agua a calentar, cuando el agua esté caliente echamos los garbanzos, las carnes y las verduras cortadas en dados regulares. Cuando comience a hervir bajaremos el fuego y despumaremos, (el fuego debe estar moderado durante toda la cocción).
3. Como el pollo tarda menos en cocer debemos retirarlo antes.
- 4.- Cuando las carnes y garbanzos estén tiernas añadiremos la morcilla y la sal, pasados unos minutos será el momento de retirar el cocido del fuego.

*En caso de no servirlo con la “Pringá” optaremos por hacer unas croquetas con la carne.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
380	22	123	29	327

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Lentejas con Verdura

LENTEJAS CON VERDURA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Lentejas	50 gr.
Patatas	50 gr.
Puerros	10 gr.
Calabacín	50 gr.
Cebollas	20 gr.
Pimientos	15 gr.
Tomates	20 gr.
Zanahorias	30 gr.
Aceite de oliva	12 ml.
Ajo	2 gr.
Pimentón	0,5 gr.
Sal	1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Partiendo de agua fría, ponemos las lentejas en el fuego, cuando rompan a hervir las despumamos y ponemos el aceite, la sal, el pimentón y las verduras troceadas (o un refrito de las mismas, excepto el calabacín).
- 2.- A mitad de cocción añadiremos las patatas picadas a cuadritos medianos junto con el calabacín, y dejaremos cocer a fuego lento hasta que estén hechas, rectificamos si es necesario.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
327	14	66	51	423

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



Potaje de Judías Blancas con Acelgas y “Pringá”



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías blancas	50 gr.
Chorizo	20 gr.
Morcilla	20 gr.
Tocino	20 gr.
Acelgas	50 gr.
Calabaza	50 gr.
Cebollas	25 gr.
Tomates	10 gr.
Zanahorias	30 gr.
Ajo	1 gr.
Aceite	5 ml.
Sal	1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- El día anterior del potaje debemos remojar las judías para que estas recuperen la humedad perdida.
- 2.- Partimos de agua fría, en ella pondremos las judías, cuando comiencen a hervir despumaremos, añadiremos un poco de agua fría (esto lo repetiremos 2 veces más) una vez despumadas ponemos el chorizo y el tocino (la morcilla la pondremos unos minutos antes de terminar el potaje), también añadimos el resto de las verduras troceadas (o un refrito de las mismas, excepto las acelgas).
- 3.- Cuando probemos las alubias y les falte poco, incorporaremos las acelgas y la morcilla, rectificaremos de sal.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
510	21	137	23	501

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

POTAJE DE JUDÍAS CON ACELGAS Y CARNE



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías blancas	50 gr.
Pollo limpio	30 gr.
Ternera	30 gr.
Acelgas	50 gr.
Calabaza	50 gr.
Cebollas	25 gr.
Tomates.	10 gr.
Zanahorias	30 gr.
Ajo	1 gr.
Aceite.	5 ml.
Sal.	1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- El día anterior del potaje debemos remojar las judías para que estas recuperen la humedad perdida.
- 2.- Partimos de agua fría, en ella pondremos las judías, cuando comiencen a hervir despumaremos, añadiremos un poco de agua fría (esto lo repetiremos 2 veces más) una vez despumadas ponemos la ternera y el pollo, también añadimos el resto de las verduras troceadas (o un refrito de las mismas, excepto de las acelgas). (Una vez cocidas las carnes las sacamos para ir haciendo las croquetas).
- 3.- Cuando probemos las alubias y les falte poco, incorporamos las acelgas y rectificaremos de sal.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
292	21	135	23	501

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Sopa de Verduras con Arroz

SOPA DE VERDURAS CON ARROZ



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Apios	10 gr.
Puerros	20 gr.
Col	20 gr.
Judías verdes	30 gr.
Nabos	20 gr.
Zanahorias	30 gr.
Mantequilla	6 gr.
Sal	0,5 gr.
Arroz	45 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos todas las verduras en juliana (tiras finas y delgadas).
- 2.- Ponemos la mantequilla en un recipiente, cuando esté derretida bajamos el fuego y vamos ablandando todas las verduras por orden de dureza (zanahorias, apio, judías verdes, puerro, col), le añadimos la sal y las dejamos sudar un rato tapadas.
- 3.- Cuando hayan transcurrido unos minutos añadimos agua y las dejamos cocer hasta que estén en su punto, en este momento añadimos el arroz (previamente cocidos), dejamos cocer unos minutos, rectificamos de sal y apartamos del fuego.

*Podemos pasar ligeramente las verduras, pero debemos tener en cuenta que estamos inculcando hábitos alimentarios.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
236	5	50	26	398

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Sopa de Verduras con Fideos Finos

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS FINOS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Apios	10 gr.
Puerros	20 gr.
Col	20 gr.
Judías verdes	30 gr.
Nabos	20 gr.
Zanahorias	30 gr.
Mantequilla	6 gr.
Sal	0,5 gr.
Fideos finos	45 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos todas las verduras en juliana (tiras finas y delgadas).
- 2.- Ponemos la mantequilla en un recipiente, cuando esté derretida bajamos el fuego y vamos ablandando todas las verduras por orden de dureza (zanahorias, apio, judías verdes, puerro, col), le añadimos la sal y las dejamos sudar un rato tapadas.
- 3.- Cuando hayan transcurrido unos minutos añadimos agua y las dejamos cocer hasta que estén en su punto, en este momento añadimos los fideos, dejamos cocer unos minutos, rectificamos de sal y apartamos del fuego.

*Podemos pasar ligeramente las verduras, pero debemos tener en cuenta que estamos inculcando hábitos alimentarios.

APOORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
242	8	55	26	398

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Sopa de Pollo con Arroz

SOPA DE POLLO CON ARROZ



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo	15 gr.
Carcasas de pollo.....	30 gr.
Arroz	35 gr.
Puerros	20 gr.
Apios	25 gr.
Cebollas.....	25 gr.
Nabos	20 gr.
Tomates.....	20 gr.
Zanahorias	25 gr.
Patatas	25 gr.
Sal	1gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos agua en una olla grande, cuando rompa a hervir echamos dentro el pollo limpio y sin vísceras y las carcasas, esperamos a que hierva de nuevo y despumamos.
- 2.- A continuación, iremos poniendo todas las verduras limpias y troceadas y añadimos la sal.
- 3.- Mantenemos la olla hirviendo durante 45 a 60 minutos, despumando si fuese necesario.
- 4.- Pasado este tiempo, sacamos la carne y los huesos y trituramos ligeramente todas las verduras, de esta forma la sopa tendrá más sabor y consistencia, después la colamos.
- 5.- Ponemos de nuevo en el fuego y cuando rompa a hervir añadimos el arroz, la mantenemos en el fuego hasta que este cocido.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
186	6	49	23	316

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Sopa de Pollo

SOPA DE POLLO



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo	15 gr.
Carcasas de pollo	30 gr.
Fideos finos	35 gr.
Puerros	20 gr.
Apios	25 gr.
Cebollas	25 gr.
Nabos	20 gr.
Tomates	20 gr.
Zanahorias	25 gr.
Patatas	25 gr.
Sal	1gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos agua en una olla grande, cuando rompa a hervir echamos dentro el pollo limpio y sin vísceras y las carcasas, esperamos a que hierva de nuevo y despumamos.
- 2.- Una vez despumado, iremos poniendo todas las verduras limpias y troceadas y añadimos la sal.
- 3.- Mantenemos la olla hirviendo durante 45 a 60 minutos, despumando si fuese necesario.
- 4.- Pasado este tiempo, sacamos la carne y los huesos y trituramos ligeramente todas las verduras, de esta forma la sopa tendrá más sabor y consistencia, después la colamos.
- 5.- Ponemos de nuevo en el fuego y cuando rompa a hervir añadimos los fideos, la mantenemos en el fuego hasta que estén cocidos.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
191	8	53	23	316

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

CARNES



Albóndigas de Ternera

ALBÓNDIGAS DE TERNERA

EN SALSA DE ALMENDRAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne picada de ternera	40 gr.
Huevo	15 gr.
Cebollas	30 gr.
Ajo	2 gr.
Perejil	0,5 gr.
Pan rallado	10 gr.
Sal	0,5 gr.
Aceite	8 ml.
Almendras	10 gr.

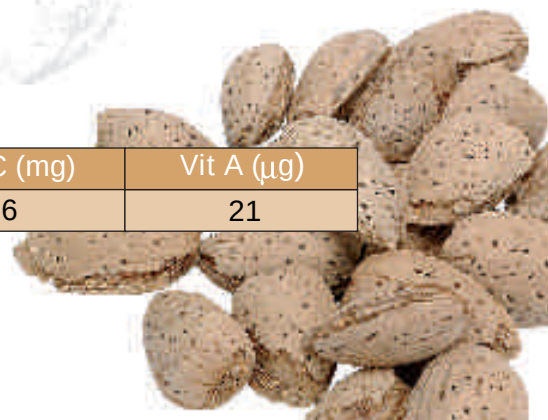
PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Picamos finamente la cebolla, el ajo y el perejil, mezclamos con la carne y añadimos el huevo (crudo y batido), el pan rallado y la sal.
- 2.- Amasamos mezclándolo todo muy bien y damos forma a las albóndigas, enharinamos, freímos en abundante aceite y reservamos.
- 3.- En una cacerola aparte, rehogamos la cebolla y añadimos las almendras y un poco de agua, posteriormente trituramos.
- 4.- A la salsa resultante añadimos las albóndigas removemos y ponemos agua (o caldo de sopa) dejamos cocer a fuego lento durante unos 10 minutos y rectificamos de sal y pimienta.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
236	13	46	6	21

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



Filetes Rusos de Ternera

FILETES RUSOS DE TERNERA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne picada de ternera.	50 gr.
Huevo.	10gr.
Pan rallado.	10 gr.
Cebollas.	20 gr.
Perejil.	1 gr.
Ajo.	1 gr.
Sal.	1 gr.
Pimienta molida	0,2gr.
Aceite	5 ml.
Puré de Tomate	60 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Aliñamos la carne picada con el ajo picado, el perejil, el huevo crudo, el pan rallado, la sal y pimienta
- 2.- A esta masa le daremos forma de pequeñas hamburguesas, las pasaremos por la plancha dejándolas poco hechas.
- 3.- Cortamos las cebollas finamente y cuando estén ligeramente rehogadas, añadimos el puré de tomate. Una vez frito ponemos los filetes rusos y dejamos que se terminen de hacer a fuego lento, rectificamos si es necesario.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
202	14	58	41	125

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Hamburguesa de Ternera

HAMBURGUESA DE TERNERA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne de ternera picada.	50 gr.
Ajo	4 gr.
Aceite.	5 ml.
Ketchup.	20 gr.
Sal	0,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cortamos los ajos muy pequeños (brunoise) y los mezclamos con la carne picada, también le ponemos la sal y un poquito de Ketchup, así estarán más jugosas y podremos hacer mejor las hamburguesas.
- 2.- Hacemos las porciones de carne y las ponemos en una plancha aplastándolas por ambas caras para que se cocinen bien.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (?g)
128	11	8	3	10

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Pechuga Empanada

PECHUGA EMPANADA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pechuga (filetes)	60 gr.
Leche	30 ml.
Pan rallado.	20 gr.
Huevo	10 gr.
Harina	10 gr.
Sal	0,2 gr.
Ajo.	2 gr.
Perejil	0,5 gr.
Aceite de oliva.	5 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cortamos los filetes finos y los ponemos en leche aliñada con sal, ajo y perejil picado. (Durante un par de horas o más)
- 3.- Pasado este tiempo escurrimos la leche no absorbida y empanamos los filetes pasándolos por harina, huevo batido y por último pan rallado.
- 4.- Freímos en aceite de oliva hasta que los filetes estén hechos y de color dorado.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
236	13	52	1	29

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Pollo Frito

POLLO FRITO



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo 120 gr.
 Aceite..... 5 ml.
 Sal 0,5 gr.
 Ajo 6 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- En una cacerola con aceite caliente ponemos el pollo troceado con mucho cuidado, procurando no astillar los huesos del muslo, cuando empiece a dorarse sazonamos y añadimos los ajos troceados, dejamos freír hasta que esté con un bonito color.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
190	17	12	1	0

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Pollo en Salsa

POLLO EN SALSA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo limpio.	75 gr.
Cebollas	70 gr.
Ajo	3 gr.
Aceite	10 ml.
Vino blanco	5 ml.
Sal	1 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- En una cacerola con aceite caliente ponemos la cebolla, esperamos a que esté “caída”, es decir blandita, para añadir el pollo troceado con mucho cuidado, procurando no astillar los huesos del muslo y el ajito finamente picado. Cuando empiece a dorarse sazonamos y agregamos el vino a fuego vivo para eliminar el alcohol, después de darle unas vueltas incorporamos agua hasta casi cubrirlo, dejamos reducir a fuego medio hasta obtener una salsa espesita.

* En caso de quedar la salsa clarita, podemos añadirle un “majao” de pan y almendras fritas.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
204	12	28	13	0

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Ternera Empanada

TERNERA EMPANADA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Ternera (filetes)	60 gr.
Pan rallado	15 gr.
Huevos	8 gr.
Harina.	10 gr.
Sal	0,2 gr.
Perejil	0,2 gr.
Aceite de oliva	8 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos los filetes de nervios o grasa si fuese necesario y los majamos hasta dejarlos lo más finos posible, los aliñamos con el perejil y la sal.
- 3.- Empanamos los filetes pasándolos por harina, huevo batido y por último pan rallado.
- 4.- Freímos en aceite de oliva caliente hasta que los filetes estén dorados, escurrimos bien.

*También podemos ponerle a la carne limón y alguna hierba aromática.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
237	16	14	0	13

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

P
Pescados



Albóndigas de Merluza

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza	60 gr.
Huevo	8 gr.
Cebollas	20 gr.
Ajo	2 gr.
Perejil	0,5 gr.
Pan rallado	25 gr.
Sal	0,5 gr.
Puré de tomate	50 gr.
Aceite	8 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Eliminamos la piel y espina del pescado, picándolo en la maquina (si es posible).
- 2.- En un bol grande ponemos la merluza desmenuzada y le añadimos los ajos, la cebolla y el perejil, todo muy picado
- 3.- Batimos los huevos con la sal y los mezclamos con lo anterior, una vez que está todo unificado le ponemos un poco de pan rallado, lo justo para poderlas moldear.
- 4.-Las pasamos por harina y freímos en aceite de oliva muy caliente, dejándolas poco hechas.
- 5.- Una vez frita y escurrida, las ponemos en un recipiente amplio y añadimos el puré de tomate dejándola a fuego lento hasta terminar de hacerse, rectificamos de sal y azúcar si es necesario.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
237	12	37	9	13

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Calamares Fritos

CALAMARES FRITOS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Anillas de calamar 45 gr.
Harina 12 gr.
Aceite 6 ml.
Sal 0,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos los calamares y los escurrimos, sazonomos.
- 2.- Enharinamos y freímos en abundante aceite, escurrimos bien.



APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
129	8	32	0	27

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Merluza a la Plancha

MERLUZA A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza.	70 gr.
Ajo.	4 gr.
Aceite.	3 ml.
Perejil.	0,5 gr.
Sal.	0,25 gr.
Limón.	10 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Ponemos a calentar la plancha o sartén con el aceite y cuando esté fuerte se pone la merluza sazonada hasta dorarla por las dos caras. Cuando esté hecha ponemos por encima el ajo y perejil muy picados y mezclados con una gota de aceite y limón.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
98	10	19	3	3

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Merluza Rebozada

MERLUZA REBOZADA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza	70 gr.
Huevos	10 gr.
Harina	15 gr.
Aceite	5 ml.
Ajo	2 gr.
Perejil	0,5 gr.
Sal	0,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos bien la merluza de espinas y piel y aliñamos con ajo, perejil y sal muy picadito.
- 2.- Batimos el huevo junto con la harina hasta que quede una mezcla homogénea y que además cubra el género.
- 3.- Pasamos los trozos por la mezcla anterior escurriéndolos bien antes de proceder a freírla en aceite a temperatura moderada al inicio y muy caliente al final.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
170	13	25	1	15

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Rosada a la Plancha

ROSADA A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Rosada	75 gr.
Ajo.....	4 gr.
Aceite.....	4 ml.
Perejil	0,5 gr.
Sal	0,2 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Fileteamos la rosada.
- 2.- Ponemos a calentar la plancha o sartén con el aceite y cuando esté fuerte se pone la rosada sazonada y doramos por las dos caras. Cuando esté hecha le añadimos por encima el ajo y el perejil bien picado y mezclado con un poco de aceite y limón.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
86	9	28	1	3

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

HUEVOS



Huevos

Huevos Revueltos con Espinacas



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Espinacas	150 gr.
Huevos	40 gr.
Ajo	2 gr.
Sal	0,3 gr.
Aceite de oliva	6 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavamos cortamos y cocemos las espinacas durante unos minutos en agua hirviendo con sal, escurrimos bien y reservamos.

2.- Ponemos un utensilio apropiado en el fuego con el aceite de oliva y cuando esté caliente salteamos los ajos y las espinacas, añadimos los huevos batidos, movemos hasta que estén debidamente cuajados.

*Si al batir los huevos añadimos un poco de leche o nata conseguiremos darle mayor cremosidad.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
130	8	137	37	1.194

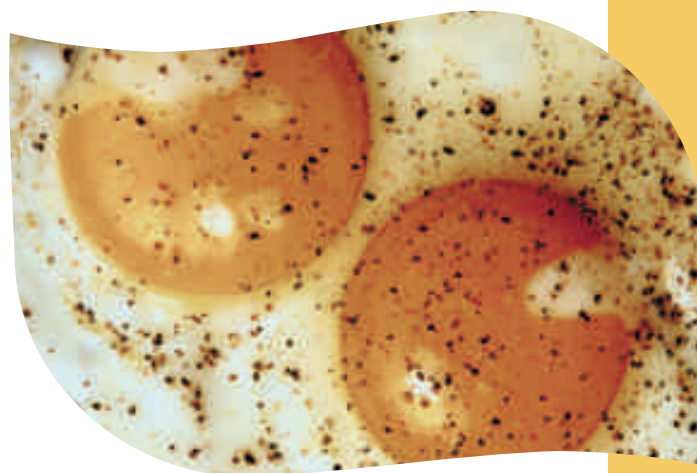
* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Huevos Revueltos con Patatas

HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Huevos 100 gr.
Sal 0,3 gr.
Aceite de oliva 8 ml.
Patatas. 275 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelamos las patatas, las picamos en medias lunas y las “pochamos”, entre tanto batimos los huevos en un recipiente apropiado y añadimos la sal.
- 2.- Ponemos una placa de horno al fuego con el aceite de oliva y cuando esté caliente vertemos las patatas “pochadas” y sobre éstas los huevos batidos, movemos hasta que estén debidamente cuajados. (En caso de no tener horno hacemos el revuelto en otro utensilio apropiado).

Si al batir los huevos añadimos un poco de leche o nata conseguiremos darle mayor cremosidad.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
399	17	87	45	123

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Huevos Revueltos con Patatas, Cebolla y Guisantes

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Huevos	65 gr.
Patatas	75 gr.
Guisantes.	40 gr.
Cebollas.	30 gr.
Tomate frito	40 gr.
Aceite de oliva	6 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos en ruedas finas las patatas y la cebolla, y las ponemos a pochar en un utensilio apropiado.
- 2.- Cuando estén casi hechas añadimos los guisantes previamente cocidos y los huevos ligeramente batidos, movemos el conjunto hasta que estén debidamente cuajados. (Si al batir los huevos añadimos un poco de leche o nata conseguiremos darle mayor cremosidad).
- 3.- Una vez cuajados los huevos pondremos el tomate frito por encima.

*Si disponemos de tiempo, podemos poner en cada plato las patatas con los guisantes y cebolla y encima el huevo frito cubierto con tomate.

*Podemos sustituir los guisantes por judías verdes u otra verdura de temporada.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
252	12	55	28	100

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Tortillitas de Acelgas

TORTILLITAS DE ACELGAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Huevos.	10 gr.
Harina.	10 gr.
Leche.	10 ml.
Acelgas.	70 gr.
Levadura "royal"	1,5 gr.
Ajo.	2 gr.
Sal.	0,5 gr.
Aceite para freír.	8 ml.



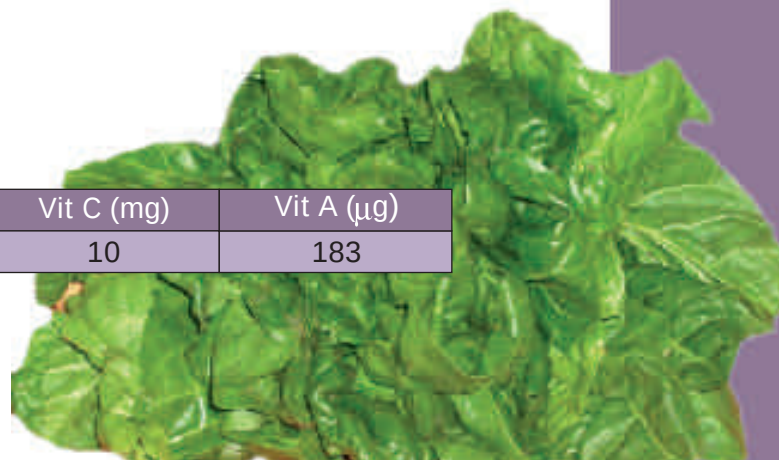
PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- En primer lugar lavamos bien las acelgas y cortamos, cocemos en agua hirviendo con sal (sólo unos minutos) escurrimos y reservamos.
- 2.- En un recipiente cóncavo ponemos en crudo los huevos, harina, leche, levadura, ajos y sal, removemos hasta que quede una masa cremosa, una vez conseguida añadimos las acelgas mezclamos bien y dejamos reposar unos minutos.
- 3.- Por ultimo, con una cuchara sopera vamos depositando cuidadosamente sobre el aceite caliente, freímos por las dos caras hasta obtener un color bonito y sacamos sobre papel absorbente para que escurran bien.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
142	3	74	10	183

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



Tortilla de Jamón y Guisantes

TORTILLA DE JAMÓN Y GUISANTES

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Huevos	50 gr.
Jamón cocido.	15 gr.
Guisantes	15 gr.
Aceite.	1 ml.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Cocemos los guisantes en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos. Mientras tanto cortamos el jamón en cuadritos.

2.- Batimos los huevos y le ponemos el jamón picado, los guisantes y la sal.

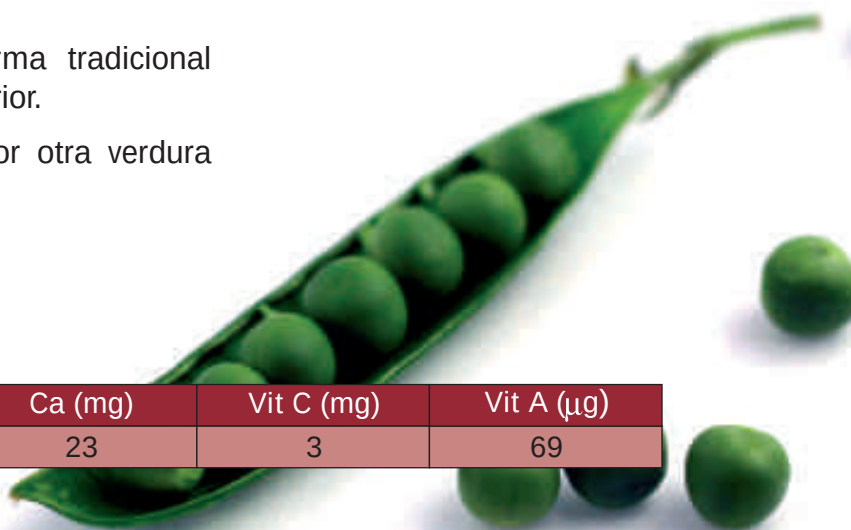
3.- Hacemos las tortillas de forma tradicional dejando que se cuajen bien en su interior.

*Podemos sustituir los guisantes por otra verdura como judías verdes, berenjenas etc.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
100	9	23	3	69

* Vit A (µg) Equivalente Retinol





VERDURAS Y HORTALIZAS COCINADAS

Hortaliza

Acelgas Rehogadas

ACELGAS REHOGADAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Acelgas	60 gr.
Ajo	4 gr.
Aceite	8 ml.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos las acelgas con abundante agua, quitándoles las hebras a las pencas, una vez limpias las picamos en juliana (tiras finas y delgadas).
- 2.- En una marmita ponemos un poco de agua con sal y cuando rompa a hervir procedemos a cocerlas durante 10 minutos, escurrimos bien.
- 3.- En un recipiente apropiado ponemos a dorar los ajos y añadimos las acelgas, rehogamos a fuego vivo y rectificamos de sal.

Le podemos poner por encima un chorrito de limón.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
87	1	48	9	142

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



Berenjenass Rebozadas

BERENJENAS REBOZADAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Berenjenas.	75 gr.
Leche	70 ml.
Huevos	20 gr.
Harina	20 gr.
Sal	0,5 gr.
Aceite.	7 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavamos las berenjenas y las pelamos (opcional), cortamos ruedas no demasiado finas, las ponemos en un bol con leche y sal, procurando que queden sumergidas (podemos ponerle otro recipiente encima para que se sumerjan), esto se hace para quitarles la acidez y para que no empapen demasiado aceite a la hora de freírlas.

2.- Pasada una hora las sacamos de la leche, y las pasamos por una masa compuesta por huevo batido, sal y un poquito de harina, si es necesario le podemos poner un chorrito de leche, la mezcla debe quedar homogénea y no demasiado espesa, pero si debe cubrir bien el género, las escurrimos y freímos en abundante aceite bien caliente poniendo pocas cada vez.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
219	7	103	5	59

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



BRÓCOLI REHOGADA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Brócoli 80 gr.
 Ajo 4 gr.
 Aceite 8 ml.
 Sal 0,5 gr.
 Pimentón 0,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos la brócoli con abundante agua fría.
- 2.- En una marmita ponemos agua con sal y cuando rompa a hervir la cocemos entera durante 10 minutos, pasado este tiempo escurrimos bien.
- 3.- En un recipiente apropiado ponemos a dorar los ajos y añadimos la brócoli cortada según gusto, rehogamos a fuego vivo y rectificamos de sal, también podemos poner un poco de pimentón.

*Si no queremos rehogarla podemos servirla una vez cocida con un poco de mayonesa.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
92	2	28	49	53

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Pisto

PISTO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Berenjenas.....	30 gr.
Calabacín	30 gr.
Cebollas.....	30 gr.
Pimientos.....	20 gr.
Tomates.....	40 gr.
Aceite de oliva	10 ml.
Ajo	2 gr.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiamos cuidadosamente todas las hortalizas y como estamos cocinando para niños pelamos las de piel indigesta, como berenjenas o tomates.

2.- Las cortamos en dados pequeños y comenzamos a rehogarlas en un utensilio apropiado poniendo primero las verduras más duras (cebolla, ajo, pimientos, berenjenas y calabacín), sazonomos ya que con la sal facilitamos que las hortalizas suden antes, el fuego no debe estar demasiado fuerte, movemos constantemente y las mantenemos tapadas.

3.-Por último ponemos los tomates muy picados (o puré de tomate), dejando cocer todo el conjunto, rectificamos con sal o azúcar si es necesario.

*Al pisto le va muy bien unas patatas cortadas a cuadritos previamente fritas.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
116	1	22	42	113

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Verduras Salteadas

VERDURAS SALTEADAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Berenjenas	30 gr.
Calabacín.	30 gr.
Cebollas.	30 gr.
Pimientos	20 gr.
Limones.	0,5 ml.
Aceite de oliva.	10 ml.
Ajo	2 gr.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiamos cuidadosamente todas las hortalizas y como estamos cocinando para niños pelamos las de piel indigesta, como berenjenas.

2.- Las cortamos finamente y comenzamos a saltearlas en un utensilio apropiado poniendo primero las verduras más duras (cebolla, ajo, pimientos, berenjenas y calabacín), el fuego debe estar medio tirando a fuerte, movemos constantemente y las mantenemos destapadas hasta que comprobemos que están salteadas y no demasiado cocinadas.

3.-Por último les ponemos sal y un chorrito de limón, si son niños grandecitos también podemos poner un poco de pimienta.

*Otra opción es si disponemos de horno hacerlas en él, y aliñarlas una vez asadas con aceite de oliva, sal y un poco de pimienta o limón. Podemos utilizar otras verduras de temporada.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
110	1	18	33	35

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

1 ESCOLAS

VERDURAS Y HORTALIZAS FRESCAS



Ensalada de Frutas

ENSALADA DE FRUTAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Manzanas	40 gr.
Naranjas	40 gr.
Peras	30 gr.
Plátanos.....	25 gr.
Limonas	10 ml.
Miel	10 ml.
Almendras	10 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavamos bien las frutas y pelamos las naranjas y los plátanos, comenzamos a cortarlas, debemos tener cuidado con la manzana, ya que esta fruta se oxida rápidamente, para evitarlo la introducimos en agua con limón e inmediatamente después cortarla.

2.- Una vez que tengamos todas las frutas cortadas en cuadritos, las ponemos en un recipiente dejándolas macerar un rato con una mezcla de miel y limón, también añadimos unas almendras laminadas.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
137	3	44	22	17

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Ensalada Mixta

ENSALADA MIXTA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Lechuga.	50 gr.
Zanahorias	20 gr.
Tomates.	40 gr.
Cebollas.	20 gr.
Aceite.	10 ml.
Sal	0,5 gr.
Miel	10 ml.
Limones	10 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos con abundante agua todas las verduras, desechando las partes no comestibles.
- 2.- Las cortamos según gusto.
- 3.- Sazonamos con una mezcla de aceite, limón, miel y sal.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
140	1	29	19	349

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Gazpacho Andaluz



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Tomate maduro	75 gr.
Pepinos	20 gr.
Pimientos verdes.	30 gr.
Ajo	1 gr.
Sal	0,5 gr.
Aceite de oliva.	4 ml.
Vinagre	2 ml.
Aceite	10 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- En un recipiente hondo pondremos todas las verduras previamente lavadas y picadas (de cualquier manera) añadimos el aceite de oliva, el vinagre y la sal, trituramos y pasamos por el “chino” o colador, por ultimo rectificamos de sal si es necesario.

*Puede servirse acompañado de su guarnición (tomate, pimiento verde, pepino, pan sin corteza), Si es el caso, la serviremos aparte y picada en daditos pequeños.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
59	1	14	52	169

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

SALMOREJO



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Tomates	120 gr.
Pan	20 gr.
Aceite	10 ml.
Ajo	2 gr.
Sal	0,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos los tomates y si es necesario los escaldamos durante unos segundos en agua hirviendo para poder pelarlos.
- 2.- Una vez pelados los cortamos en trozos grandes y los estrujamos ligeramente para quitarles algo de semillas y acidez.
- 3.- Si el pan es duro lo mojamos en agua y luego lo escurrimos bien, Si está tierno lo cortamos en trozos y lo mezclamos con los tomates, (dejando reposar el conjunto un rato).
- 4.- Ponemos el pan, los tomates, los ajos y la sal en un recipiente y procedemos a triturarlo hasta que la mezcla quede lo más fina posible, si estuviera muy liquida habrá que ponerle un poco más de pan.
- 5.- Cuando ya tengamos la consistencia deseada será el momento de añadir el aceite a chorro fino y si parar de batir, esto se hace para que el salmorejo quede muy suave y bien ligado.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
163	3	16	30	234

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

TOMATE “ALÍÑAO”



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Tomates	50 gr.
Aceite de oliva.	6 ml.
Ajo	4 gr.
Perejil	0,5 gr.
Sal	0,5 gr.

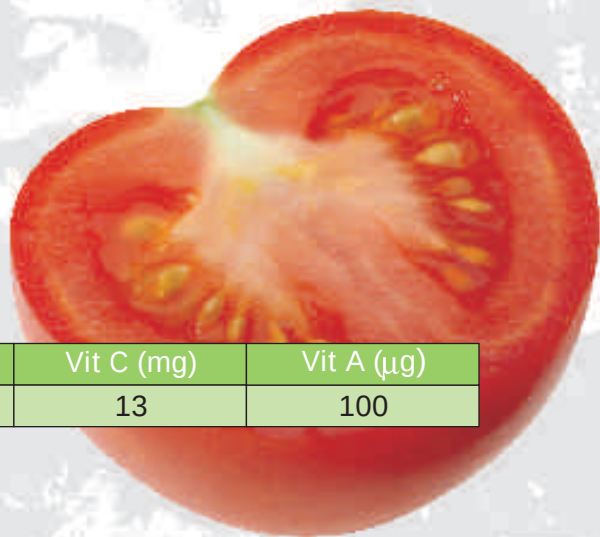
PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos los tomates según gusto.
- 2.- Picamos finamente (brunoise) el ajo y el perejil.
- 3.- Aliñamos los tomates con el ajo, el perejil, la sal y el aceite.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
66	1	6	13	100

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



VERDURAS Y HORTALIZAS
CON INGREDIENTES
FRESCOS Y COCINADOS



Ensalada Campera

ENSALADA CAMPERA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas.	175 gr.
Tomates	50 gr.
Pimientos verdes.	10 gr.
Cebollas.	15 gr.
Huevos.	20 gr.
Atún en aceite	20 gr.
Perejil	0,5 gr.
Aceite	10 ml.
Sal	0,5 gr.
Limón (Aliño)	5 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cocemos las patatas y el huevo en abundante agua hirviendo con un poco de sal. Cuando estén cocidas escurrimos y dejamos enfriar.
- 2.- Pelamos y picamos las patatas y los huevos en medias lunas.
- 3.- Añadimos el atún en aceite, el tomate y la cebolla, el pimiento y el perejil (picados en daditos)
- 4.- Mezclamos añadiendo el aceite, el limón y la sal moviendo con suavidad para no romper las patatas.

*A esta ensalada le va muy bien las judías verdes y unas aceitunas, otra opción sería ponerle naranja pelada y cortada.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
292	11	54	55	144

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Ensalada de Col

ENSALADA DE COL

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Col. 50 gr.
 Ajo. 4 gr.
 Aceite 4 ml.
 Sal 0.5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavamos y cortamos la col lo más finamente posible (juliana fina), la ponemos en un recipiente amplio junto con la sal (también podemos ponerle limón o vinagre).

2.- Por otra parte cortamos los ajos muy pequeños, ponemos el aceite a calentar y freímos estos.

3.- Una vez fritos y con el aceite aún caliente lo vertemos por encima, removemos y tapamos el recipiente para que la col se ablande un poco, también podemos añadirle un poco de pimentón.

*Podemos hacerle un blanqueado previo a la col (introducirla entera en agua hirviendo durante unos segundos o un poco más y enfriarla rápidamente, después la cortamos), esto lo hacemos para ablandarla un poco y quitarle mal sabor.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
50	1	15	25	13

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Ensalada de Legumbres

ENSALADA DE LEGUMBRES



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Alubias blancas	45 gr.
Jamón cocido	15 gr.
Huevos	15 gr.
Tomates	30 gr.
Pimientos verdes	10 gr.
Cebolla y Tomate (Cocción)	60 gr.
Aceite	12 ml.
Sal	1 gr.
Limón (Aliño)	0,5 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Dejaremos en remojo las alubias la noche anterior en agua fría.
- 2.- Cocemos las alubias con la cebolla entera y pelada, el tomate entero y un poco de sal (enfriamos y escurrimos).
- 3.- Cocemos los huevos y los picamos en daditos junto al jamón york, el tomate y el pimiento.
- 4.- Mezclamos con las alubias y aliñamos con aceite, limón (opcional) y sal como aderezo.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
290	14	78	31	143

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Ensalada de Pastas

ENSALADA DE PASTAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pasta (según gusto)	60 gr.
Jamón cocido	15 gr.
Huevos	15 gr.
Pimientos rojos	10 gr.
Pimientos verdes	10 gr.
Guisantes	10 gr.
Aceite	10 ml.
Sal	1 gr.
Limón (Aliño)	5 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cocemos la pasta en abundante agua hirviendo y un poco de aceite y sal.
- 2.- Refrescamos la pasta para evitar que se pase y escurrimos.
- 3.- Cocemos los huevos y los picamos en daditos junto al jamón york y los pimientos.
- 4.- Mezclamos con la pasta, añadiendo los guisantes cocidos y aliñamos con el aceite, el limón y la sal.

* Esta ensalada también se puede aliñar con salsa rosa o mayonesa.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
359	13	22	24	39

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



ARROCES

PASTAS

PATATAS

Pasta

Arroz Caldoso con Pollo y Guisantes

ARROZ CALDOSO CON POLLO Y GUISANTES



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo	140 gr.
Arroz	60 gr.
Cebollas	10 gr.
Guisantes	10 gr.
Pimientos	20 gr.
Puré de tomate	20 gr.
Ajo	2 gr.
Aceite.	8 ml.
Pimentón dulce.	0,5 gr.
Sal	0,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos todas las verdura lo más pequeñas posibles, también cortamos el pollo teniendo cuidado de no astillarlo.
- 2.- Ponemos el aceite en un recipiente, cuando esté caliente añadimos la carne y los ajos, después de marearla un poco ponemos los pimientos, la cebolla y un poco después los guisantes, una vez rehogado agregamos el pimentón y a continuación el puré de tomate (si tenemos posibilidad ponemos un chorreón de vino blanco), dejamos cocer el conjunto durante unos minutos.
- 3.- Terminado este fondo que hemos hecho, añadimos el agua, teniendo en cuenta que necesitaremos el doble de agua que de arroz si es seco, o el triple de agua si lo queremos caldoso.
- 4.- Sazonamos y lo dejamos hervir un rato.
- 5.- Cuando lo consideremos oportuno pondremos el arroz, este lo dejamos hervir 10 minutos a fuego fuerte (destapado), y otros 5 o 10 minutos (dependiendo del tipo de arroz utilizado) a fuego lento (tapado).

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
479	25	27	33	25

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Paella Mixta

PAELLA MIXTA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo troceado	60 gr.
Anillas de calamar	30 gr.
Almejas	30 gr.
Gambas arroceras	20 gr.
Cebollas	10 gr.
Pimientos verdes	10 gr.
Tomates	20 gr.
Ajo	2 gr.
Sal	1 gr.
Pimentón	0,5gr.
Aceite	10 ml.
Guisantes	15 gr.
Arroz	75 gr.
Colorante o azafrán	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- En una cacerola ponemos el aceite a calentar y ponemos el ajo, cebolla y pimiento troceados en daditos medianos, salpimentamos el pollo y agregamos junto con los anillas de calamar, rehogamos el conjunto, dejando hacer un poco el pollo y añadimos el tomate y el pimentón, pasados unos minutos ponemos un chorreón de vino blanco (si es posible), dejamos que se evapore un poco.

2.- En una paellera o placa de horno (Rustidera) pondremos este fondo y todavía a fuego lento añadimos las almejas (muy bien lavadas) y el arroz (medido para poder poner el doble de liquido), removemos un poquito para mezclarlo y a continuación pondremos el colorante y el agua, o mejor si disponemos de ello, teniendo en cuenta que necesitamos el doble de liquido que de arroz, movemos, comprobamos el punto de sal, nivelamos y ponemos a fuego fuerte sin tapar durante 10 minutos. En este punto añadimos por encima los guisantes, las gambas y metemos al horno durante 8 minutos más.

Si no disponemos de horno lo terminamos en el fuego poniendo éste al mínimo (y tapado) moviendo de vez en cuando.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
482	22	66	26	88

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Arroz “Pilaf”

ARROZ “PILAF”

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Arroz	40 gr.
Puerros	20 gr.
Aceite de oliva.	4 ml.
Ajo.	2 gr.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Ponemos en una sartén el aceite los ajos pelados y cortados en laminas y el puerro picado. Cuando estén dorados añadimos el arroz, damos unas vueltas, y ponemos el doble de agua que de arroz.

2. Cocemos durante 10 minutos a fuego fuerte, y después bajamos el fuego y tapamos durante 5 o 6 minutos más.

*Podemos sustituir el puerro por cebolla o cebolleta.

*A este arroz le va muy bien algunas hierbas aromáticas como el tomillo o romero.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
185	3	9	3	0

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



Arroz “Tres Delicias”

ARROZ “TRES DELICIAS”

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Arroz	65 gr.
Huevos	15 gr.
Aceite	10 ml.
Ajo.	2 gr.
Pimiento rojo	15 gr.
Sal	0,5 gr.
Jamón cocido.	15 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Hemos de cocer el arroz con abundante agua hasta que esté en su punto, lo refrescamos rápidamente con agua fría, y reservamos.
- 2.-Mientras cuece el arroz haremos las tortillas francesas, que una vez frías cortaremos en tiritas, el pimiento rojo y el jamón cocido los cortamos en dados pequeños.
- 3.- En un recipiente amplio pondremos el aceite, cuando esté caliente añadimos los ajos picados y el pimiento, pasados unos minutos agregamos el arroz blanco, el jamón cocido y la tortilla, sazonamos y movemos el conjunto hasta que consideremos que está todo bien mezclado.

* También podemos ponerle zanahorias ralladas y maíz.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
363	9	15	16	30

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Espaguetis con Verduras y Tomate

ESPAGUETIS CON VERDURAS Y TOMATE



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pasta (Espagueti)	70 gr.
Aceite de oliva.	10 ml.
Calabacín.	30 gr.
Cebollas	15 gr.
Pimientos rojos.	20 gr.
Zanahorias.	30 gr.
Sal	1 gr.
Pimienta	0,2 gr.
Puré de tomate.	50 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- En una marmita cocemos los espaguetis con abundante agua hirviendo y salada y unas gotas de aceite de oliva, moviéndolos para que no se peguen, cuando consideremos que la pasta está en su punto la escurrimos y si es necesario la pasaremos por agua fría (para cortar la cocción), si la hemos dejado “al dente”, no hará falta.
- 2.- Mientras tanto ponemos a rehogar en el aceite la cebolla, la zanahoria y el pimiento picado en daditos muy pequeños, cuando estén casi hechas, añadimos el calabacín cortado también en daditos y dejamos unos minutos todo el conjunto. Agregamos el tomate dejando que se haga con todas las verduras. Rectificamos de sal o azúcar, si es necesario.
- 3.- Cuando tengamos esta salsa terminada solo nos queda unirla con la pasta y servir.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
403	10	44	35	366

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Macarrones Boloñesa

MACARRONES BOLOÑESA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pasta (macarrones)	60 gr.
Carne picada (ternera)	50 gr.
Aceite	8 ml.
Ajo.	4 gr.
Puerros	25 gr.
Cebollas.	20 gr.
Zanahorias.	25 gr.
Puré de tomate.	60 gr.
Sal.	1 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pondremos a cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal removiendo de vez en cuando para que no se pegue. Mientras tanto cortamos todas las verduras lo más pequeñas posible (brunoise).
- 2.- En un utensilio apropiado ponemos el aceite a calentar, añadimos el ajo picado y antes que éste se dore agregamos la zanahoria, pasados unos minutos el puerro y la cebolla.
- 3.- Cuando las verduras estén blanditas añadimos la carne sin parar de mover, cuando esta esté hecha incorporamos el puré de tomate, sazonomos y quitamos la acidez con un poco de azúcar, dejamos hervir unos minutos y rectificamos si es necesario.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
422	20	47	15	277

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Patatas Fritas (Ración Completa)

PATATAS FRITAS (RACIÓN COMPLETA)

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas. 180 gr.
Aceite de oliva (consumo) 7 ml.
Sal 0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.-Una vez peladas las patatas, las cortamos a tiras más o menos delgadas (según gusto) friéndolas en abundante aceite de oliva escurriéndolas lo máximo posible una vez hechas y salándolas.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
191	4	28	29	0

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



Patatas Fritas (Media Ración)

PATATAS FRITAS (MEDIA RACIÓN)

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas. 100 gr.
 Aceite de oliva (consumo) 5 ml.
 Sal 0,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.-Una vez peladas las patatas, las cortamos a tiras más o menos delgadas (según gusto) friéndolas en abundante aceite de oliva escurriéndolas lo máximo posible una vez hechas y salándolas.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
116	2	15	16	0

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



D

POSTRES



Arroz con Leche

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Leche 150 ml.
Arroz 25 gr.
Azúcar 15 gr.
Aromatizantes (piel de limón y canela)



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos la leche a hervir con una piel de limón y un poquito de canela en rama.
- 2.- Por otra parte blanqueamos el arroz durante 5 minutos (hervirlo en agua).
- 3.- Escurremos el arroz y le añadimos la leche hirviendo, lo dejamos hacer a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que esté tierno moviéndolo de vez en cuando.
- 4.- Unos minutos antes de apagarlo añadimos el azúcar.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
243	7	183	3	69

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Macedonia de Frutas

MACEDONIA DE FRUTAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Manzanas	40 gr.
Naranjas	40 gr.
Peras	30 gr.
Plátanos	25 gr.
Limones	10 ml.
Miel	10 ml.
Nueces	10 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavamos bien las frutas y pelamos las naranjas y los plátanos, comenzamos a córtalas, debemos tener cuidado con la manzana, ya que esta fruta se oxida rápidamente, para evitarlo la introducimos en agua con limón inmediatamente después cortarla.

2.- Una vez que tengamos todas las frutas cortadas en cuadritos, las ponemos en un recipiente dejándolas macerar un rato con una mezcla de miel y limón, también añadimos unas nueces en pedacitos.

*Si disponemos de otras frutas también las podemos poner.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
140	2	26	22	17

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Natillas

NATILLAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Leche. 80 gr.
Huevos. 10 gr.
Azúcar 10 gr.
Harina de maíz (maicena) 10 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Hervimos la leche con los aromatizantes (una piel de limón y una rama de canela).
- 2.- Aparte mezclamos los huevos con el azúcar y la harina de maíz, cuando la leche hierva añadimos esta mezcla, bajamos el fuego removiendo constantemente hasta que hiervan ligeramente y espesen.
- 3.- Si es necesario las colamos antes de ponerla a enfriar.

*Les podemos poner por encima un poco de canela o una galleta tipo María.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (μg)
137	5	102	1	49

* Vit A (μg) Equivalente Retinol



Platos Alternativos

PLATOS ALTERNATIVOS





CREMAS

GUISOS

SOPAS

POTAJES

Crema de Legumbres Secas

CREMA DE LEGUMBRES SECAS

(CREMA CASTELLANA)

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Garbanzos	30 gr.
Patatas	75 gr.
Puerros	30 gr.
Tomates	30 gr.
Leche	100 ml.
Mantequilla	10 gr.
Pan frito (opcional)	10 gr.
Sal	1 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- En una marmita grande ponemos los garbanzos a hervir (previamente remojados) con agua caliente hasta cubrirlos.
- 2.- Mientras tanto lavamos los puerros y tomates y los cortamos en trozos más o menos regulares.
- 3.- A media cocción de los garbanzos incorporamos los puerros, tomates y patatas, sazonomos.
- 4.- Cuando todos estos ingredientes estén tiernos apartamos del fuego trituramos y tamizamos ayudándonos para esto de la leche muy caliente, rectificamos de sal y añadimos la mantequilla. Esta crema debe resultar espesa, pero no pastosa, y sin grumos.
- 5.- En caso de acompañar con pan frito, cortamos éste en rebanadas o daditos, freímos dejamos enfriar y lo ponemos por encima.

*Podemos sustituir los garbanzos por judías blancas o lentejas. Estará igualmente buena.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
329	12	189	27	197

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Crema de Puerros y Patatas

CREMA DE PUERROS Y PATATAS

(VICHYSOISE)



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Puerros.	80 gr.
Patatas.	60 gr.
Leche.	150 ml.
Mantequilla.	5 gr.
Aceite.	5 gr.
Sal.	1 gr.
Pimienta molida.	0,2 gr.
Pan frito (opcional).	10 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos bien los puerros, pelamos las patatas y picamos ambos en ruedas más o menos finas.
- 2.- Ponemos en una cacerola el aceite y la mantequilla sin que dore ésta, añadimos los puerros y las patatas, rehogamos, añadimos agua hasta cubrirlas, salpimentamos y dejamos cocer hasta que estén tiernas.
- 3.- una vez cocidos puerros y patatas, habrá reducido el agua, añadimos entonces la leche y dejamos hervir 5 minutos más.
- 4.- trituramos, rectificamos de sal y pimienta y servimos.
- 5.- En caso de acompañar con pan frito, cortamos éste en rebanadas o daditos, freímos, dejamos enfriar y lo ponemos por encima.

*Si tenemos sopa de pollo la pondremos en lugar del agua y después daremos una textura más suave con un poco de nata.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
265	8	213	25	110

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Guiso de Judías Verdes

GUIISO DE JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías verdes	100 gr.
Patatas.	100 gr.
Ajo.	2 gr.
Aceite	5 ml.
Almendras	10 gr.
Pan	25 gr.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos las judías verdes con abundante agua, quitándoles las partes no comestibles, las cortamos en trocitos, también pelamos y cortamos las patatas en trozos más o menos regulares no demasiado grandes y reservamos.
- 2.- En una marmita (olla grande), ponemos un poco de agua con sal y ponemos a hervir las judías verdes.
- 3.- Mientras tanto freímos las patatas hasta que comiencen a dorarse ligeramente, cuando estén bien escurridas las añadimos a las judías.
- 4.- Por ultimo ponemos a dorar los ajos enteros, las almendras y el pan, cuando todo ello este ligeramente dorado lo retiramos del fuego y lo majamos en un mortero (o trituramos con ayuda de un poco de agua de la misma cocción de las judías), lo incorporamos al guiso y rectificamos de sal.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
267	8	82	38	38

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Ternera a la Jardinera

TERNERA A LA JARDINERA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne troceada de ternera	50 gr.
Cebollas	10 gr.
Pimientos verdes	10 gr.
Nabos	15 gr.
Zanahorias	30 gr.
Judías verdes	30 gr.
Guisantes	25 gr.
Patatas	125 gr.
Ajo	2 gr.
Sal	1 gr.
Pimentón	0,5gr.
Aceite	10 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Ponemos en un recipiente suficientemente grande, el aceite a calentar y añadimos el ajo, la cebolla y el pimiento picados en dados medianos, rehogamos un poco y añadimos la carne salpimentada, dejamos cocer unos minutos y ponemos las zanahorias y los nabos, pelados y cortados en medias lunas, las judías cortadas en bastoncitos y los guisantes, rehogamos hasta que la carne suelte sus jugos, en este momento agregamos el pimentón, movemos un poco y cubrimos con agua hasta el nivel del guiso.

2.- Cocer a fuego vivo y a la mitad de la cocción añadir las patatas en trozos regulares (podemos freírlas previamente), reducir a fuego lento.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
285	16	55	55	368

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Estofado de Cordero a la Jardinera

ESTOFADO DE CORDERO A LA JARDINERA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne troceada de cordero	50 gr.
Cebollas	10 gr.
Pimientos verdes	10 gr.
Nabos	15 gr.
Zanahorias	30 gr.
Judías verdes	30 gr.
Guisantes	25 gr.
Patatas	125 gr.
Ajo	2 gr.
Sal	1 gr.
Pimentón	0,5 gr.
Aceite	10 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Ponemos en un recipiente suficientemente grande, el aceite a calentar y añadimos el ajo, la cebolla y el pimiento picados en dados medianos, rehogamos un poco y añadimos la carne salpimentada, dejamos cocer unos minutos y ponemos las zanahorias y los nabos, pelados y cortados en medias lunas, las judías cortadas en bastoncitos y los guisantes, rehogamos hasta que la carne suelte sus jugos, en este momento agregamos el pimentón, movemos un poco y cubrimos con agua hasta el nivel del guiso.

2.- Cocer a fuego vivo y a la mitad de la cocción añadir las patatas en trozos regulares (podemos freírlas previamente), reducir a fuego lento.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
306	12	54	55	368

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO Y MORCILLA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Garbanzos	50 gr.
Patatas	60 gr.
Cebollas	20 gr.
Pimientos	20 gr.
Tomates	20 gr.
Aceite	5 ml.
Chorizo	15 gr.
Morcilla	15 gr.
Pimentón dulce	0,5 gr.
Ajos	2 gr.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos los garbanzos en remojo la noche antes
- 2.- Partiendo de agua fría, ponemos los garbanzos, la cebolla, los ajos, el pimiento y el tomate (cortados a la mitad) el aceite, la sal, y el pimentón.
- 3.- A mitad de cocción añadimos las patatas picadas a cuadritos medianos y dejamos cocer a fuego lento hasta que estén los garbanzos tiernos, en este momento, añadimos el chorizo y la morcilla cortados en rodajas y evitando que hierva para que no adquiera un color demasiado oscuro.

Si queda el caldo claro se puede añadir un “majao” con un diente de ajo, unas almendras y unas rebanadas de pan, todo ello frito y bien triturado.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
384	18	96	47	75

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Sopa de Ajo

SOPA DE AJO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Aceite de oliva. 5 ml.
Ajos 4 gr.
Huevos. 15 gr.
Jamón serrano 20 gr.
Pan tostado en rodajas 30 ml.
Sal 0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- En un recipiente apropiado calentamos el aceite un poco, cortamos el ajo en laminas y añadimos al aceite y el jamón cortado en tiritas, cuanto estén dorados agregamos el caldo blanco (sopa de pollo) y dejamos hervir hasta que el aceite se integre, añadimos a continuación el huevo batido y sazonamos.

2.- Por ultimo, una vez apagado el fuego, ponemos el pan tostado por encima y servimos antes que se esponje demasiado.

*Los ajos podemos triturarlos y así tendrá la sopa más sabor.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
178	10	20	0	18

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Sopa “Emblanco” con Merluza y Patatas

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza	60 gr.
Patatas	130 gr.
Cebollas	15 gr.
Pimientos verdes	15 gr.
Tomates	20 gr.
Zanahorias	20 gr.
Sal	0,5 gr.
Aceite	3 ml.
Perejil	0,2 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos en una cacerola las patatas y las zanahorias cortadas en rodajas, la cebolla, el pimiento y el tomate cortados en trozos grandes, ponemos también el aceite en crudo y cubrimos con agua fría.
- 2.- Cuando las patatas estén casi tiernas añadimos el pescado y dejamos cocer, sazonamos y agregamos una ramita de perejil.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
183	12	50	46	273

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Sopa de Pasta con Albóndiguillas

SOPA DE PASTA CON ALBÓNDIGUILLAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne picada	30 gr.
Huevo crudo	10 gr.
Apios	10 gr.
Puerros	15 gr.
Nabos	15 gr.
Zanahorias.	20 gr.
Mantequilla	5 gr.
Fideos finos	30 gr.
Hueso para el caldo	20 gr.
Pan rallado.	10 gr.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos todas las verduras en daditos pequeños.
- 2.- Ponemos la mantequilla en un recipiente, cuando esté derretida bajamos el fuego y vamos poniendo todas las verduras por orden de dureza (zanahorias, apio, puerro), le añadimos la sal y las dejamos sudar un rato tapadas (para que se ablanden).
- 3.- Cuando hayan transcurrido unos minutos añadimos agua y el hueso, dejándolas cocer hasta que estén en su punto, en este momento retiramos el hueso (podemos triturar las verduras ligeramente), añadimos los fideos.
- 4.- En un recipiente aparte, hacemos la masa mezclando bien la carne picada, los huevos, el pan rallado y un poco de sal, damos forma a las albondiguillas y las freímos o hacemos al horno en una placa. Por ultimo la incorporamos a la sopa dejándolas dar un pequeño hervor, rectificamos de sal y servimos.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
240	12	37	7	275

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Sopa de Picadillo

SOPA DE PICADILLO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo.	40 gr.
Arroz	25 gr.
Jamón Serrano	15 gr.
Huevo duro	20 gr.
Puerros	20 gr.
Apios	25 gr.
Cebollas.	25 gr.
Nabos	20 gr.
Tomates	20 gr.
Zanahorias.	25 gr.
Sal	1gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos una olla grande con agua, el pollo limpio y sin vísceras, y las verduras picadas en dados pequeños.
- 2.- Cuando hierva despumamos y sazonamos, mantenemos hirviendo durante 45 a 60 minutos, despumando cuantas veces sea necesario para obtener un caldo limpio.
- 4.- Una vez hecho el caldo y cocidas las verduras, sacaremos el pollo y cuando este frío lo desmenuzamos y reservamos.
- 5.- Podemos pasar ligeramente las verduras y después añadimos los fideos, dejamos la olla a fuego medio hasta que estén cocidos también agregamos el pollo desmenuzado, el jamón a cuadritos y el huevo duro picado.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
216	17	63	19	340

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

CARNES



Carnes

CROQUETAS MIXTAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo limpio	30 gr.
Ternera	30 gr.
Mantequilla.	5 gr.
Aceite	5 ml.
Cebollas	15 gr.
Harina bechamel.	15 gr.
Harina para empanado	5 gr.
Leche.	50 ml.
Sal.	0,5 gr.
Nuez moscada	Una pizca
Huevos	4 gr.
Pan rallado	5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos en recipiente apropiado a calentar el aceite y la mantequilla (juntos), una vez fundidos y caliente añadimos la cebolla picada muy finamente (brunoise) y la dejamos hasta que esté "caída", en este momento agregamos la harina de una vez y movemos con energía dejando que ésta se tueste un poquito para que pierda el sabor a crudo. Antes de que se agarre ponemos la leche caliente y sin dejar de mover salpimentamos y ponemos una pizca de nuez moscada, dejamos que se forme una masa homogénea que nos indicará que ya está lista , añadiremos el pollo y la ternera cocidos y desmigados o finamente picados, movemos para que se integre con la bechamel.
- 2.- Extendemos la masa en una placa y dejamos que se enfríe, a continuación damos forma a las croquetas, pasándolas por harina, huevo batido y pan rallado en este orden.
- 3.- Freír en abundante aceite caliente y escurrir bien antes de servir.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
287	15	88	4	74

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Flamenquín de Cerdo

FLAMENQUÍN DE CERDO

O FLAMENQUÍN DE POLLO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne en filete	50 gr.
Jamos serrano	15 gr.
Queso	15 gr.
Huevos	8 gr.
Pan rallado.	8 gr.
Harina	5 gr.
Sal	0,5 gr.
Aceite	8 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Disponemos el filete bien “majao” desprovisto de grasa y nervios, sazonamos, sobre el pondremos una loncha de jamón y sobre ésta otra de queso (no pueden ser más grandes que el filete), lo liamos a modo de rulo.
- 2.- Empanamos pasándolo por harina, huevo batido y pan rallado en éste orden, procurando apretarlo para que no se abra
- 3.- Freímos a fuego moderado para evitar que se queme el pan rallado y quede la carne cruda.

APORTE DE NUTRIENTES PARA FLAMENQUÍN DE CERDO

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
158	15	35	0	52

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

APORTE DE NUTRIENTES PARA FLAMENQUÍN DE POLLO

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
223	15	41	0	47

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

MAGRO DE CERDO CON TOMATE O TERNERA CON TOMATE



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne troceada	70 gr.
Cebollas	20 gr.
Pimientos verdes	10 gr.
Ajo	1gr.
Sal	1gr.
Pimentón	0,5 gr.
Aceite	10 ml.
Puré de tomate	60 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- En una cacerola ponemos el aceite a calentar y añadimos el ajo, cebolla y pimiento troceados en daditos medianos, salpimentamos la carne y la agregamos, cuando suelte su jugo añadimos el pimentón, movemos un poco y agregamos un chorreón de vino (si es posible) y si no de agua, dejamos cocer la carne y cuando esté tierna incorporamos el puré de tomate.

APORTE DE NUTRIENTES PARA EL MAGRO DE CERDO CON TOMATE

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
236	13	21	26	12

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

APORTE DE NUTRIENTES PARA LA TERNERA CON TOMATE

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
234	16	22	26	12

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Pechuga a la Plancha

PECHUGA A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pechuga.	60 gr.
Ajo.	4 gr.
Aceite.	4 ml.
Perejil.	0,5 gr.
Sal.	0,2 gr.
Limón.	5 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Fileteamos las pechugas de pollo.
- 2.- Ponemos a calentar la plancha o sartén con el aceite, cuando esté fuerte se pone los filetes sazonados y doramos por las dos caras, cuando estén hechos le añadimos por encima el ajo y el perejil bien picado y mezclado con unas gotas de aceite y si se quiere un poco de limón.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
110	9	7	2	3

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



PESCADOS

Rosada Empanada

ROSADA EMPANADA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Filetes de rosada	60 gr.
Huevos	10 gr.
Pan rallado	10 gr.
Harina	5 gr.
Sal.	0,5 gr.
Aceite.	5 ml



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Después de filetear la rosada, sazonamos y procedemos a empanar los filetes, pasándolos por harina, huevo batido y pan rallado, en este orden.
- 2.- Freímos en aceite moderadamente caliente y servimos con ensalada.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
139	10	29	0	12

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Merluza en Salsa Verde

MERLUZA EN SALSA VERDE

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza	70 gr.
Guisantes	30 gr.
Cebollas	15 gr.
Aceite	7 ml.
Sal	0,5 gr.
Harina	3 gr.
Perejil	1 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- En una placa de horno o rustidera, calentamos el aceite y ponemos la cebolla picada en daditos muy finos, cuando esté caída (blandita) ponemos las rodajas de merluza sazonadas y enharinadas por las dos caras, dándoles la vuelta de inmediato, agregamos los guisantes y seguidamente cubrimos (justo hasta el nivel de la merluza) con el fumet, dejamos cocer el pescado al tiempo que reduce el caldo hasta quedar en salsa y antes de servir pondremos el perejil finamente picado.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
153	12	24	9	20

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



HUEVOS

Huevos al Plato con Patatas y Guisantes

HUEVOS AL PLATO CON PATATAS Y GUISANTES

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Huevos	65 gr
Patatas.	75 gr.
Tomate frito	40 gr.
Guisantes.	30 gr.
Mantequilla	5 gr.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelamos las patatas, las cortamos en cuartos de rodaja, las “pochamos” en aceite no muy fuerte y reservamos.
- 2.- Untamos una placa de horno o rustidera con la mantequilla, ponemos el tomate frito, las patatas pochadas y sobre éstas los huevos (procurando que no se rompan las yemas) también añadimos los guisantes, sazonomos y metemos en el horno hasta que estén hechos los huevos.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
223	11	48	22	136

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Huevos Revueltos con Acelgas

HUEVOS REVUELTOS CON ACELGAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Acelgas	150 gr.
Huevos.	40 gr.
Ajos	2 gr.
Sal	0,3 gr.
Aceite de oliva.	6 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavamos cortamos y cocemos en agua hirviendo con sal las acelgas (sólo las hojas, las pencas las guardamos para otra elaboración), escurrimos bien y reservamos.

2.- Ponemos una placa de horno al fuego con el aceite de oliva y cuando esté caliente salteamos los ajos y las acelgas, añadimos los huevos batidos, movemos hasta que estén debidamente cuajados.

Si al batir los huevos añadimos un poco de leche o nata conseguiremos darle mayor cremosidad.

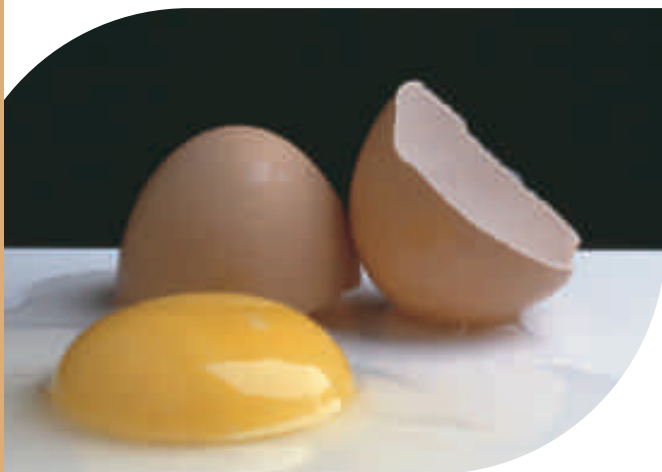
APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
138	7	137	21	404

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Huevos Revueltos con Judías Verdes

HUEVOS REVUELTOS CON JUDÍAS VERDES



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías verdes	50 gr.
Huevos.	40 gr.
Ajo.	2 gr.
Sal	0,3 gr.
Aceite de oliva.	6 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiamos, cortamos y cocemos en agua hirviendo con sal las judías verdes, escurrimos bien y reservamos.

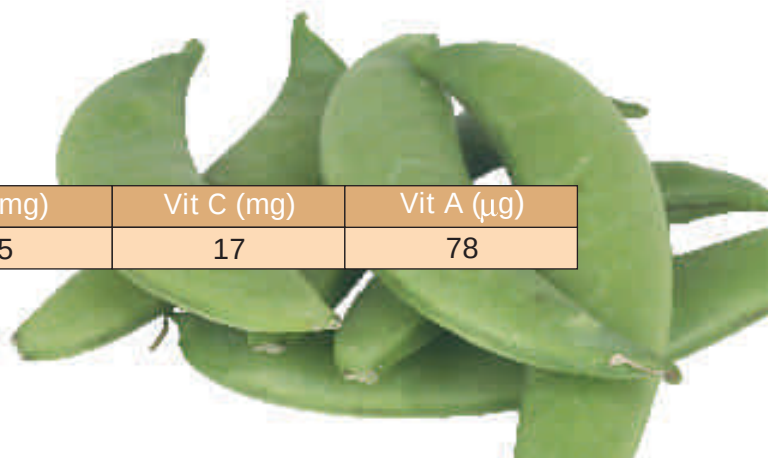
2.- Ponemos una placa de horno al fuego con el aceite de oliva y cuando esté caliente ponemos los ajos cortados y salteamos un poco, añadimos las judías verdes y pasados unos minutos incorporamos los huevos batidos, movemos hasta que estén debidamente cuajados.

Si al batir los huevos añadimos un poco de leche o nata conseguiremos darle mayor cremosidad.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
129	6	45	17	78

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



Tortilla de Patatas

TORTILLA DE PATATAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas.	175 gr.
Cebollas.	25 gr.
Huevos.	65 gr.
Aceite.	10 ml.
Sal.	0,3 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelamos las patatas y las cebollas, las picamos en medias lunas y “pochamos” en un utensilio apropiado, una vez que estén hechas las dejamos escurrir bien.
- 2.- Entre tanto batimos los huevos en un recipiente apropiado y añadimos la sal.
- 3.- Mezclamos todo el conjunto y procedemos a hacer las tortillas procurando que nos queden jugosas pero cuajadas en su interior.

*También podemos añadirle a las patatas y cebolla pedacitos de pimiento verde o rojo.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
305	11	63	32	80

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Verduras y Hortalizas Cocinadas



Calabacín Rebozado

CALABACÍN REBOZADO



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Calabacines	75 gr.
Leche	10 ml.
Huevos.	20 gr.
Harina	20 gr.
Sal	0,5 gr.
Aceite	7 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos los calabacines y cortamos ruedas más o menos finas, también podemos darle otro tipo de corte, sazonamos y reservamos.
- 2.- Hacemos una masa compuesta por huevo batido y un poquito de harina, si es necesario le podemos poner un chorrito de leche, la mezcla debe quedar homogénea y no demasiado espesa, pero sí debe cubrir bien el género.
- 3.- Pasamos el calabacín por esta masa y freímos en abundante aceite caliente y poniendo pocas cada vez. Escurrimos en papel absorbente y servimos.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
172	5	37	12	76

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Coliflor Rehogada

COLIFLOR REHOGADA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Coliflor	80 gr.
Ajo	4 gr.
Aceite	8 ml.
Sal	0,5 gr.
Pimentón	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos la coliflor con abundante agua fría.
- 2.- En una marmita ponemos agua con sal y cuando rompa a hervir cocemos la coliflor entera durante 10 minutos, pasado este tiempo escurrimos bien.
- 3.- En un recipiente apropiado ponemos a dorar los ajos y añadimos la coliflor cortada según gusto, rehogamos a fuego vivo y rectificamos de sal, también podemos poner un poco de pimentón.

*Si no queremos rehogarla podemos servirla una vez cocida con un poco de mayonesa.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
90	2	7	49	8

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Espinacas Rehogadas

ESPINACAS REHOGADAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Espinacas	75 gr.
Ajo	4 gr.
Aceite	8 ml.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos las espinacas con abundante agua, una vez limpias las picamos en juliana (tiras finas y delgadas)
- 2.- En una marmita ponemos un poco de agua con sal y cuando rompa a hervir procedemos a cocerlas durante 5 minutos las sacamos y escurrimos bien.
- 3.- En un recipiente apropiado ponemos a dorar los ajos y añadimos las espinacas, rehogamos a fuego vivo y rectificamos de sal.

Le podemos poner por encima un chorrito de limón

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
86	2	60	19	572

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Judías Verdes Salteadas con Jamón

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías verdes 75 gr.
 Jamón serrano 15 gr.
 Ajo 1gr.
 Aceite 5 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiamos y cocemos las judías verdes en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas.
- 2.- Ponemos el aceite en una sartén y cuando esté caliente ponemos los ajos picados y el jamón, rehogamos un poco antes de añadir las judías verdes escurridas. Rectificamos si es necesario pero debemos tener en cuenta que el jamón ya tiene sal.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
91	6	33	16	29

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Judías, Zanahorias y Patatas Salteadas

JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PATATAS SALTEADAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías verdes	60 gr.
Zanahorias	50 gr.
Patatas	100 gr.
Ajo	2 gr.
Aceite	8 ml.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y pelamos todas las verduras.
- 2.- Las cortamos en dados y cocemos en agua hirviendo con sal durante 15 minutos. (Según tamaño)
- 3.- Una vez cocidas, las escurrimos y salteamos con los ajos picados, podemos aderezar con tomillo, romero etc.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
175	4	54	32	576

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Verduras y Hortalizas Frescas



Pipirrana



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Tomates	50 gr.
Pepinos	20 gr.
Pimientos verdes.	30 gr.
Cebollas.	15 gr.
Sal	0,5 gr.
Aceite de oliva.	4 ml.
Vinagre.	2 ml.

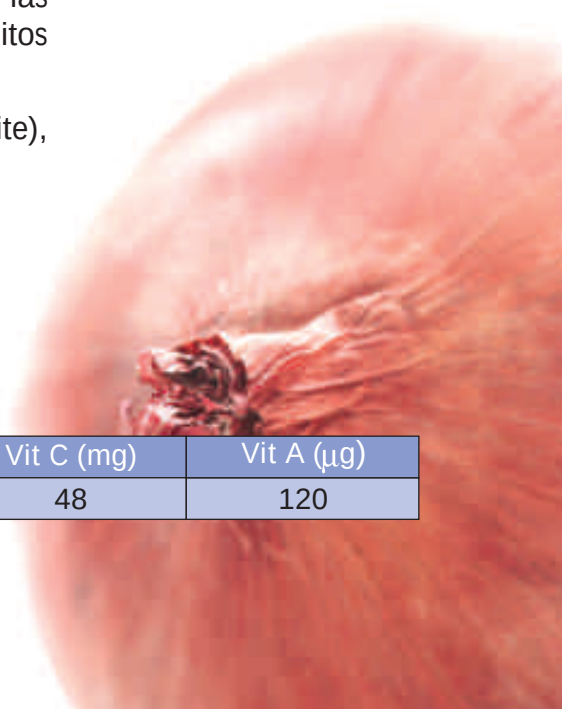
PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- En un recipiente hondo pondremos todas las verduras previamente lavadas y picadas en trocitos pequeños.
- 2.- Aliñamos con una vinagreta (sal, vinagre y aceite), la servimos fría.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
54	1	15	48	120

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



*Verduras y Hortalizas
con Ingredientes
Frescos y Cocinados*



Ensalada de Arroz

ENSALADA DE ARROZ

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Arroz	50 gr.
Jamón cocido	15 gr.
Tortilla francesa	15 gr.
Pimientos rojos	10 gr.
Cebollas	10 gr.
Guisantes	10 gr.
Zanahoria rallada	15 gr.
Aceite	10 ml.
Sal	1 gr.
Limón (Aliño)	5 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cocemos el arroz en abundante agua hirviendo y un poco de aceite y sal.
- 2.- Refrescamos para evitar que se pase y escurrimos.
- 3.- Cocemos los huevos y los picamos en daditos junto al jamón york y los pimientos.
- 4.- Mezclamos con el arroz, añadiendo los guisantes cocidos y la zanahoria y aliñamos con el aceite, el limón y la sal.

* Esta ensalada también se puede aliñar con salsa rosa, y además admite otras verduras.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
319	9	21	16	197

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



Ensalada de Pollo

ENSALADA DE POLLO



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo Limpio y cocido	60 gr.
Lechuga.	50 gr.
Manzanas	60 gr.
Mayonesa	15 gr.
Zanahorias	20 gr.
Puerros, patatas y zanahorias	90.gr. (Cocción)
Garbanzos	20 gr. (Cocción)
Sal	1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cocemos el pollo en una marmita con agua y sal, a la que añadiremos el puerro, patatas peladas, zanahoria y los garbanzos (no hace falta remojarlos). El caldo resultante podemos utilizarlo como fondo blanco para sopas, bechamel etc.
- 2.- Una vez cocido y frío el pollo, lo limpiaremos y desmenuzaremos en trozos regulares.
- 3.- Limpiamos y lavamos la lechuga, escurrimos bien y picamos en "Juliana". Rallamos o picamos muy fina la zanahoria y la manzana.
- 4.- Pondremos la lechuga mezclada con la manzana y la zanahoria (rallada o picada) y sobre ésta el pollo cocido, cubriéndolo con la mayonesa (o salsa rosa).

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
516	14	81	17	873

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Ensaladilla Rusa

ENSALADILLA RUSA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas.	100 gr.
Atún.	15 gr.
Huevo (duro)	25 gr.
Guisantes.	15 gr.
Pimientos rojos.	10 gr.
Zanahorias.	25 gr.
Mayonesa	10 gr.
Sal	1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelamos y lavamos las patatas y las zanahorias, las cortamos a cuadritos y las ponemos a hervir junto con los guisantes en un recipiente con agua y sal, en otro recipiente ponemos a cocer los huevos, con abundante sal (para que se pelen bien) durante diez minutos.
- 2.- Mientras tanto abrimos el atún y lo desmenuzamos y cortamos el pimiento rojo muy pequeño.
- 3.- Una vez que tenemos las patatas, zanahorias y guisantes cocidos y escurridos los ponemos en un bol, añadimos el atún, los pimientos, el huevo duro picadito y la mayonesa, removemos con cuidado y guardamos en frío hasta el momento de servir.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
222	9	43	31	339

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Ensalada de Queso Fresco, Atún y Tomate

ENSALADA DE QUESO FRESCO, ATÚN Y TOMATE

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Tomates	60 gr.
Atún en aceite	25 gr.
Queso fresco	35 gr.
Aceite	6 ml.
Sal	0,5 gr.
Limones	0,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos el tomate en rodajas, lo pondremos como base y sobre él, el queso y el atún.
- 2.- Aliñamos con el aceite, el limón (opcional) y la sal, también podemos poner un poco de pimienta negra.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
180	11	82	15	239

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



*A*rroces

*P*astas

*P*atatas



Arroz a la Cubana

ARROZ A LA CUBANA

con Huevo Frito y Plátano

CON HUEVO FRITO Y PLÁTANO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Arroz	50 gr.
Jamón cocido	20 gr.
Ajo	2 gr.
Puré de tomate	30 gr.
Plátanos	60 gr.
Huevos	65 gr.
Aceite	10 gr.
Sal	1 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cocemos el arroz en abundante agua hirviendo y un poco de sal.
- 2.- Refrescamos para evitar que se pase y escurrimos.
- 3.- Freímos los medios plátanos en aceite bien caliente, pasamos el jamón por la plancha y calentamos la salsa de tomate (reservamos en caliente)
- 4.- Doramos los ajos laminados en el aceite caliente y a continuación añadimos el arroz salteándolo.
- 5.- Freímos los huevos.
- 6.- Procedemos a emplatar, colocando el arroz en el centro, rodeamos con el huevo, plátano y jamón york, napando (poner salsa por encima) el arroz blanco con la salsa de tomate.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
431	15	42	7	93

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Espagueti Carbonara

ESPAGUETI CARBONARA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pasta (Espagueti)	60 gr.
Nata	15 cl.
Mantequilla	5 gr.
Aceite	5 ml.
Cebollas	30 gr.
Sal	1 gr.
Pimienta blanca	0,2 gr.
Bacon	15 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- En una marmita cocemos los espaguetis con abundante agua salada y unas gotas de aceite de oliva. Cuando consideremos que la pasta está en su punto la escurrimos y si es necesario la pasaremos por agua fría (para cortar la cocción), si la hemos dejado “al dente”, no hará falta.
- 2.- Mientras tanto ponemos a rehogar a fuego lento en la mantequilla y el aceite la cebolla picada muy fina, una vez dorada añadimos el bacón picado en tiritas y dejamos que se haga el conjunto un poco, agregamos la nata y sazonomos.
- 3.- Añadimos a la pasta y movemos el conjunto.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
440	11	71	6	60

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Lasaña de Espinacas y Ternera

LASAÑA DE ESPINACAS Y TERNERA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne de ternera (picada)	35 gr.
Pasta (lasaña)	40 gr.
Leche	100 ml.
Cebollas	40 gr.
Espinacas	50 gr.
Harina	10 gr.
Puré de tomate	50 gr.
Mantequilla	10 gr.
Sal	1 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cocemos las espinacas bien picadas en agua hirviendo con sal durante 5 minutos, sacamos y escurrimos.
- 2.- En un utensilio apropiado rehogamos la cebolla picada, cuando comience a dorarse le añadimos la carne, una vez que esta esté hecha le ponemos las espinacas y el puré de tomate, rectificamos de sal y dejamos que se haga unos minutos.
- 3.- En un utensilio grande ponemos abundante agua con sal y unas gotas de aceite y cuando hierva cocemos las placas de lasaña cuando estén en su punto, las escurrimos y refrescamos con agua fría, las extendemos sobre paños limpios para que se sequen.
- 5.- Cogemos una fuente de horno y la untamos de mantequilla, procedemos a poner una capa de pasta y encima otra de relleno de carne con espinacas, así sucesivamente hasta terminar la última capa de carne con tomate y espinacas.
- 6.- Por otra parte en un cazo grande derretimos la mantequilla, añadimos la harina y pasados 10 segundos vamos incorporando la leche caliente sazónada ésta con un poco de sal, nuez moscada y pimienta blanca, poco a poco veremos que se espesa, añadiremos un poco más de leche si fuese necesario, la dejamos cocer un ratito sin parar de mover. Cuando tenga la bechamel la consistencia deseada la retiramos del fuego y napamos (echar por encima) la lasaña.
- 7.- Ponemos queso rallado y gratinamos en el horno.

*Podemos sustituir las espinacas por otra verdura (acelgas, berenjenas, champiñones).

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
578	19	192	25	510

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Puré de Patatas "Parmentier"

PURÉ DE PATATAS "PARMENTIER"

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas	125 gr.
Leche	15 ml.
Mantequilla	5 gr.
Sal	0,2 gr.
Pimienta	0,1 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Después de lavar las patatas procedemos a pelarlas y cocerlas, cuando estén tiernas las retiramos del fuego y las escurrimos.

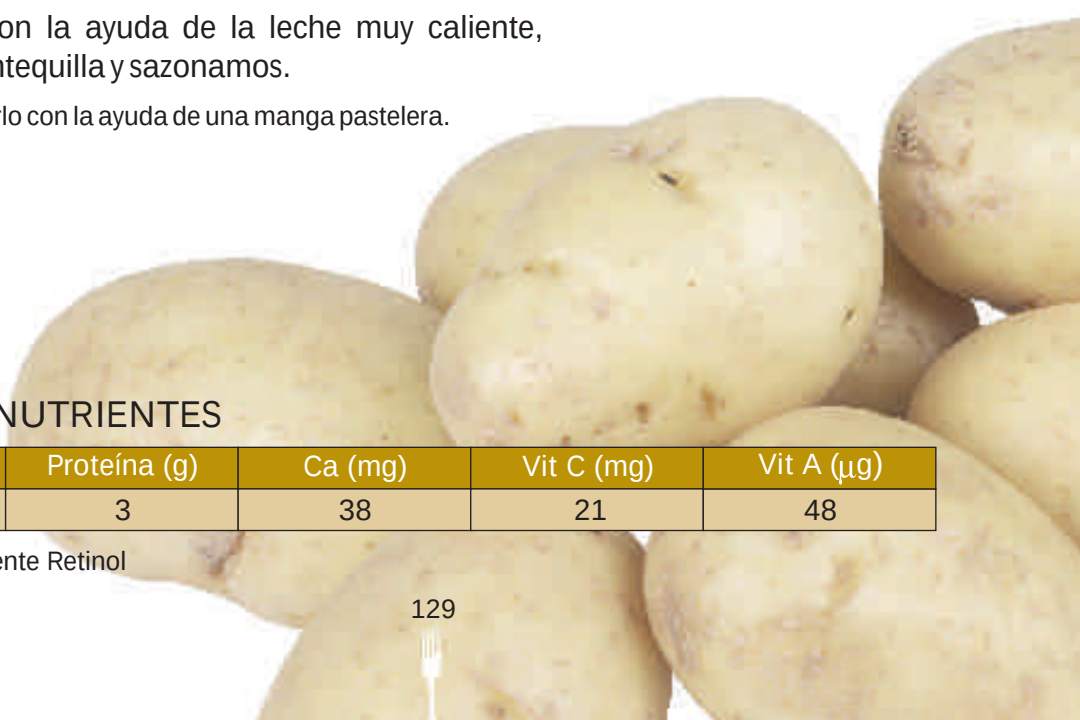
2.- Trituramos con la ayuda de la leche muy caliente, añadimos la mantequilla y sazonamos.

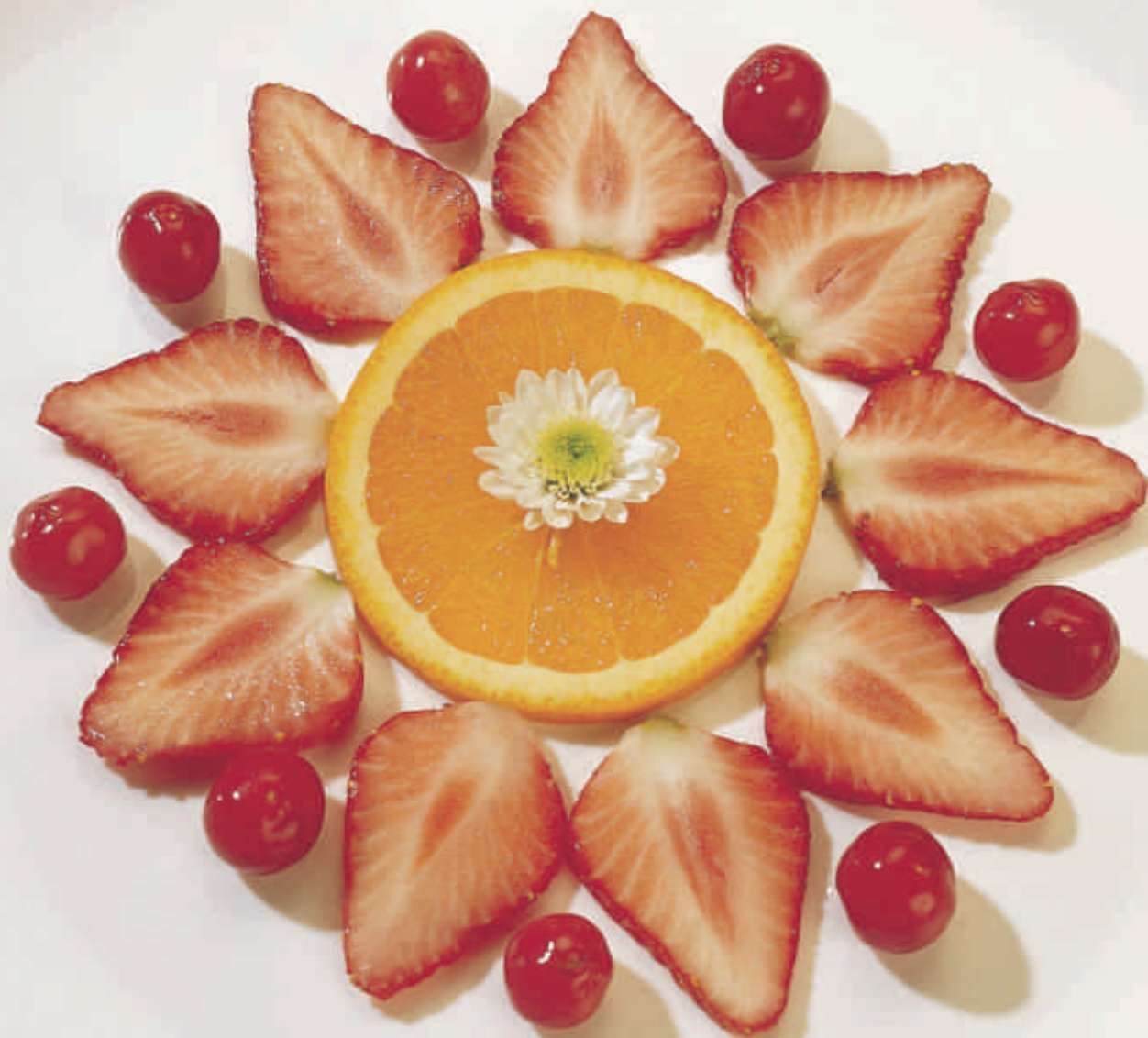
*Podemos presentarlo con la ayuda de una manga pastelera.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
136	3	38	21	48

* Vit A (µg) Equivalente Retinol





POSTRES

Postres

Frutas Variadas Trituradas

FRUTAS VARIADAS TRITURADAS

con Zumo de Naranja

CON ZUMO DE NARANJA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Manzanas	40 gr.
Peras	40 gr.
Plátanos	40 gr.
Zumo de naranja	50 ml.
Miel	10 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lo primero que debemos hacer es lavar bien las frutas y córtalas, al ser la manzana una fruta que se oxida rápidamente, la introducimos en agua con limón para que no se oxide.

2.- Una vez que tengamos todas las frutas cortadas las trituramos junto con el zumo de la naranja y la miel.

*Podemos añadir un par de galletas tipo María en vez de la miel, otra opción es sustituir el zumo de naranja por leche o yogur.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
94	1	22	25	23

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Manzana Asada

MANZANA ASADA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Manzanas 1 pieza.
Azúcar 10 gr.
Mantequilla 2 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Después de lavar la manzana procedemos a descorazonarla y colocarla sobre una placa de horno con muy poquita grasa.
- 2.- Ponemos el azúcar y la mantequilla restante en el agujero dejado en el centro de la manzana e introducimos en el horno a unos 170° de temperatura durante veinte minutos aproximadamente.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
110	0	8	13	23

* Vit A (µg) Equivalente Retinol



RECETAS CEDIDAS POR COLEGIOS ACOGIDOS AL PROGRAMA



Sopa de Pisto

SOPA DE PISTO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Berenjenas	30 gr.
Calabacines	30 gr.
Cebollas	30 gr.
Pimientos	20 gr.
Nabos	15 gr.
Zanahorias	15 gr.
Tomates	30 gr.
Aceite de oliva	10 ml.
Ajo	2 gr.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiamos cuidadosamente todas las hortalizas y como estamos cocinando para niños pelamos las de piel indigesta, como berenjenas o tomates.

2.- Las cortamos en dados pequeños y comenzamos a rehogarlas en un utensilio apropiado poniendo primero las verduras más duras (cebolla, ajo, zanahorias, nabos, pimientos, berenjenas y calabacín), por último añadimos el tomate cortado en daditos.

3.- Pasados unos minutos añadimos agua, dejamos cocer y trituramos.

*A esta sopa de pisto el colegio “San José de Calasanz” le añade unos fideos y a veces huevos duros.

APOORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
121	1	33	44	259

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

CEIP San José de Calasanz. Los Corrales. Sevilla. (En sustitución del Pisto)



Papas en “Paseo”

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas.	150 gr.
Huevos.	65 gr.
Ajos	2 gr.
Pan	20 gr.
Aceite de oliva.	8 ml.
Pimentón.	0,2 gr.
Comino	0,2 gr.
Sal	0,2 gr.
Guindillas.	Un poco



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelamos las patatas y las cortamos en ruedas, las pochamos y reservamos.
- 2.- Mientras tanto hacemos un “majao” de ajos, pan, comino, pimentón y guindilla.
- 3.- Ponemos las patatas en un utensilio apropiado añadimos el “majao” y las cubrimos de agua, cocemos a fuego lento.
- 4.- Por último se cuaja un huevo por persona.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
318	12	56	27	82

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Receta cedida por Josefa Villatoro Aguilera. CEIP Rodríguez Marín. Osuna. Sevilla.

“Ajo Pollo” de Escarola

“AJO POLLO” DE ESCAROLA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Escarola	150 gr.
Ajos	2 gr.
Pan	20 gr.
Aceite de oliva.....	8 ml.
Pimientos rojos secos	5 gr.
Almendras	10 gr.
Sal	0,5 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavamos y cortamos en juliana fina la escarola. La ponemos en agua hirviendo y tiramos esta primera agua para quitarle el amargor, le añadimos otra caliente.

2.- Mientras tanto en una sartén freímos los ajos, a continuación las almendras después el pan y por último los pimientos rojos secos, le ponemos un poco de caldo de cocer la escarola y lo trituramos.

3.- Se lo añadimos a la escarola y dejamos cocer unos minutos, rectificamos y servimos caliente.

*Podemos aplicar esta misma técnica a otras verduras como espárragos, acelgas, alcachofas, patatas, incluso a pescados, pero será necesario sofreír estos un poco.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
196	5	66	16	154

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Receta cedida por Leo Álvarez Fernández. CEIP Gómez Moreno. Granada.



Redondo de Ternera en Salsa de Verduras

REDONDO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Redondo de ternera.	80 gr.
Cebollas	15 gr.
Ajos	2 gr.
Zanahorias	15 gr.
Puerros.	10 gr.
Apios	5 gr.
Pimientos	5 gr.
Aceite	10 ml.
Sal	0,5 gr.
Harina	5 gr.
Vino blanco	5 ml.
Pimienta	0,1 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Salpimentamos el redondo y lo atamos, lo enharinamos y freímos en aceite caliente junto con unos ajos machacados ligeramente. Es muy importante ir rotando el redondo por todos sus lados para que quede bien sellado.
- 2.- Una vez que esté bien dorado lo sacamos, también sacamos los ajos y ponemos las cebollas en este mismo aceite, cuando comience a dorarse añadimos los puerros, zanahorias, pimientos, apio y los ajos de la carne pero pelados (no necesitan ningún corte especial, ya que después irán trituradas), rehogamos todo esto a fuego lento.
- 3.- Colocamos el redondo en la olla con las verduras y si es posible flambeamos con un

- poco de coñac, después añadimos 2 vasos de agua y un poco de vino blanco, ponemos fuerte el fuego y cubrimos de agua, tapamos y dejamos cocer durante 35 minutos.
- 4.- Pasado este tiempo, sacamos el redondo y lo dejamos enfriar, las verduras las trituramos y las dejamos reducir unos minutos en el fuego (le podemos añadir un poco de vino dulce Pedro Ximénez) pero como estamos cocinando para niños lo sustituimos por unas hierbas aromáticas o por un "majao" de pan con almendras.
 - 5.- Cortamos la carne en finas lonchas y ponemos la salsa por encima.
- *A esta salsa le va muy bien unos champiñones cocinados previamente.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
231	18	22	10	170

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Receta cedida por Javier Gamazo de la Rasilla del colegio "Gómez Moreno", GRANADA

“Cuajadera” de Pescado

“CUAJADERA” DE PESCADO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza.	70 gr.
Patatas	150 gr.
Pimientos rojos y verdes.	30 gr.
Ajos	2 gr.
Tomates	30 gr.
Cebollas	15 gr.
Aceite de oliva	8 ml.
Limones.	5 ml.
Vino blanco	5 ml.
Perejil.	0,2 gr.
Tomillo, laurel y pimienta y sal	



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelamos las patatas y las cortamos en ruedas, las pochamos y reservamos.
- 2.- También cortamos los pimientos rojos y verdes, las cebollas y los ajos y los freímos.
- 3.- Ponemos en una placa de horno todos los ingredientes junto con los tomates cortados a ruedas, el tomillo, laurel, la pimienta y el vino blanco, también ponemos un poco de agua y el limón.
- 4.- Por último ponemos el pescado elegido y el perejil picado, metemos en el horno hasta que se haga el pescado.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
258	14	52	67	82

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Receta cedida por Julia Ropero Ropero. CEIP Francisco de Goya. Almería.

Pimientos Rellenos

PIMIENTOS RELLENOS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Ternera (picada)	40 gr.
Pan rallado	15 gr.
Huevos	20 gr.
Pimientos	50 gr.
Ajo	4 gr.
Sal	0,2 gr.
Perejil	0,2 gr.
Puré de tomate	50 gr.
Aceite de oliva	8 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos la carne en un recipiente apropiado, le añadimos los ajos y el perejil finamente picado, los huevos batidos, la sal y un poco de pan rallado.
- 2.- Limpiamos los pimientos (quitándole el rabillo) y los rellenamos con esta mezcla.
- 3.- Los freímos en aceite de oliva caliente hasta que estén hechos, escurrimos bien.
- 4.- Freímos el puré de tomate con un poco de aceite y ponemos los pimientos en él y dejamos hervir por espacio de 15 minutos.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
231	13	28	59	64

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Receta cedida por María Heredia Benítez. CEIP Fernando Hue. Zahara de la Sierra. Cádiz.

Buñuelos de Merluza

BUÑUELOS DE MERLUZA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza	40 gr.
Leche	15 ml.
Huevos.	8 gr.
Harina	10 gr.
Sal	0,2 gr.
Ajo.	4 gr.
Perejil	0,2 gr.
Aceite de oliva.	8 ml.
Levadura.	0,1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cocemos la merluza en agua con sal.
- 2.- Una vez cocida y fría la limpiamos de espinas y la desmenuzamos.
- 3.- Hacemos una gacheta con harina, leche, huevo, ajo y perejil y agregamos la merluza.
- 4.- Con una cuchara y en pequeñas cantidades vamos depositando buñuelos en aceite de oliva caliente hasta que estén dorados.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
237	16	14	0	13

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Receta cedida por Carmen Ramos Moreno. Guardería municipal de Mollina. Málaga.



Pisto de Espárragos Verdes

PISTO DE ESPÁRRAGOS VERDES

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Espárragos 120 gr.
Cebollas 25 gr.
Sal 0,2 gr.
Ajo 4 gr.
Aceite de oliva 8 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- En una sartén salteamos el ajo y la cebolla finamente picados.
- 2.- Limpiamos los espárragos desechando las partes más duras y los cortamos.
- 3.- Una vez que esté la cebolla y el ajo rehogados añadimos los espárragos, ponemos agua o caldo y dejamos reducir hasta que los espárragos estén tiernos.

*Este pisto va muy bien con lomos de trucha empanados, o con otro tipo de pescado.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
231	13	28	59	64

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Receta cedida por Pablo Sola Martín. CEIP La Malagona. Granada.





Potaje de Vigilia

POTAJE DE VIGILIA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Garbanzos	25 gr.
Judías blancas	25 gr.
Bacalao	25 gr.
Cebollas	15 gr.
Tomates	15 gr.
Patatas	75 gr.
Pimientos	10 gr.
Sal	0,2 gr.
Pan	15 gr.
Almendras	10 gr.
Aceite de oliva	5 ml.
Laurel y colorante	



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos en una olla los garbanzos y las judías previamente remojados del día anterior, añadimos el aceite, tomates, pimiento, cebolla, sal y laurel y cubrimos de agua caliente.
- 2.- A media cocción añadimos las patatas en trozos y el bacalao en trozos grandes para que no se deshaga.
- 3.- Hacemos un majao con el pan frito y las almendras y se lo añadimos al potaje unos minutos antes de apartarlo.

*A este potaje le va muy bien las verduras de hoja verde ((acelgas o espinacas).

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
371	18	123	30	45

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

Receta cedida por Ana García Gálvez, CEIP Íllora. Granada.





Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE

Andalucía
al máximo