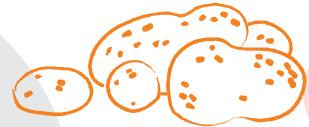


CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

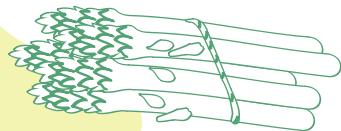
ecoalimentación

Alimentos ecológicos para niños y niñas menores de tres años

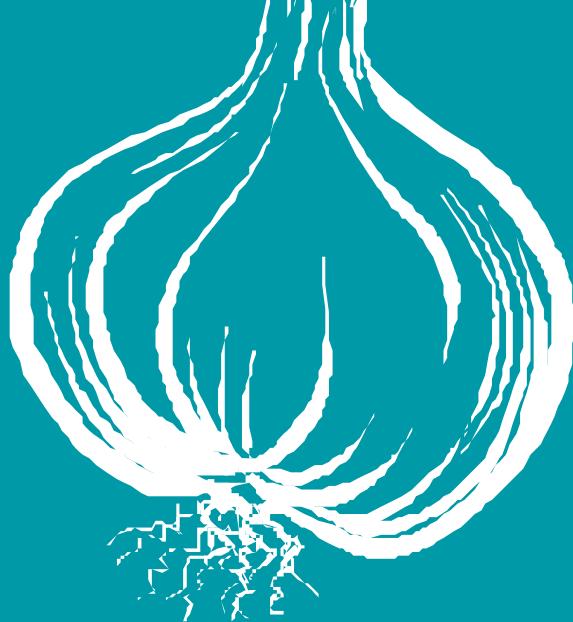


ECORECETARIO

PARA CENTROS DE ATENCION SOCIOEDUCATIVA



JUNTA DE ANDALUCIA



Producción:

María Teresa Romero del Pino

Roberto García Trujillo

Emilio Tobar Clavero

Ana Martínez Rubio

Gabriel Martín Gázquez

José Domínguez Oneto

Edición:

Consejería de Agricultura y Pesca

Consejería para la Igualdad y Bienestar Social

Diseño y producción: albanta creativos s. l.

Dep. Legal: SE-XXXX-07



Presentación

El programa “Alimentos ecológicos para Centros de Atención Socioeducativa” tiene como objetivo mejorar la alimentación de los niños y niñas en la primera infancia, 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. También se desea en este programa que las dietas que se ofrecen en el Centro a los niños y las niñas 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.

Es un programa de alta responsabilidad social, ya que su desarrollo está unido, además, a la preservación 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 los centros.

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

Este programa es resultado del trabajo conjunto de la Consejería de Agricultura y Pesca y la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social 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. Tampoco se pueden emplear fertilizantes químicos de síntesis, como la urea, nitratos, etc, estimulándose la fertilización 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 de 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 36 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 Centros de Atención Socioeducativa" es un ejemplo de este desarrollo.





La alimentación de los niños y niñas en la primera infancia

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 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.





Recomendaciones y bases para la elaboración del ecorecetario para los centros de atención socioeducativa de seis meses a tres años.

1.- Los menús para la infancia se ajustan a las recomendaciones dietéticas en cuanto a "raciones", composición energética y nutricional de la edad del niño y niña, cubriendo aproximadamente el 75 % de la energía diaria. Esto no significa que el centro tenga que cubrir necesariamente este porcentaje, ya que su hora de apertura o cierre puede que no contemple un horario tan amplio, pero adaptará el menú aconsejado a las horas que permanezca la niña o el niño en sus instalaciones. El resto de las comidas las completarán los padres.

2.- Son menús variados, gastronómicamente aceptables y apetecibles. Cada comida contiene integrantes de todos los grupos de alimentos (proteicos, energéticos, hortalizas y verduras, frutas y aceite).

3.- Está confeccionado para que casi la totalidad de los alimentos sean de la agricultura y ganadería ecológica (salvo el pescado, leche de continuación y ciertos cereales), incluyendo en todo momento productos de temporada y la posibilidad de sustituirlos por otros similares.

4.- Se contemplan platos alternativos a los sugeridos en los paneles semanales, por si en algún momento no se dispone de la materia prima necesaria (ya que habrá que tener en cuenta todos aquellos productos de temporada), pero es de gran importancia intentar mantener lo aconsejado. De esta forma nos aseguramos que los niños y niñas ingieran todos los nutrientes a lo largo de las cuatro semanas, a excepción de los menores de un año, ya que su alimentación es algo más limitada.

5.- A lo largo de la semana se utilizan gran variedad de alimentos, de esta forma no se repiten más de una o dos veces las fuentes de proteína (huevos, carnes, pescados



legumbres) o los amiláceos (patatas, pastas, arroces). Las legumbres están incluidas mínimo una vez por semana, a veces, incluso dos.

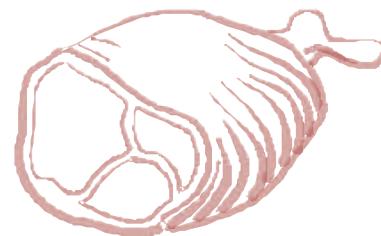
6.- Se ha procurado que las preparaciones y técnicas culinarias empleadas sean distintas de unos días a otros (plancha, horno, algún frito, potajes, guisos, salsas), pero todas ellas fáciles de realizar y saludables.

7.- Se ha puesto especial cuidado en no sobrecargar en exceso los menús. Para ello, cuando se presenta un plato consistente el otro será más ligero. No obstante tendremos que tener en cuenta la época del año, ya que en estaciones más calurosas habrá que sustituir ciertos platos por otros más fresquitos, pero de aportes nutricionales similares. Por esta razón, se proponen platos alternativos con ingredientes parecidos, pero preparados en frío (ensalada de pasta, de pollo, de legumbres, de arroz, de patatas). Las cremas de verduras y hortalizas se servirán frías y las carnes y pescados, a la plancha o al horno. No ocurre lo mismo con los bebés menores de un año, ya que sus platos se repiten cada semana, al ser su alimentación algo más limitada.

8.- Con referencia a las verduras y hortalizas no existe ninguna norma que impida que un niño o niña a partir del año pueda comer pequeñas cantidades de todas. Será complicado al principio, pero acabarán por acostumbrarse a su color, sabor, textura. Por esta razón, se ha considerado oportuno ir introduciendo pequeñas cantidades de verduras y hortalizas (ensaladas mixtas todos los días) y acelgas, brécol, espinacas, gazpacho, salmorejo como guarniciones, preparadas tanto frescas como cocinadas y no siempre en purés o cremas, ya que los niños y niñas deben habituarse a degustar los diferentes tipos de alimentos y sus texturas, siempre y cuando no exista ningún problema para ello. Por esta razón, se irá incorporando los alimentos en la dieta uno a uno.

Para los menores de un año no se han considerado todas las verduras, ya que alguna puede ser indigesta en edades tan tempranas.

9.- La fruta será el postre habitual. En ningún caso los zumos de frutas comerciales sustituirán a éstas, a excepción de los zumos que se preparen en los centros a partir de frutas naturales.





Aunque en los paneles solo aparezcan ciertas frutas, esto no será así a lo largo del año, ya que las niñas y niños, dispondrán del resto en su temporada, con lo cual habrá gran variedad de las mismas. Los bebés menores de un año tomarán $\frac{1}{2}$ yogur como postre, ya que en este periodo es necesario un mayor contenido en calcio, la fruta será para merendar y algo de zumo de naranja natural a lo largo de la mañana.

Habrà que tener especial cuidado con la presentación de las frutas, para no correr el riesgo de atragantamientos, por lo que será necesario cortarlas en rodajas finas o en trocitos pequeños, evitando en todo momento frutas demasiado duras.

10. - Todas las comidas se acompañarán con pan y a los bebés se les ofrecerá sin corteza.

11. La bebida habitual será el agua, a excepción de algún día a la semana que se incluirá, aparte del agua, una pequeña cantidad de gazpacho para irlos acostumbrando a nuevos sabores.

12. - Habrá que tener especial cuidado con la sal, y oada si es posible, ya que para los niños y niñas menores de un año no se utilizará. Para los demás, su uso será moderado.

13. - Todo el personal implicado en el centro tendrá que tener en cuenta que las niñas y niños no tienen que comer una cantidad fija, ya que por distintos motivos (salud, fisonomía, actividad física etc.), unos días comerán más que otros. Sí debemos ofrecerles una oferta sana en cuanto alimentación, y dejar que por sí mismos compensen con otras comidas. Habrá días que coman solo del primero y otros del segundo, o un poco de ambos, pero se debe insistir en que no hay que terminar nada, solo probar y así progresivamente hasta que se habitúen a una alimentación adecuada.

14. - Con estas propuestas se intentan dar pautas sencillas y saludables para la infancia, acordes a la "Alimentación Mediterránea", procurando en todo momento que se habitúen a degustar todo tipo de alimentos.

Éste, es un proceso largo y lento, ya que habrá menores que no acepten esta alimentación hasta después de los dos años o más, pero es bueno que no privemos a otros niños y niñas, que sí tendrán mayor predisposición a probar todo tipo de alimentos, y no siempre triturado.



La higiene y 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 o 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, 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 al ser utilizadas al freír, es, sin duda alguna, la mejor entre las grasas utilizadas.

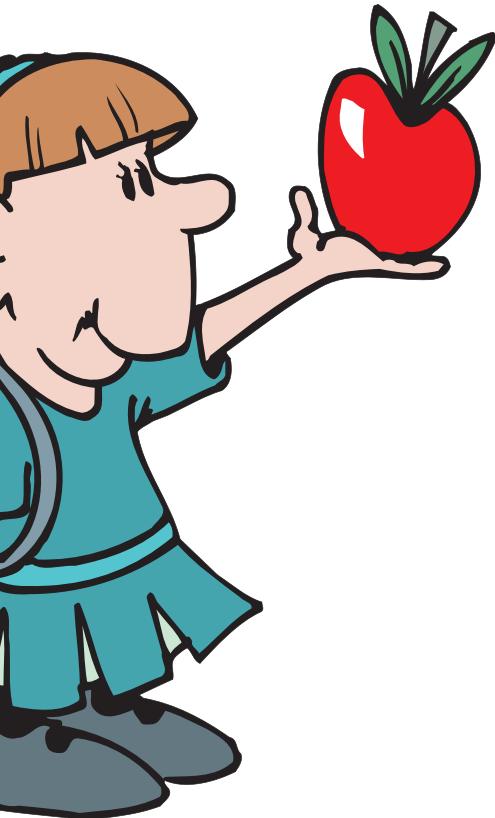




“MENÚS ECOLÓGICOS”
EN CENTROS DE ATENCIÓN
SOCIEDUCATIVA PARA NIÑOS Y NIÑAS
DE SEIS MESES A UN AÑO



LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS, DE LOS 6 MESES HASTA EL AÑO.



La lactancia materna es la forma ideal de alimentar tanto a las niñas como a los niños durante el primer año de vida. Si se ha optado por la lactancia artificial, o la lactancia materna no ha sido posible, existen en el mercado fórmulas lácteas adaptadas a las necesidades nutricionales. En este caso, es necesario utilizar el tipo de leche recomendado por los profesionales, siguiendo estrictamente las normas de preparación.

A partir de los 6 meses de vida, tanto la leche materna como la proveniente de las fórmulas adaptadas resultan insuficientes para mantener las necesidades nutricionales de los bebés. Por ello, a partir de esta edad se recomienda empezar a introducir la alimentación complementaria.

La alimentación complementaria se refiere a todos los alimentos que reciben los niños y niñas distintos a la leche: cereales, frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados, huevos, etc.

RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA:

La forma de introducir la alimentación complementaria puede ser diferente de un bebé a otro, pues no existe una forma ideal para todos los lactantes, sino que en cada caso se puede introducir un alimento u otro dependiendo de las costumbres familiares y las necesidades, habilidades y preferencias de los más pequeños. Por lo tanto, no hay normas rígidas. Existen, sin embargo, algunas recomendaciones que no debemos olvidar, aún teniendo en cuenta que lo mejor será seguir las recomendaciones específicas del especialista.

- 1.- Este tipo de alimentación se debe incorporar a partir de los 6 meses.
- 2.- Los alimentos no lácteos, no deben suministrar más del 50% de las calorías de la alimentación durante el primer año de vida, ya que de otra forma no se cubrirían las necesidades de calcio. Se aconseja que durante todo el primer año la ingesta de leche no sea nunca inferior a 500 centímetros cúbicos al día (incluyendo productos lácteos como el yogur).
- 3.- La introducción de los alimentos nuevos debe ser siempre lenta y progresiva, separando al menos 8 días de cada alimento diferente. De esta forma, si aparece una intolerancia será fácil saber a qué alimento es debida.
- 4.- Los alimentos que potencialmente pueden producir reacciones alérgicas (se denominan alergénicos) como son el pescado, huevo, fresa, kiwi, etc., se deben posponer, incluso hasta los 12 meses, en niños con antecedentes familiares de alergia.
- 5.- Los alimentos con gluten no se deben introducir antes de los 8 meses.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

FRUTA: Las frutas se introducen a partir de los 6 meses. Aportan hidratos de carbono, vitaminas y fibras. Se recomienda utilizar la fruta de temporada, madura y recién preparada excepto kiwi, fresa y melocotón, ya que producen alergia con más frecuencia que el resto de las frutas. Se suele comenzar con naranja o mandarina, pera, manzana y plátano, introduciéndolas de una en una. Las frutas comienzan a darse junto con una toma de leche. No se debe añadir miel, galletas, leche condensada ni azúcar a las papillas. Tampoco se recomienda la administración de zumos o papilla de frutas en biberón, ya que la sacarosa que contienen contribuye al desarrollo de caries por biberón.

VERDURA: Se introducen a partir de los 6 meses. Aportan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra. Su contenido en proteínas es muy escaso. Se comienza con un puré de patata al que se va añadiendo cada verdura de una en una hasta preparar un puré con verduras variadas (puerro, judía, calabacín, tomate, zanahoria, etc.). Se trituran con la batidora (conserva la fibra, frente al pasapuré que la separa), y se debe posteriormente

añadir una cucharadita de aceite crudo de oliva. No debemos incluir, hasta el año de edad ni espinacas ni remolacha ni nabos, ya que son ricos en nitratos, tampoco añadir sal.

CARNE: A partir de los 6-7 meses. Se añade al puré de verduras diariamente unos 10-20 gramos de carne, aumentando progresivamente hasta 25 gramos a los 12 meses. Ésta aporta proteínas de alto valor biológico, hierro, fósforo, potasio y vitaminas del grupo B. Se pueden utilizar todas las carnes (pollo, ternera, cerdo, conejo, cordero, etc.) siempre que estén bien cocidas y desprovistas de grasa. No se recomienda utilizar vísceras.

CEREALES CON GLUTEN: A partir de los 8 meses se sustituyen gradualmente los cereales sin gluten por cereales con gluten. Se utilizan hasta aproximadamente los 18 meses, edad en la cual se debe abandonar el biberón. A partir de esta edad, o bien se administran los cereales en papillas o en forma de pan, pasta, arroz, galletas, etc.

YOGUR: Se puede ofrecer yogur a partir de los 7-9 meses, aunque sin sustituir a ninguno de los alimentos fundamentales. Aporta, al igual que la leche, proteínas, calcio y vitamina D. Un yogur de 125 mg es equivalente en contenido proteico a 150 cc de leche. Es preferible no añadir al yogur azúcar ni miel durante el primer año.

HUEVOS: Contienen ovoalbúmina (proteína con todos los aminoácidos esenciales), hierro y vitaminas A y D. La yema de huevo se puede introducir a partir de los 8 meses. Se debe añadir al puré, junto con la carne, siempre cocida y sin sobrepasar 3 yemas a la semana. La clara de huevo se introduce a partir de los 10-12 meses de edad.

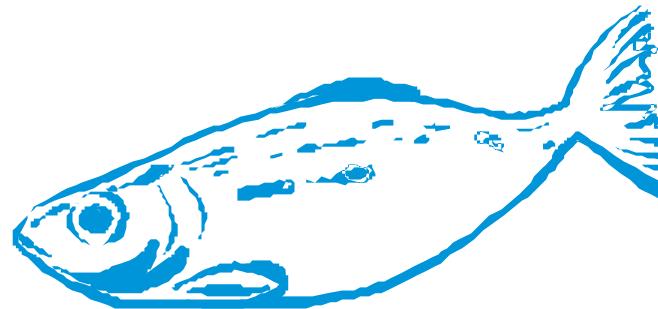
PESCADO: Se añade también al puré alternándolo con la carne a partir de los 9-10 meses. La cantidad a añadir será algo mayor que la de la carne, unos 25 gramos al día. Se puede utilizar cualquier tipo de pescado incluido el pescado congelado.



LEGUMBRES: Se introducen hacia los 6 meses, añadiendo una pequeña cantidad al puré de verduras. Tienen mayor contenido proteico que las verduras pero de menor calidad biológica que las animales.

LECHE DE VACA: No se recomienda su utilización antes de los 12 meses. Pero a partir de esta edad no existe ninguna base científica que impida dar leche esterilizada de vaca.

AGUA: Hasta la introducción de la alimentación complementaria no es necesario ofrecer agua al lactante salvo en situaciones especiales (calor intenso, fiebre, vómitos o diarrea). Sin embargo, una vez que comenzamos con la alimentación complementaria, es recomendable ofrecer agua en las comidas debido a la mayor densidad calórica y contenido proteico-mineral de esta alimentación.







COMIDAS PARA NIÑOS Y NIÑAS
DE SEIS MESES A NUEVE MESES



ECORECETARIO PARA CENTROS DE ATENCIÓN SOCIOEDUCATIVA

6 A 9 MESES (MES)	LUNES DE CADA SEMANA	MARTES DE CADA SEMANA	MIÉRCOLES DE CADA SEMANA	JUEVES DE CADA SEMANA	VIERNES DE CADA SEMANA
7,30/ 8 HORAS DESAYUNO	Leche materna o de continuación con cereales				
10 HORAS	Zumo de Naranja				
12-13 HORAS COMIDA	Puré de arroz con verduras	Puré de verduras con Pollo	Puré de verduras, arroz y legumbres	Puré de verduras con pollo y calabaza	Puré de verduras con ternera
POSTRE	Medio Yogur				
15-16 HORAS MERIENDAS	Papilla de Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Papilla de Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Papilla de Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Papilla de Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Papilla de Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche
18.30 - 19.00 H	Leche materna o de continuación con cereales				
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para niños y niñas menores de un año)					
Energía (Kcal)	642 (68%)	623 (66%)	657 (69%)	617 (65%)	625 (66%)
Proteína (g)	27 (133%)	28 (142%)	28 (141%)	28 (142%)	29 (147%)
Ca (mg)	643 (107%)	650 (108%)	657 (110%)	657 (110%)	650 (108%)
Vit. C (mg)	84 (168%)	92 (184%)	84 (169%)	98 (196%)	92 (184%)
Lit. A (ug. Retinol)	757 (168%)	757 (168%)	760 (169%)	791 (176%)	757 (168%)

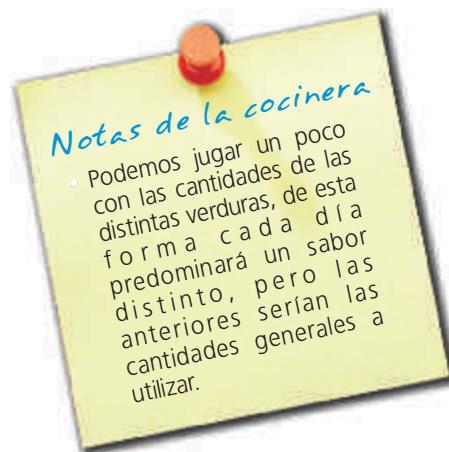
PURÉ DE ARROZ CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Puerro	30 gr.	Arroz	20 gr.
Judías verdes	30 gr.	Patatas	25 gr.
Guisantes	20 gr.	Calabacín	50 gr.
Cebolla	10 gr.	Zanahorias	40 gr.
Tomate	20 gr.	Apio	30 gr.
Aceite	3 ml.		

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y cortar todas las verduras en trozos regulares, no es necesario quitar la piel del calabacín ni de la zanahoria.
- 2.- Poner una pequeña cantidad de agua y cuando comience a hervir añadir todas las verduras y el arroz, dejar cocer 15 o 20 minutos, apartar y triturar.
- 3.- Poner de nuevo al fuego y dar un ligero hervor para que pierda el aire que haya podido coger al tritularlo.
- 4.- Si quedase muy espeso le podemos añadir un poco de agua o leche. No poner sal, pero si un chorrito de aceite de oliva en crudo.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
167	5	67	37	534



PURÉ DE VERDURAS CON POLLO

Pollo	15 gr.	Judías verdes	30 gr.
Patatas	75 gr.	Guisantes	20 gr.
Calabacín	50 gr.	Cebolla	10 gr.
Zanahorias	40 gr.	Tomate	20 gr.
Apio	30 gr.	Aceite	3 ml.
Puerro	30 gr.		

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

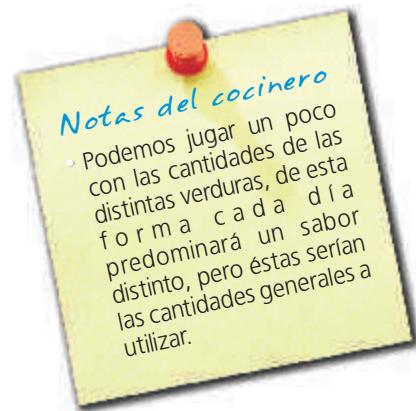
PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y cortar todas las verduras en trozos regulares, no es necesario quitar la piel del calabacín ni de la zanahoria.

2- Poner una pequeña cantidad de agua y cuando comience a hervir añadir todas las verduras y el pollo limpio sin piel ni huesos, dejar cocer 15 o 20 minutos, apartar y triturar.

3.- Poner de nuevo al fuego y dar un ligero hervor para que pierda el aire que haya podido coger al triturarlo.

4.- Si quedase muy espeso le podemos añadir un poco de agua o leche. No poner sal, pero si un chorrito de aceite de oliva en crudo.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
148	7	74	45	534



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Puerro	30 gr.	Arroz	15 gr.
Judías verdes	30 gr.	Garbanzos	10 gr.
Guisantes	20 gr.	Patatas	25 gr.
Cebolla	10 gr.	Calabacín	40 gr.
Tomate	20 gr.	Zanahoria.....	40 gr.
Aceite	3 ml.	Apio	30 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y cortar todas las verduras en trozos regulares, no es necesario quitar la piel del calabacín ni de la zanahoria.
- 2.- Poner una pequeña cantidad de agua y cuando comience a hervir añadir todas las verduras, las legumbres previamente remojadas y cocidas y el arroz. Dejar cocer 15 o 20 minutos, apartar y triturar. Pasar por un chino para quitar la piel indigesta de la legumbre.
- 3.- Poner de nuevo al fuego y dar un ligero hervor para que pierda el aire que haya podido coger al triturarlo.
- 4.- Si quedase muy espeso le podemos añadir un poco de agua o leche. No poner sal, pero si un chorrito de aceite de oliva en crudo.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
181	7	81	37	538



PURÉ DE VERDURAS CON POLLO Y CALABAZA

Pollo	15	gr.
Patatas	60	gr.
Calabaza.....	75	gr.
Calabacín	30	gr.
Zanahorias	40	gr.
Apio	30	gr.
Puerro	30	gr.
Judías verdes	30	gr.
Guisantes	20	gr.
Cebolla	10	gr.
Tomate	20	gr.
Aceite	3	ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y cortar todas las verduras en trozos regulares, no es necesario quitar la piel del calabacín ni de la zanahoria.
- 2- Poner una pequeña cantidad de agua y cuando comience a hervir añadir todas las verduras y el pollo limpio sin piel ni huesos, dejar cocer 15 o 20 minutos, apartar y triturar.
- 3.- Poner de nuevo al fuego y dar un ligero hervor para que pierda el aire que haya podido coger al triturarlo.
- 4.- Si quedase muy espeso le podemos añadir un poco de agua o leche. No poner sal, pero si un chorrito de aceite de oliva en crudo.



Notas de la cocinera

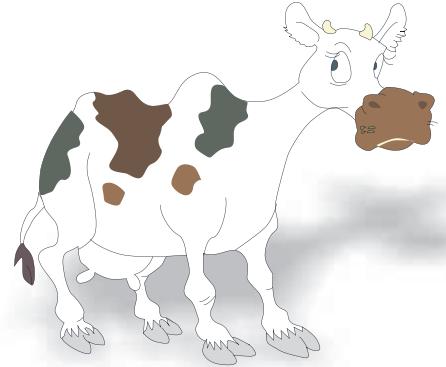
- Podemos jugar un poco con las cantidades de las distintas verduras, de esta forma cada día predominará un sabor distinto, pero éstas serían las cantidades generales a utilizar.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
142	7	81	50	569

PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Ternera	15 gr.
Patatas	75 gr.
Calabacín	50 gr.
Zanahorias	40 gr.
Apio	30 gr.
Puerro	30 gr.
Judías verdes	30 gr.
Guisantes	20 gr.
Cebolla	10 gr.
Tomate	20 gr.
Aceite	3 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y cortar todas las verduras en trozos regulares, no es necesario quitar la piel del calabacín ni de la zanahoria.
- 2- Poner una pequeña cantidad de agua y cuando comience a hervir añadir todas las verduras y la ternera limpia y cortada en trocitos, dejar cocer 15 o 20 minutos, apartar y triturar.
- 3.- Poner de nuevo al fuego y dar un ligero hervor para que pierda el aire que haya podido coger al triturarlo.
- 4.- Si quedase muy espeso le podemos añadir un poco de agua o leche. No poner sal, pero si un chorrito de aceite de oliva en crudo.

Notas del cocinero

- Podemos jugar un poco con las cantidades de las distintas verduras, de esta forma cada día predominará un sabor distinto, pero éstas serían las cantidades generales a utilizar.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
150	8	74	45	534





COMIDAS PARA NIÑAS Y NIÑOS DE NUEVE MESES A UN AÑO



ECORECETARIO PARA CENTROS DE ATENCIÓN SOCIOEDUCATIVA

6 A 9 MESES (MES)	LUNES DE CADA SEMANA	MARTES DE CADA SEMANA	MIÉRCOLES DE CADA SEMANA	JUEVES DE CADA SEMANA	VIERNES DE CADA SEMANA
7,30/ 8 HORAS DESAYUNO	Leche materna o de continuación con cereales				
10 HORAS	Zumo de Naranja				
12-13 HORAS COMIDA	Puré de arroz con verduras y huevo	Puré de verduras con Ternera	Puré de verduras, arroz y legumbres	Puré de verduras con pollo y calabaza	Puré de verduras con rosada
POSTRE	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
15-16 HORAS MERIENDAS	Papilla de Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Papilla de Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Papilla de Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Papilla de Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Papilla de Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche
18.30 - 19.00 H	Leche materna o de continuación con cereales				
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para niños y niñas menores de un año)					
Energía (Kcal)	701 (74%)	664 (69%)	706 (74%)	655 (69%)	654 (69%)
Proteína (g)	30 (152%)	32 (160%)	31 (154%)	31 (153%)	31 (155%)
Ca (mg)	716 (119%)	715 (119%)	729 (121%)	722 (120%)	722 (120%)
Uit. C (mg)	84 (168%)	92 (184%)	85 (169%)	98 (197%)	92 (184%)
Uit. A (ug. Retinol)	787 (175%)	762 (169%)	767 (170%)	797 (177%)	762 (169%)

PURÉ DE ARROZ CON VERDURAS Y HUEVO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Arroz	20 gr.
Huevo(Yema)	20 gr.
Patatas	25 gr.
Calabacín.....	50 gr.
Zanahorias	40 gr.
Apio	30 gr.
Puerro	30 gr.
Judías verdes	30 gr.
Guisantes	20 gr.
Cebolla	10 gr.
Tomate	20 gr.
Aceite	3 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y cortar todas las verduras en trozos regulares, no es necesario quitar la piel del calabacín ni de la zanahoria.
- 2.- Poner una pequeña cantidad de agua y cuando comience a hervir añadir todas las verduras y el arroz, dejar cocer 15 o 20 minutos, apartar y triturar.
- 3.- Poner de nuevo al fuego, añadir la yema del huevo y dar un ligero hervor para que pierda el aire que haya podido coger al triturarlo.
- 4.- Si quedase muy espeso le podemos añadir un poco de agua o leche. No poner sal, pero si un chorrito de aceite de oliva en crudo.

Notas de la cocinera

- Podemos jugar un poco con las cantidades de las distintas verduras, de esta forma cada día predominará un sabor distinto, pero éstas serían las cantidades generales a utilizar.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
193	7	76	37	559



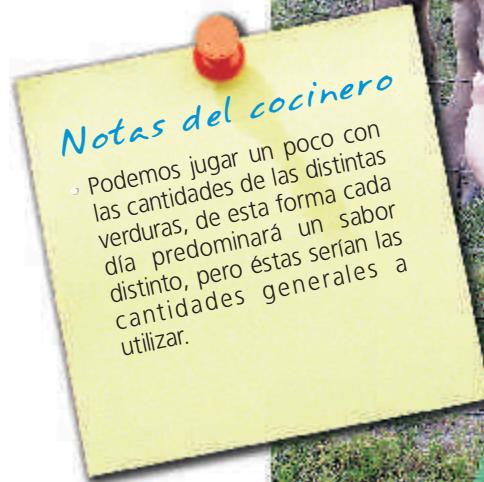
PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA

- Ternera20 gr.
- Calabacín 50 gr.
- Patatas 75 gr.
- Zanahorias40 gr.
- Apio30 gr.
- Puerro30 gr.
- Judías verdes30 gr.
- Guisantes20 gr.
- Cebolla 10 gr.
- Tomate20 gr.
- Aceite3 ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y cortar todas las verduras en trozos regulares, no es necesario quitar la piel del calabacín ni de la zanahoria.
- 2.- Poner una pequeña cantidad de agua y cuando comience a hervir añadir todas las verduras y la ternera cortada en trocitos sin grasa, dejar cocer 15 o 20 minutos, apartar y triturar.
- 3.- Poner de nuevo al fuego y dar un ligero hervor para que pierda el aire que haya podido coger al triturarlo.
- 4.- Si quedase muy espeso le podemos añadir un poco de agua o leche. No poner sal, pero si un chorrito de aceite de oliva en crudo.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
156	9	74	45	534

PURÉ DE VERDURAS, ARROZ Y LEGUMBRES

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Puerro	30 gr.	Arroz	15 gr.
Judías verdes	30 gr.	Garbanzos	15 gr.
Guisantes	20 gr.	Calabacín	50 gr.
Cebolla	10 gr.	Patatas	25 gr.
Tomate	20 gr.	Zanahorias	40 gr.
Aceite	3 ml.	Apio	30 gr.

Notas de la cocinera

- Podemos jugar un poco con las cantidades de las distintas verduras, de esta forma cada día predominará un sabor distinto, pero éstas serían las cantidades generales a utilizar. Se pueden ir cambiando las legumbres cada semana.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y cortar todas las verduras en trozos regulares, no es necesario quitar la piel del calabacín ni de la zanahoria.
- 2- Poner una pequeña cantidad de agua y cuando comience a hervir añadir todas las verduras, las legumbres previamente remojadas y cocidas y el arroz dejar hervir 15 o 20 minutos, apartar y triturar. Pasar por un chino para quitar la piel indigesta de la legumbre.
- 3.- Poner de nuevo al fuego y dar un ligero hervor para que pierda el aire que haya podido coger al trituirlo.
- 4.- Si quedase muy espeso le podemos añadir un poco de agua o leche. No poner sal, pero si un chorrito de aceite de oliva en crudo.

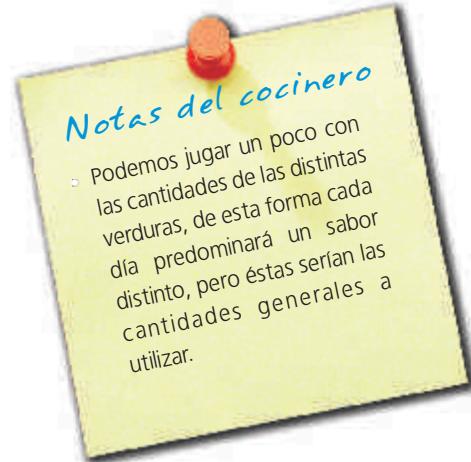
Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
198	8	88	37	539



PURÉ DE VERDURAS CON POLLO Y CALABAZA

Pollo	20 gr.
Calabacín	30 gr.
Patatas	60 gr.
Calabaza	75 gr.
Zanahorias	40 gr.
Apio	30 gr.
Puerro	30 gr.
Judías verdes	30 gr.
Guisantes	20 gr.
Cebolla	10 gr.
Tomate	20 gr.
Aceite	3 ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

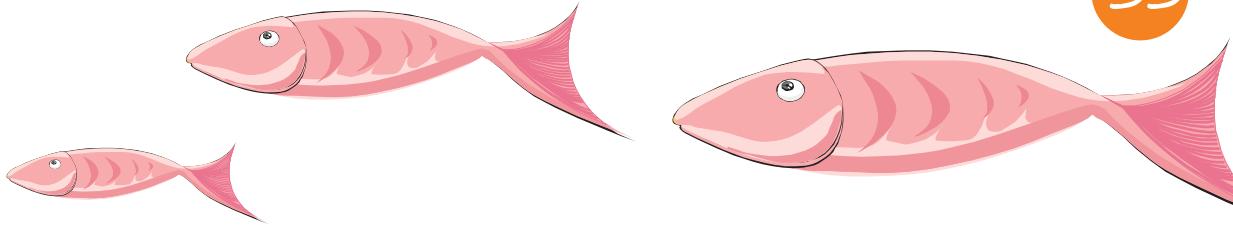
1.- Lavar y cortar todas las verduras en trozos regulares, no es necesario quitar la piel del calabacín ni de la zanahoria.

2.- Poner una pequeña cantidad de agua y cuando comience a hervir añadir todas las verduras y el pollo limpio sin piel ni huesos, dejar cocer 15 o 20 minutos. Apartar y triturar.

3.- Poner de nuevo al fuego y dar un ligero hervor para que pierda el aire que haya podido coger al triturarlo.

4.- Si quedase muy espeso le podemos añadir un poco de agua o leche. No poner sal, pero si un chorrito de aceite de oliva en crudo.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
148	7	82	51	569



PURÉ DE VERDURAS CON ROSADA

Notas de la cocinera

- Podemos jugar un poco con las cantidades de las distintas verduras, de esta forma cada día predominará un sabor distinto, pero éstas serían las cantidades generales a utilizar.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

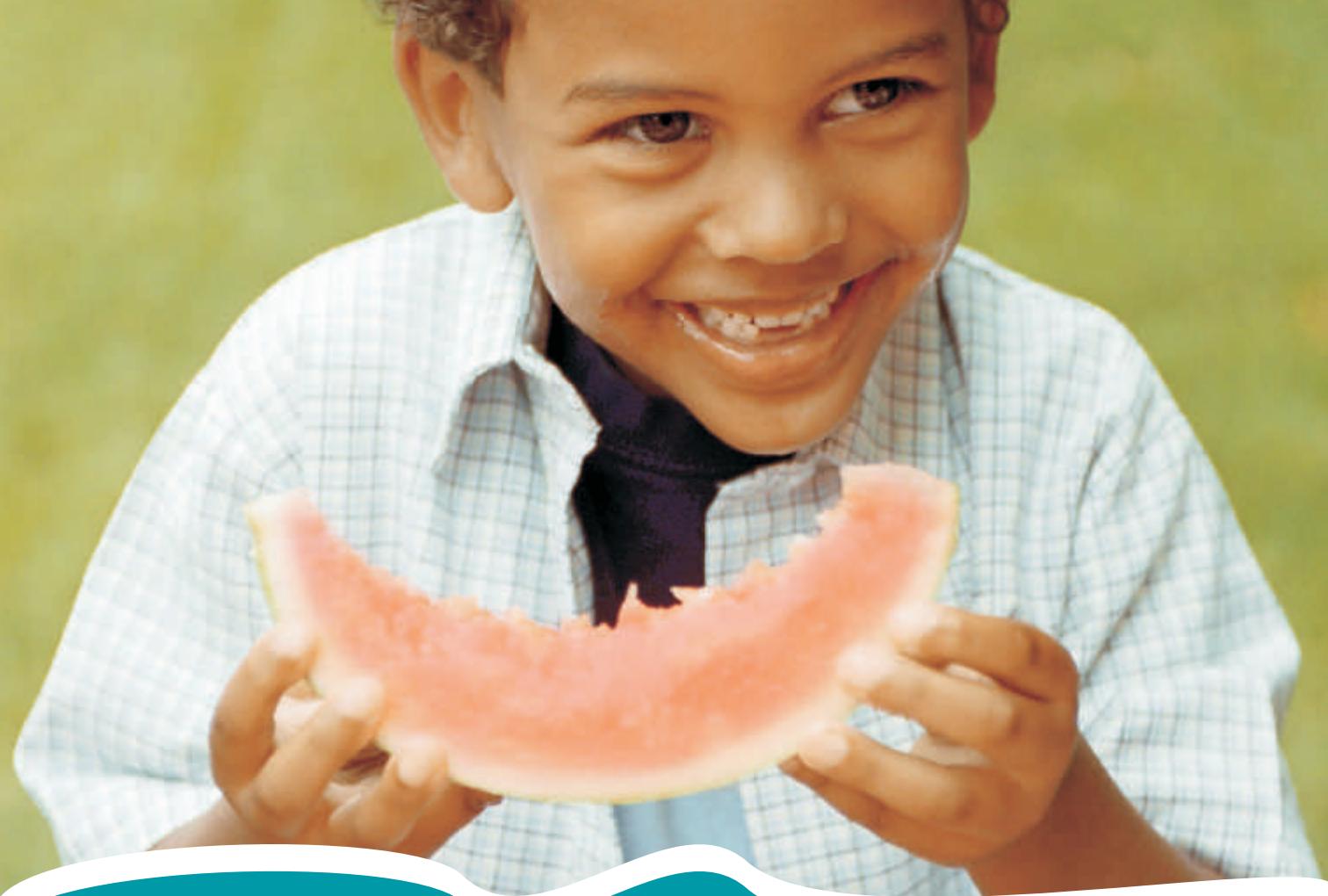
Rosada	25 gr.
Calabacín	50 gr.
Patatas	75 gr.
Zanahorias	40 gr.
Apio	30 gr.
Puerro	30 gr.
Judías verdes	30 gr.
Guisantes	20 gr.
Cebolla	10 gr.
Tomate	20 gr.
Aceite	3 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y cortar todas las verduras en trozos regulares, no es necesario quitar la piel del calabacín ni de la zanahoria.
- 2.- Poner una pequeña cantidad de agua y cuando comience a hervir añadir todas las verduras y la rosada cortada en trocitos, dejar cocer 15 o 20 minutos. Apartar y triturar.
- 3.- Poner de nuevo al fuego y dar un ligero hervor para que pierda el aire que haya podido coger al tritarlo.
- 4.- Si quedase muy espeso le podemos añadir un poco de agua o leche. No poner sal, pero si un chorrito de aceite de oliva en crudo.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
146	8	82	45	534





DESAYUNO Y MERIENDAS
DE SEIS MESES
A UN AÑO



DESAYUNO



Leche de continuación y agua..... 200ml
Cereales 20 gr.
Naranjas 40 gr.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Mezclar el agua previamente hervida o mineral con la cantidad recomendada para el niño de leche de continuación, poner los cereales y mezclar bien. Comprobar la temperatura antes de darlo.

Notas del cocinero

- El zumo de naranja se debe dar antes de la leche, o a media mañana. También se puede escoger la opción de darlo por la tarde, pero nunca entre comidas ni antes de irse a dormir.
- La cantidad de zumo variará en función de la edad y necesidad del niño o la niña, se puede comenzar con pequeñas cantidades y no sobrepasar los 180 ml.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
194	10	251	18	102



PAPILLA O BATIDO DE FRUTAS CON LECHE

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Leche.....	120 ml.
Plátano	40 gr.
Pera	40 gr.
Manzana	40 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y pelar las frutas que sea necesario. Al ser la manzana una fruta que se oxida rápidamente, es conveniente introducirla en agua con limón inmediatamente después de pelarla.

2.- Cortarlas en trocitos y triturar con ayuda de la leche hasta que quede una textura fina y homogénea.

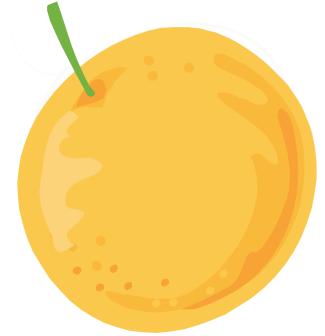
Notas de la cocinera

- Si el niño o la niña son muy pequeños habrá que introducir las frutas de una en una para ver si las tolera bien.
- Se pueden utilizar otras frutas de temporada.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
130	5	153	9	66



PAPILLA DE FRUTAS CON NARANJA



Manzana..... 40 gr.
Plátano 40 gr.
Naranja 40 gr.
Pera 40 gr.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

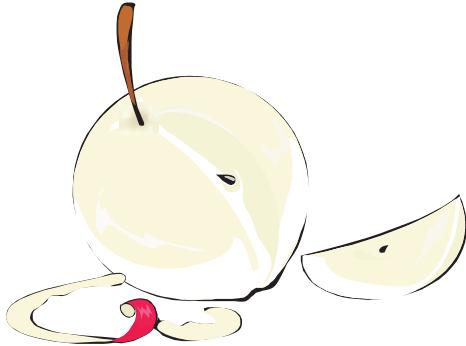
PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y pelar las frutas que sea necesario. Al ser la manzana una fruta que se oxida rápidamente introducirla en agua con limón inmediatamente después de pelarla.
- 2.- Cortarlas en trocitos y triturar junto con el zumo de naranja.

Notas del cocinero

- Si la niña o niño son muy pequeños habrá que introducir las frutas de una en una para ver si las tolera bien.
- Se pueden utilizar otras frutas de temporada

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
62	1	19	22	21



MACEDONIA O PAPILLA DE FRUTAS CON YOGUR

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Yogur.....	125 gr.
Plátano	40 gr.
Pera	40 gr.
Manzana	40 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y pelar las frutas que sea necesario. Al ser la manzana una fruta que se oxida rápidamente introducirla en agua con limón inmediatamente después de pelarla.

2.- Cortarlas en trocitos y triturar junto con el yogur, si los niños son menores de 9 meses solo le pondremos medio yogur.

Notas de la cocinera

- Si el niño o la niña son muy pequeños habrá que introducir las frutas de una en una para ver si las tolera bien.
- Se pueden utilizar otras frutas de temporada.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
133	5	169	8	25





“MENÚS ECOLÓGICOS”
EN CENTROS DE ATENCIÓN SOCIOEDUCATIVA PARA
NIÑOS Y NIÑAS DE “UNO A TRES AÑOS”



LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE UNO A TRES AÑOS

Las primeras etapas de la vida son fundamentales para que niños y niñas formen su sistema inmunitario y evitar patologías secundarias con una alimentación desequilibrada.

La alimentación correcta en la infancia tiene como objetivos:

- Cubrir las necesidades energéticas, plásticas y reguladoras que permitan un crecimiento y desarrollo óptimo.
- Prevenir enfermedades
- Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables.
- Satisfacer necesidades afectivas ligadas a la alimentación.

Superado el primer año, se le debe incorporar a la dieta familiar común, por supuesto siguiendo unos patrones, es decir, puede comer de todos los alimentos que estén admitidos como “sanos”, acordes con una alimentación equilibrada.

Es además una etapa en la que se adquieren y consolidan ciertos hábitos que perdurarán de por vida. Por tanto, es importante favorecer las condiciones que permitan que los hábitos de alimentación que se adquieran sean saludables



CAMBIOS EN LA FORMA DE PRESENTAR LOS ALIMENTOS

Hasta el año de vida todo lo que había ingerido la niña o el niño estaba en forma de puré o papilla, pero a partir de ahora y en los siguientes meses, se le irá ofreciendo otro tipo de presentaciones. Deben incluirse en la alimentación de los más pequeños, texturas más gruesas para que se vayan acostumbrando poco a poco. Para empezar, se ofrecerán alimentos aplastados con el tenedor para ir cambiando al troceado pequeño. Todo ello, dependiendo de cada niño o niña, el objetivo es que al llegar a los 18-24 meses, ingiera los alimentos troceados y prácticamente de todo.



Pautas a tener en cuenta referentes a su alimentación:

- Horarios regulares en las comidas: es preciso evitar que coma entre horas.
- Variedad a la hora de elaborar la dieta: Se deben incluir platos, sabores, texturas y consistencias diferentes, para acostumbrar al paladar a una dieta variada, factor decisivo para lograr el adecuado aporte nutritivo.
- A la hora de introducir alimentos nuevos, hacerlo progresivamente y en pequeñas cantidades, en algunos casos será necesario probar el alimento nuevo varias veces hasta que sea aceptado.



Debemos incluir diariamente los siguientes grupos básicos de alimentos:

- Leche enteray derivados (yogur, queso y otros lácteos).
- Cereales (pan, pastas, arroz, galletas, legumbres y féculas). El niño y la niña deben empezar a comer pan en las comidas. El integral no es aconsejable antes de los 7 años debido a su acción irritante sobre el tubo digestivo. El pan puede sustituir a las galletas de la merienda y ayudar a los más pequeños en la dentición (en algunos casos habrá que cortar la corteza en el sentido longitudinal. Los cereales de desayuno listos para consumir pueden resultar aún difíciles de masticar, por lo que es preferible elegir cereales de cocción (copos de avena, copos de 5 cereales).
- Verduras, hortalizas y ensaladas de todo tipo y color, como ingredientes de los primeros platos o acompañamiento de los segundos.
- Fruta como postre habitual.
- Carnes, pescados y huevos.
- La grasa para cocinar y condimentar será preferiblemente el aceite de oliva..



A la hora de elaborar sus menús debemos tener en cuenta las siguientes pautas:

- Las presentaciones más apropiadas son sopas, purés, cremas, guisos y estofados con poca grasa, carnes trituradas o cortadas en trozos pequeños, croquetas, tortillas, etc., preparaciones jugosas y de fácil masticación. Se deben evitar ciertos alimentos a la planchaya que pueden resultarles muy secos.
- Debemos decantarnos por platos con sabores suaves y poco condimentados, para que los más pequeños sean capaces de identificar el sabor real de cada alimento.
- Moderar el uso de sal en las comidas, evitar (o tomar en cantidades pequeñas) salazones, ahumados y conservas.
- No utilizar precocinados y alimentos excesivamente grasos, ya que son poco digestivos y saludables. Se deben evitar golosinas, snack, refrescos..., especialmente entre las principales comidas, ya que sacian pero no cubren las necesidades nutritivas.
- Evitar el consumo de bebidas refrescantes azucaradas (con extracto de cola, sabor limón o naranja, etc.), ni en las comidas ni fuera de ellas.
- Si el niño o la niña rechaza un alimento esencial, estudiar la forma de sustituirlo por otro de valor nutritivo similar, o mezclarlo con condimentos u otros alimentos que lo enmascaren. Intentar diferentes modos de preparación de estos alimentos clave. Por ejemplo: puré de legumbre y verdura, albóndigas de pescado, espinacas con bechamel, buñuelos de pescado y verdura, croquetas con carne y verduras, etc.
- Procurar que no adquiera conductas caprichosas y monótonas, con preferencia hacia unos alimentos y aversión hacia otros, ya que esto puede conducirle a una alimentación deficitaria en algunas sustancias nutritivas.





DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS:

Es muy importante la manera de repartir los aportes calóricos de las comidas básicas, pues estos hábitos alimentarios adquiridos en los primeros años serán la guía para la época adulta. Por esta razón es tan importante acostumbrar al niño y niña desde pequeños a comer de todo y de todos los colores.

Es conveniente que se realicen cuatro o cinco comidas al día, de esta manera la energía quedara mejor repartida. Debemos procurar que el desayuno cubra aproximadamente un 20 o 25% de sus requerimientos, pudiéndose repartir éste en dos tomas. La comida cubrirá aproximadamente un 30 o 35%, la merienda sobre el 15% y la cena alrededor del 25 o 30% del aporte calórico diario necesario del niño o niña.

DESAYUNOS:

Un buen desayuno en el centro o en casa, debe estar compuesto principalmente por frutas o zumo natural, un lácteo y farináceos (cereales, pan, galletas). El pan lo podemos aderezar con ajo untado, aceite, tomate rallado, mantequilla, etc. Un segundo desayuno a media mañana puede estar compuesto por fruta o un lácteo sencillo.



ALMUERZOS O COMIDAS

Primer plato:

Se considera como primordial. Generalmente a base de arroz, pasta, verduras con patata o legumbres en puré. El valor nutritivo de este primer plato radica en su contribución energética, por su aporte de hidratos de carbono complejos.

Es importante acostumbrar a las niñas y niños a tomarlo, ya que las necesidades energéticas son las primeras que deben cubrirse si se quiere que las proteínas de los alimentos del segundo plato cumplan en el organismo la función de formar tejidos y favorecer el crecimiento. Si esto no se tiene en cuenta, el organismo utilizará las proteínas para resolver sus necesidades energéticas y se estará llevando a cabo una alimentación desequilibrada.

Segundo plato:

Se considera como complementario y debe contener carnes, pescados, huevos. Estos alimentos son ricos en proteína, hierro y otros nutrientes, deben aparecer en cantidades moderadas (el hambre no debe saciarse a base de proteínas), ya que un exceso de las mismas es dañino para los riñones, les hace trabajar más, y lo que le sobra lo transforma en grasa.

Estos segundos platos se acompañaran con una guarnición de ensaladas frescas, verduras cocinadas, patatas.

Conviene incluir al menos tres veces por semana pescado (blanco y azul) y huevos hasta tres por semana.

Postre:

Lo mejor es una pieza o una ración pequeña de fruta. Solo ocasionalmente tomará algún postre distinto (leche, yogur, queso fresco, algún postre casero o helado).



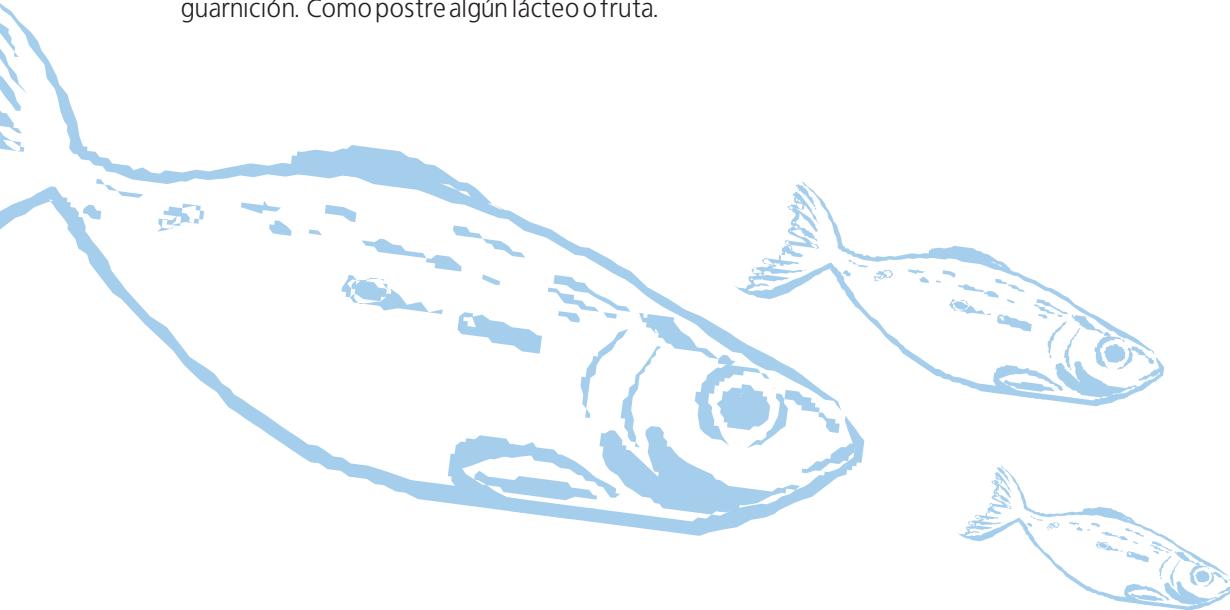


MERIENDAS

A base de frutas naturales y productos lácteos. También debemos incluir pan con aceite o tomate rallado, jamón serrano, jamón cocido, pechuga de pavo etc.

CENAS

Dependiendo de lo que haya tomado en el almuerzo completaremos las cenas, pero estas deben ser ligeras (sopas, pasta, purés), complementadas con una pequeña cantidad de proteína (huevos, pescado, carne) y verduras variadas como guarnición. Como postre algún lácteo o fruta.







ECORECETARIO PARA CENTROS DE ATENCIÓN SOCIOEDUCATIVA

1º Semana 1 a 3 años	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7,30/ 8 HORAS DESAYUNO	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada (tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada (tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada (tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada (tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada (tomate/ mantequilla)
10 HORAS	Trozo de manzana	Trozo de pera	Trozo de manzana	Trozo de plátano	Trozo de pera
12-13 HORAS COMIDA /PRIMERO	Macarrones con carne y salsa de tomate con verduras	Caldereta de arroz con verduras	Puré de verduras y hortalizas variadas	Guiso de patatas con verdura y merluza	Cocido (Puchero) con judías verdes
COMIDA /SEGUNDO	Tortilla de espinacas	Pescado fresco (azul) plancha/horno y salmorejo	Ternera en salsa de verduras	Buñuelos de merluza y coliflor	Picadillo de ternera, pollo y tocino (Pringa)
ACOMPANANTE	Pan y ensalada mixta				
POSTRE	Trozo de pera	Trozo de plátano con miel	Trozo de manzana	Arroz con leche	Trozo de naranja
15-16 HORAS MERIENDAS	Fruta variada (manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada (manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada (manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada (manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada (manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche
18.30 - 19.00 H	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para niños y niñas de entre 1 y 3 años)					
Energía (Kcal)	893 (71%)	852 (68%)	849 (68%)	867 (69%)	893 (69%)
Proteína (g)	34 (146%)	30 (132%)	36 (158%)	33 (141%)	35 (153%)
Ca (mg)	519 (65%)	489 (61%)	550 (69%)	616 (77%)	539 (67%)
Vit. C (mg)	102 (186%)	96 (174%)	135 (245%)	107 (195%)	112 (204%)
Vit. A (ug. Retinol)	919 (306%)	152 (251%)	901 (300%)	716 (239%)	559 (186%)

2° Semana 1 a 3 años	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7,30/ 8 HORAS DESAYUNO	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada(tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada(tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada(tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada(tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada(tomate/ mantequilla)
10 HORAS	Trozo de manzana	Trozo de plátano	Trozo de manzana	Trozo de pera	Trozo de manzana
12-13 HORAS COMIDA /PRIMERO	Arroz con pollo y verduras	Cazuela de fideos con pescado y gambas	Crema de legumbres con verduras	Sopa de verdura con picadillo	Puré de verduras y hortalizas variadas
COMIDA /SEGUNDO	Revuelto de judías verdes, huevo y jamón	Merluza a la plancha y espinacas rehogadas	Albóndigas de ternera en salsa de tomate	Ensalada de queso fresco, jamón york (o atún) y tomate	Pescado fresco (azul) frito
ACOMPañANTE	Pan y ensalada mixta				
POSTRE	Trozo de plátano con miel	Trozo de pera	Trozo de naranja o mandarina	Arroz con Plátano	Natillas
15-16 HORAS MERIENDAS	Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche
18.30 - 19.00 H	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para niños y niñas de entre 1 y 3 años)					
Energía (Kcal)	873 (70%)	838 (67%)	894 (71%)	833 (67%)	885 (71%)
Proteína (g)	34 (147%)	33 (146%)	36 (156%)	33 (144%)	36 (155%)
Ca (mg)	466 (58%)	519 (65%)	560 (70%)	496 (62%)	623 (78%)
Vit. C (mg)	107 (195%)	106 (192%)	119 (217%)	195 (173%)	120 (218%)
Vit. A (ug. Retinol)	721 (240%)	882 (294%)	594 (198%)	699 (233%)	764 (255%)



ECORECETARIO PARA CENTROS DE ATENCIÓN SOCIOEDUCATIVA

3º Semana 1 a 3 años	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7,30/ 8 HORAS DESAYUNO	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada (tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada (tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada (tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada (tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada (tomate/ mantequilla)
10 HORAS	Trozo de manzana	Trozo de pera	Trozo de manzana	Trozo de pera	Trozo de mandarina
12-13 HORAS COMIDA /PRIMERO	Lentejas con verduras	Revuelto de patatas con tomate y verdura (pisto)	Caldereta de arroz con verduras	Cocido (puchero) con judías verdes	Puré de verduras
COMIDA /SEGUNDO	Tortilla de patatas y berenjenas	Rosada en salsa de puerros y acelgas rehogadas	Filetes rusos de ternera en salsa de tomate con verduras	Croquetas y salmorejo	Pechuga empanada y patatas fritas
ACOMPañANTE	Pan y ensalada mixta				
POSTRE	Trozo de naranja	Trozo de plátano	Queso fresco con Miel	Trozo de naranja	Trozo de manzana
15-16 HORAS MERIENDAS	Fruta variada (manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada (manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada (manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada (manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada (manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche
18.30 - 19.00 H	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para niños y niñas de entre 1 y 3 años)					
Energía (Kcal)	869 (70%)	833 (67%)	863 (69%)	856 (69%)	865 (69%)
Proteína (g)	36 (157%)	29 (126%)	30 (129%)	36 (156%)	32 (139%)
Ca (mg)	528 (66%)	530 (66%)	492 (61%)	522 (65%)	553 (69%)
Vit. C (mg)	124 (225%)	114 (207%)	112 (203%)	111 (202%)	141 (257%)
Vit. A (ug. Retinol)	941 (314%)	623 (208%)	798 (266%)	522 (174%)	721 (240%)

4º Semana 1 a 3 años	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7,30/ 8 HORAS DESAYUNO	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada(tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada(tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada(tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada(tomate/ mantequilla)	Zumo de naranjas, leche y cereales o tostada(tomate/ mantequilla)
10 HORAS	Trozo de manzana	Trozo de mandarina	Trozo de manzana	Trozo de plátano	Trozo de pera
12-13 HORAS COMIDA /PRIMERO	Espaguetis con salsa de tomate y verduras	Lentejas con verdura y arroz	Puré de verduras y hortalizas variadas	Sopa de verdura con picadillo	Potaje de judías blancas con verduras
COMIDA /SEGUNDO	huevos revueltos con espinacas y jamón	merluza a la plancha/horno y tomate "aliñado"	Albóndigas de ternera en salsa de verduras y patatas fritas	Ensalada de queso fresco, pollo y tomate	Pescado fresco (azul) frito y gazpacho
ACOMPANANTE	Pan y ensalada mixta				
POSTRE	Pera	Natillas	Pera	Manzana asada	Mandarina
15-16 HORAS MERIENDAS	Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche	Fruta variada(manzana, pera, plátano) con naranja, yogur o leche
18.30 - 19.00 H	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso	Pan con aceite /tomate y jamón o queso
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para niños y niñas de entre 1 y 3 años)					
Energía (Kcal)	870 (70%)	867 (66%)	853 (68%)	884 (71%)	847 (68%)
Proteína (g)	31 (134%)	34 (154%)	35 (152%)	34 (147%)	32 (141%)
Ca (mg)	523 (65%)	595 (74%)	552 (69%)	507 (63%)	526 (66%)
Vit. C (mg)	104 (189%)	114 (207%)	132 (241%)	98 (179%)	117 (212%)
Vit. A (ug. Retinol)	1026 (342%)	961 (320%)	994 (331%)	728 (243%)	730 (243%)





PRIMEROS PLATOS



ARROZ CON POLLO Y VERDURAS

Pollo	25 gr.
Arroz	30 gr.
Calabacín.....	25 gr.
Zanahorias	20 gr.
Pimientos	15 gr.
Ajo	1 gr.
Guisantes	20 gr.
Cebolla	10 gr.
Tomate	15 gr.
Aceite	5 ml.
Pimentón	Una pizca
Sal/Pimienta	Una pizca

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y cortar todas las verdura lo más pequeñas posibles (brunoise). Si disponemos de picadora podemos cortarlas en ella pero sin que queden demasiado trituradas, también cortar el pollo en taquitos muy pequeños (sin piel ni huesos).

2.- Calentar el aceite en un rondón u otro utensilio apropiado. Cuando esté caliente poner los ajos a dorar y añadir la cebolla y los pimientos. Pasados unos minutos agregar el tomate cortado o puré de tomate. Rehogar el conjunto cubrir de agua y dejar hervir 10 o 15 minutos a fuego moderado.

3.- Mientras hierva este sofrito poner en una olla un poco de aceite cuando esté caliente, marear la carne de pollo previamente sazonada y cortada muy pequeña. Una vez que esté dorada incorporar el resto de las verduras (zanahoria, calabacín, guisantes u otras verduras). Rehogar el conjunto y añadir el sofrito previamente triturado. Cubrir con agua y dejar hervir unos 15 minutos a fuego moderado.

4.- Transcurrido este tiempo añadir el arroz y dejar hervir 10 minutos a fuego fuerte destapado y otros 5 o 10 minutos a fuego lento y tapado. Rectificar si es necesario y apartar cuando el arroz no esté hecho del todo ya que al conservar el calor se corre el riesgo de que se pase.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
205	7	23	27	276

Notas de la cocinera

Este arroz se puede elaborar con otro tipo de verduras de temporada como acelgas, guisantes, habas, espárragos, champiñones. Podemos ponerle un poco de pimentón o especias amarillas, pero entonces no destacarían el color de las verduras naturales.

CALDERETA DE ARROZ CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Arroz	30 gr.
Cebolla	10 gr.
Calabacín.....	20 gr.
Zanahorias	20 gr.
Judías verdes.....	15 gr.
Pimientos	10 gr.
Ajo	1 gr.
Aceite	3 ml.
Sal /Pimienta.....	Una pizca

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y cortar todas las verduras lo más pequeñas posibles (brunoise). Si disponemos de picadora podemos cortarlas en ella pero sin que queden demasiado trituradas. También cortar el pollo en taquitos muy pequeños (sin piel ni huesos).

2.- Calentar el aceite en un rondón u otro utensilio apropiado. Cuando esté caliente poner los ajos a dorar y a continuación la cebolla y los pimientos. Pasados unos minutos agregar puré de tomate, rehogar el conjunto, cubrir de agua y dejar hervir 10 o 15 minutos a fuego moderado.

3.- Mientras hierve este sofrito poner en una olla un poco de aceite. Cuando esté caliente marear las verduras restantes (zanahoria, calabacín, judías verdes u otras verduras) y añadir el sofrito previamente triturado. Cubrir con agua y dejar hervir unos 15 minutos a fuego moderado.

4.- Transcurrido este tiempo añadir el arroz y dejar hervir 10 minutos a fuego fuerte destapado y otros 5 o 10 minutos a fuego lento y tapado. Rectificar si es necesario y apartar cuando el arroz no esté hecho del todo ya que al conservar el calor se corre el riesgo de que se pase.

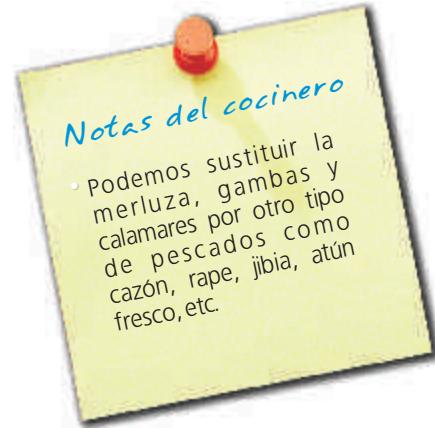
Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
161	3	25	21	247



CAZUELA DE FIDEOS CON MERLUZA Y GAMBAS

Merluza 10 gr.
 Gambas 10 gr.
 Calamares..... 10 gr.
 Pasta(fideos gordos)..... 30 gr.
 Patatas 30 gr.
 Tomates 15 gr.
 Cebolla 10 gr.
 Guisantes 15 gr.
 Pimientos rojos y verdes 15 gr.
 Ajo 2 gr.
 Aceite 3 ml.
 Pimentón dulce..... Una pizca
 Sal Una pizca
 Hierba buena..... Unas hojas

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiar, lavar y cortar las verduras en daditos pequeños (mirepoix pequeña), también limpiar y cortar el pescado. Con las espinas y resto del mismo hacemos un fumet (fondo resultante de cocer unos 15 minutos espinas y restos del pescado con un poco de cebolla, perejil, blanco de puerro, zanahoria (optativa) y unos granos de pimienta. Se cuele y se utiliza posteriormente).

2.- Poner en un utensilio apropiado a dorar unos ajos cortados, añadir la cebolla y los pimientos rehogar y poner a continuación el resto de las verduras excepto las patatas y los guisantes. Agregar un poco de pimentón y sal y seguir mareando el conjunto. Cubrir de

agua y dejar cocer de 25 a 30 minutos a fuego lento y tapado.

3.- Mientras tanto poner a cocer en un utensilio apropiado el fumet. Cuando rompa a hervir incorporar las patatas, a los 10 minutos añadir los fideos, todo el pescado en trocitos pequeños, el sofrito triturado, los guisantes y la hierba buena, dejar hervir otros 10 minutos rectificar y servir.

4.- Transcurrido este tiempo añadir el arroz y dejar hervir 10 minutos a fuego fuerte destapado y otros 5 o 10 minutos a fuego lento y tapado. Rectificar si es necesario y apartar cuando el arroz no esté hecho del todo, ya que al conservar el calor se corre el riesgo de que se pase.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
224	12	30	29	59

CREMA DE LEGUMBRES SECAS (CREMA CASTELLANA)

Notas de la cocinera

- Podemos utilizar una sola legumbre para su elaboración o jugar a nuestro antojo con todas, estará igualmente buena.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Garbanzos	15 gr.
Judías Blancas	10 gr.
Patatas.....	40 gr
Puerros	15 gr.
Calabaza.....	25 gr.
Tomate	20 gr.
Leche.....	30 ml.
Mantequilla	5 gr.
Pan Frito(opcional)	10 gr
Sal.....	0,1 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- En una marmita grande poner los garbanzos y las judías a hervir (previamente remojados) con agua caliente hasta cubrirlos.
- 2.- Mientras tanto lavar y cortar todas las verduras y hortalizas en trozos más o menos regulares (Mirepoix grande).
- 3.- A media cocción de las legumbres incorporarlas y sazonar.

- 4.- Cuando todos estos ingredientes estén tiernos (una hora aproximadamente) apartar del fuego, triturar y pasar por un chino, ayudándonos para ello de la leche muy caliente. Rectificar de sal si es necesario y añadir la mantequilla, volver a poner en el fuego unos minutos. Esta crema debe resultar espesa, pero no pastosa, y sin grumos.
- 5.- En caso de acompañar con pan frito cortar éste en daditos. Freír, dejarlo enfriar y ponerlo por encima una vez que la crema esté en las soperas. Servir caliente.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
195	8	90	19	115



GUISO DE PATATAS CON VERDURA Y CARNE

Carne troceada de ternera.....	35 gr.	Calabacín	25 gr.
Patatas	50 gr.	Judías verdes	25 gr.
Cebolla.....	10 gr.	Ajo	2 gr.
Pimientos verdes y rojos.....	10 gr	Aceite	5 ml.
Puerros	15 gr.	Pimentón dulce.....	Una pizca
Apio	10 gr	Sal	Una pizca
Tomates.....	15 gr.	Laurel.....	Unas hojas
Zanahorias	25 gr		

**INGREDIENTES
PARA
UNA RACIÓN**

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiar, lavar y cortar las verduras en daditos pequeños (mirepoix pequeña), también cortar la carne en trozos grandes y regulares.
- 2.- Poner en una olla a presión a dorar unos ajos cortados, añadir a continuación la ternera, rehogar el conjunto, sazonar y cubrir de agua. Dejar cocer durante una hora o un poco más.
- 3.- Mientras tanto, en un utensilio apropiado rehogar el ajo durante un minuto, seguidamente añadir la cebolla, dejarla pochar y agregar el tomate. Cocinar a fuego fuerte durante unos minutos, añadir a continuación la zanahoria, el calabacín, el pimiento

y las judías verdes y marear todo el conjunto. Seguidamente poner la carne de ternera que hemos cocinado anteriormente con su jugo de cocción, un poco más de agua (no demasiada ya que la verdura soltará la suya propia), sazonar y añadir el laurel. Dejarlo cocer durante 30 minutos a fuego moderado y semidestapado para poder mover las verduras de vez en cuando y comprobar el líquido y el sazonamiento.

- 4.- Transcurrido este tiempo sacar la carne, dejarla enfriar un poco y cortarla en pequeñas porciones, retirar el laurel. En este momento podemos tomar dos caminos, uno triturar las verduras e incorporar las patatas y la carne a daditos y dejar cocer otros 15 o 20 minutos a fuego lento, o no triturar las verduras y ofrecérselo a los niños tal cual.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
153	10	42	37	339



GUISO DE PATATAS CON VERDURA Y PESCADO

Notas del cocinero

- En vez de guisantes podemos poner alguna verdura de temporada, como judías verdes, espárragos, habas, etc.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Rosada o Cazón.....	25 gr.
Cebolla	15 gr.
Patatas.....	50 gr
Pimientos verdes y rojos..	10 gr.
Calabaza.....	20 gr.
Tomate	15 gr.
Puerros.....	15 gr.
Zanahorias	25gr.
Guisantes.....	15 gr
Ajo.....	2 gr
Sal.....	Una pizca.
Perejil.....	Un poquito.
Laurel.....	Unas hojas.
Pimentón dulce.....	Una pizca.
Aceite.....	3 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiar, lavar y cortar las verduras en daditos pequeños (mirepoix pequeña), también limpiar y cortar el pescado con las espinas y resto del mismo hacemos un fumet (fondo resultante de cocer unos 15 minutos espinas y restos del pescado con un poco de cebolla, perejil, blanco de puerro, zanahoria (optativa) y unos granos de pimienta. Se cuela y se utiliza posteriormente).

2.- Poner en un utensilio apropiado a dorar unos ajos cortados, añadir la cebolla y los pimientos y

rehogar. Poner a continuación el resto de las verduras excepto las patatas y los guisantes, un poco de pimentón y sal, marear el conjunto, agregar un poco de agua y dejar cocer de 25 a 30 minutos a fuego lento y tapado.

3.- Mientras tanto poner a cocer las patatas junto con el fumet y el laurel, a los 10 minutos de estar hirviendo añadir el sofrito triturado, el pescado en pequeñas porciones y los guisantes. Dejar hervir otros 10 minutos y servir.

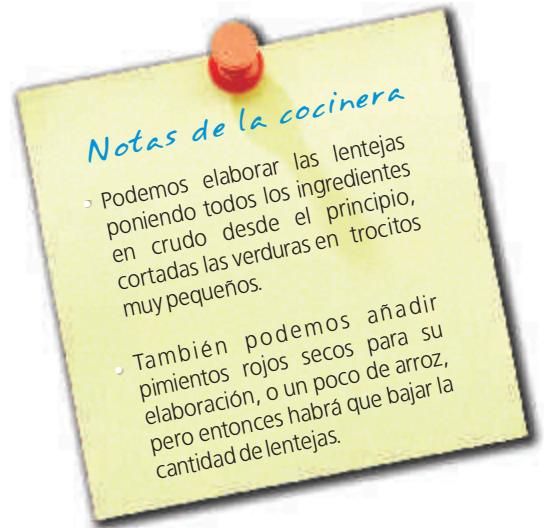
Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
108	6	43	36	335



LENTEJAS CON VERDURAS

- Lentejas 30 gr.
- Patatas 30 gr.
- Cebolla..... 10 gr.
- Pimientos verdes y rojos.. 10 gr
- Tomates..... 10 gr.
- Puerros 15 gr.
- Calabaza 30 gr
- Berenjena..... 15 gr.
- Zanahorias 25 gr.
- Calabacín 15 gr.
- Espinacas 30 gr.
- Ajo 1 gr.
- Pimentón y comino..... 0,1 gr.
- Aceite de Oliva..... 3 ml.
- Sal Una pizca
- Laurel..... Unas hojas

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



Notas de la cocinera

- Podemos elaborar las lentejas poniendo todos los ingredientes en crudo desde el principio, cortadas las verduras en trocitos muy pequeños.
- También podemos añadir pimientos rojos secos para su elaboración, o un poco de arroz, pero entonces habrá que bajar la cantidad de lentejas.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Poner en remojo las lentejas un par de horas, mientras tanto limpiar, lavar y picar todas las verduras.
- 2.- En una marmita u olla grande poner todos los ingredientes en crudo excepto las lentejas, patatas y espinacas. Añadir el agua necesaria y poner a cocer una media hora. Cuando la verdura esté tierna se aparta y se tritura con un poco del líquido de cocción, excepto los ajos y el laurel que se tiran, reservar la verdura triturada para utilizarla posteriormente.
- 3.- Poner en el mismo caldo resultante las lentejas a hervir. A mitad de cocción añadir las patatas picadas a daditos junto con las espinacas finamente picadas

(Juliana fina) y dejar cocer a fuego lento hasta que estén cocinadas.

4.- Unos minutos antes de apagarlas añadir las verduras trituradas para que espese el caldo. Comprobar el punto de sal y servir en soperas para su distribución en el comedor.

5.- Servir el plato sin triturar si tienen más de 2 años, sólo ligeramente machacado o tal cual, pero si los niños y niñas son menores de 2 años habrá que triturar (nos podemos ayudar con un poco de leche) y pasarlo por un chino o colador. Esto se hace para quitar la piel indigesta de la legumbre.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
170	9	72	42	566

PASTA (MACARRONES O ESPAGUETIS) CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Macarrones o espaguetis.....	35 gr.
Aceite	3 ml.
Ajos.....	2 gr.
Laurel.....	Unas hojas.
Salsa de tomate con verdura....	75 gr.
Queso rallado	5 gr.
Sal.....	Una pizca.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Poner a cocer en abundante agua, aceite de oliva, unas cabezas de ajos y unas hojas de laurel. Dejar hervir unos 20 minutos.

2.-Transcurrido este tiempo retirar los ajos, el laurel, poner la sal e incorporar los macarrones y dejar hervir de 10 a 15 minutos (dependiendo del tipo de pasta).

3.- Mientras hierve la pasta elaborar la salsa de tomate según receta.

4.- Escurrir y poner en las soperas, añadir por encima la salsa de tomate con verduras y el queso parmesano.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
254	7	47	31	208



PASTA CON CARNE (MACARRONES O ESPAGUETIS) CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS

Macarrones o espaguetis.....30 gr.
Carne Picada(ternera)..... 15 gr.
Aceite.....3 ml.
Ajos..... 2 gr
LaurelUnas hojas.
Salsa de tomate con verduras.... 75 gr
Queso rayado..... 5 gr.
Sal Una pizca.

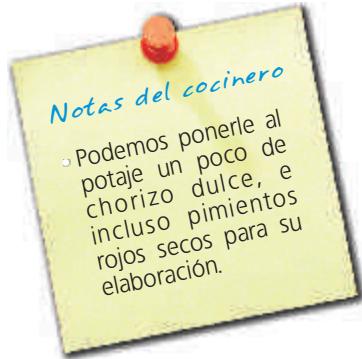
INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Poner a cocer en abundante agua, aceite de oliva, unas cabezas de ajos y unas hojas de laurel, dejar hervir unos 20 minutos. Mientras tanto en una sartén freímos la carne picada previamente sazonada.
- 2.- Transcurrido este tiempo retirar los ajos, el laurel, poner la sal e incorporar los macarrones y dejar hervir de 10 a 15 minutos (dependiendo del tipo de pasta).
- 3.- Mientras hierve la pasta elaborar la salsa de tomate según receta y añadir a la carne picada, dejando cocer el conjunto unos minutos.
- 4.- Escurrir y poner en las soperas. Añadir por encima la salsa de tomate con carne y verduras y el queso parmesano.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
254	9	47	31	208

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS CON ACELGAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías Blancas.....	20 gr.
Arroz	10 gr.
Acelgas.....	40 gr.
Calabaza.....	30 gr.
Calabacín.....	30 gr.
Patatas	30 gr.
Cebolla.....	10 gr.
Tomate.....	15 gr.
Zanahoria.....	20 gr.
Pimientos rojos y verdes.....	10 gr.
Ajo.....	1 gr.
Aceite.....	3 ml.
Pimentón dulce y cominos...	0,1 gr.
Sal.....	Una pizca.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- La víspera del potaje debemos poner las judías en remojo, para que recuperen la humedad perdida.

2.- En una marmita u olla grande ponerlas cubiertas con agua fría, cuando comiencen a hervir despumar y añadir un poco de agua fría, esto lo repetiremos dos veces más, y se hace para que se ablanden antes. Añadir las hortalizas cortadas en trocitos pequeños y regulares (o en trozos grandes y las trituramos posteriormente) excepto las acelgas. Tapar la marmita y dejar cocer durante una hora a fuego moderado o más tiempo si es necesario.

3.- Mientras tanto poner a hervir el arroz en agua con sal durante 15 o 20 minutos.

4.- Cuando probemos las alubias y les falte poco, añadir las acelgas cortadas finamente dejando cocer el conjunto unos minutos, también poner el arroz cocido y escurrido.

5.- Si los niños o niñas son menores de 2 años habrá que pasar el potaje una vez triturado por un chino o colador, esto se hace para quitar la piel indigesta de la legumbre. Para los mayores de 2 años, se les puede servir el plato tal cual o ligeramente machacado con un chorrito de aceite de oliva.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
166	6	83	36	385



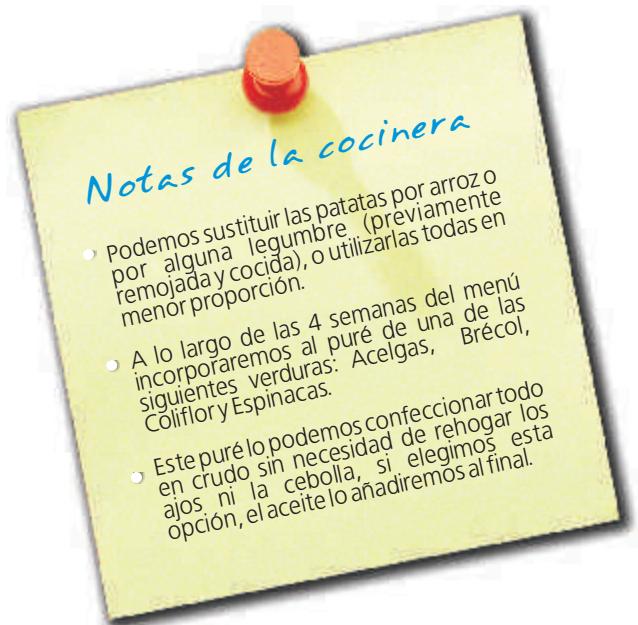
PURÉ DE VERDURAS Y HORTALIZAS VARIADAS

Patatas.....	75 gr.	Pimientos.....	10 gr.
Judías blancas.....	10 gr.	Apio.....	20 gr.
Zanahoria.....	25 gr.	Acelgas.....	30 gr.
Calabaza.....	40 gr.	Puerros.....	15 gr.
Guisantes	15 gr.	Nabos.....	15 gr.
Calabacín.....	25 gr.	Leche.....	20 ml.
Ajos.....	1 gr.	Sal	Una pizca.
Cebolla.....	10 gr.	Mantequilla.....	3 gr.
Perejil.....	Un poquito.	Aceite de oliva en crudo..	3 ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

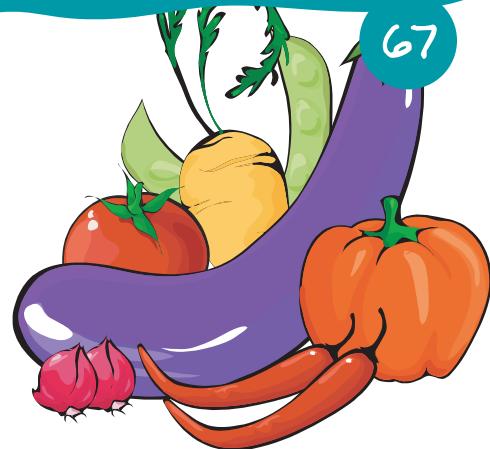
PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpieza de las verduras, lavado, escurrido y troceado de las mismas.
- 2.- Poner en un utensilio apropiado el aceite de oliva, cuando esté caliente agregar los ajos y marear un poco. Añadir inmediatamente la cebolla y rehogar el conjunto un par de minutos, después poner las restantes verduras. Cubrir de agua, dejar hervir hasta que las verduras estén cocidas a fuego fuerte, pero no demasiado tiempo para que no se pierdan las vitaminas.
- 3.- Cuando las verduras estén cocinadas añadir un trocito de mantequilla y sazonar.
- 4.- Triturar las verduras (si vemos que está muy espeso añadir un poco de leche) y volver a poner al fuego para que el puré pierda el aire acumulado por la trituración con la batidora, rectificar de sal y servir posteriormente.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
184	7	117	50	438

REJUELTO DE PATATAS CON TOMATE Y VERDURAS (PISTO)



Notas del cocinero

- Se puede servir el pisto por un lado y las patatas por otro.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- Patatas..... 75 gr.
- Berenjenas..... 25 ml.
- Calabacín..... 20 gr.
- Cebolla..... 10 gr.
- Pimientos..... 10 gr.
- Tomate triturado o natural..... 40 gr.
- Aceite de oliva..... 5 ml.
- Ajo..... 1 gr.
- Sal..... Una pizca.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiar, lavar y pelar todas las hortalizas, las patatas dejarlas reservadas dentro de agua.
- 2.- Cortarlas en dados pequeños y parejos (mirepoix) y comenzar a rehogarlas en un utensilio apropiado poniendo primero las verduras más duras (cebolla, ajo, pimientos, berenjenas y calabacín). Sazonar, ya que con la sal facilitamos que las hortalizas suden antes. El fuego no debe estar demasiado fuerte, mover constantemente y mantenerlas tapadas a fuego moderado.

- 3.-Mientras tanto cortar las patatas en daditos pequeños y freír hasta que estén ligeramente dorados. Sacar, escurrir y reservar.
- 4.-Una vez que las verduras están hechas, agregar el tomate. Este puede ser en conserva o tomates naturales muy rojos pelados y triturados, en cualquier caso dejar cocer todo el conjunto durante 10 o 15 minutos (solo si es necesario trituraremos todas las verduras). Rectificar y agregar las patatas que teníamos reservadas, servir caliente.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
132	3	27	38	25



SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (PARA DISTINTOS PLATOS)

Tomate natural envasado.....	50 gr.	Puerros.....	15 gr.
Calabacín.....	25 gr.	Apio.....	10 gr.
Cebolla.....	15 gr.	Aceite.....	3 ml.
Ajo.....	1 gr.	Laurel.....	Unas hojas.
Perejil	0,1 gr.	Azúcar.....	2 gr.
Pimientos rojos y verde.....	15 gr.	Sal	Una pizca
Zanahoria.....	15 gr.		

INGREDIENTES PARA
UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiar y lavar las verduras y hortalizas. Trocear en pequeñas porciones (mirepoix pequeña).

2.- Rehogar ligeramente los ajos, añadir la cebolla, pasados unos minutos agregar la verdura restante y el laurel, rehogar 5 minutos todo el conjunto, poner seguidamente un poco de agua para evitar que se queme, dejar que se consuma e incorporar el tomate natural triturado. Hervir a fuego moderado una

media hora, removiendo de vez en cuando para evitar que se agarre.

3.- Transcurrido este tiempo, sazonar y añadir un poco de azúcar para evitar en lo posible la acidez del tomate.

4.- Retirar el laurel y triturar el conjunto, volver a poner al fuego unos minutos más para que pierda el aire que coge con la batidora y evitar así su posible fermentación.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
85	1	30	31	194

SOPA DE VERDURAS CON PICADILLO DE POLLO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo.....	25 gr.	Col.....	25 gr.
Huesos de ternera.....	25 gr.	Nabos.....	15 gr.
Huesos blancos.....	5 gr.	Zanahorias.....	20 gr.
Apio.....	15 gr.	Fideos.....	30 gr.
Puerro.....	15 gr.	Pan frito.....	10 gr.
Cebolla.....	15 gr.	Aceite de oliva.....	2 ml..
Patatas.....	20 gr.	Sal.....	Una pizca.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiar el pollo y los huesos y ponerlos a cocer en una marmita u olla grande.
- 2.- Mientras tanto lavar, cortar y escurrir todas las verduras.
- 3.- Cuando comience a hervir el pollo y los huesos espumar para quitar las impurezas que se originan por la cocción y añadir todas las verduras y hortalizas, dejar que hierva de nuevo y tapar la marmita dejando hervir el conjunto unos 45 minutos. Mientras tanto cortar el pan en pequeños dados freír y escurrir.

4.- Pasado este tiempo abrir la olla y sacar el pollo, dejar enfriar para poderlo deshuesar y picar posteriormente, el resto de las verduras y huesos los dejamos hervir a fuego moderado otros 45 minutos, transcurrido este tiempo sacar los huesos, colar el caldo a otra nueva olla, cuando esté en ebullición añadir los fideos o el arroz, el resto de las verduras que quedan en la marmita se trituran con ayuda de un poco de caldo para incorporarlas a la misma olla cuando los fideos o el arroz estén hechos, pasadas por un chino si es necesario.

5.- Por último poner el pollo picado y rectificar. Cuando esté lista, se pone en las soperas se añade el pan y se sirve.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
217	10	48	25	228





SEGUNDOS PLATOS



ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE CON VERDURAS

Carne Picada.....	20 gr.	Harina.....	3 gr.
Pan.....	5 gr.	Pan rallado.....	5 gr.
Cebolla.....	15 gr.	Aceite.....	3 ml.
Ajo.....	2 gr.	Guisantes.....	15 gr.
Perejil.....	Un poquito.	Salsa de tomate con verduras....	75 gr.
Leche.....	10 ml.	Pimienta.....	Una pizca.
Huevo.....	5 gr.	Sal	Una pizca.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Picar la cebolla, el ajo y el perejil y poner el pan en remojo con un poco de leche en un utensilio alto. Cuando el pan esté suficientemente empapado añadir los huevos, la cebolla, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta, triturar, e incorporar esta mezcla a la carne picada remover bien el conjunto.

2.- Añadir un poco de pan rallado y mezclar hasta que veamos que tiene cierta consistencia.

3.- Damos forma a las albóndigas (de tamaño pequeño), las enharinamos y freímos en abundante aceite, de aquí las vamos pasando a un rondón u otro utensilio apropiado con un poco de agua y las dejamos hervir a fuego moderado unos 30 minutos.

4.- Mientras tanto elaborar la salsa de tomate con verduras según receta.

5.-Una vez elaborado añadirlo al rondón con las albóndigas y dejar hervir unos 10 minutos a fuego lento, rectificar si es necesario y servir en caliente.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
199	8	57	37	212



BUÑUELOS (BOLADILLOS) DE MERLUZA CON COLIFLOR O BRÉCOL

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza.....	20 gr.
Coliflor o brécol.....	20 gr.
Harina.....	8 gr.
Leche.....	8 ml.
Ajos.....	2 gr.
Levadura.....	Una pizca.
Sal.....	Una pizca.
Aceite de oliva.....	4 ml.

Notas de la cocinera

- Estos buñuelos los podemos hacer de otro tipo de pescado como bacalao, cazón, rosada, salmón, también podemos utilizar otras verduras como acelgas, espinacas, brécol, etc.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar, limpiar y cortar la verdura elegida. Cocer en agua hirviendo con sal durante 10 minutos, escurrir y reservar. Mientras tanto limpiar el pescado elegido de piel y espinas y picarlo o desmenuzarlo.

2.- En un recipiente cóncavo poner en crudo los huevos batidos, la harina, la leche, la levadura, los ajos picados y la sal, remover hasta que quede una masa cremosa, una vez conseguida añadir la verdura elegida y el pescado, mezclar bien y dejar reposar unos minutos.

3.- Por último, con una cuchara sopera depositar cuidadosamente sobre el aceite caliente una pequeña cantidad de masa, y pocos buñuelos cada vez, para que no se peguen unos con otros, dorar, sacar y escurrir en papel absorbente.

Coliflor

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
90	4	18	11	1

Brécol

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
89	4	24	11	12



CROQUETAS MIXTAS DE CARNE

Pollo limpio.....	15 gr.	Harina para empanado.....	5 gr.
Ternera.....	10 gr.	Pan rallado.....	5 gr.
Cebolla.....	10 gr.	Aceite.....	3 ml.
Mantequilla.....	3 gr.	Nuez moscada.....	Una pizca.
Harina bechamel.....	10 gr.	Pimienta.....	Una pizca.
Leche.....	30 ml.	Sal	Una pizca.
Huevo.....	5 gr.		

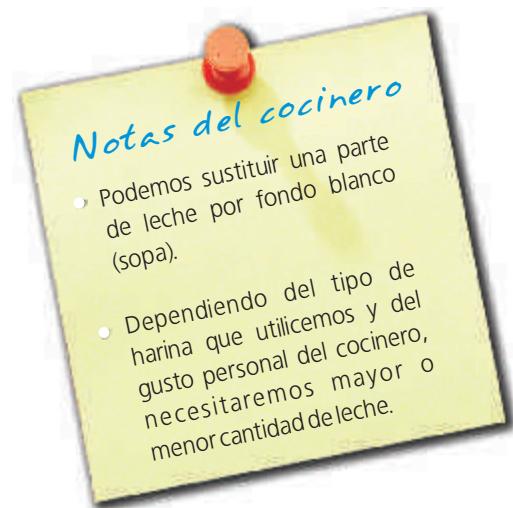
INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1. - Poner en recipiente apropiado el aceite y la mantequilla (juntos), cuando estén calientes añadir la cebolla picada muy finamente (brunoise) y dejarla hasta que esté "caída" o "blandita" en éste momento agregar la harina de una vez y mover con energía durante 1 o 2 minutos para que pierda el sabor a crudo, antes de de que se agarre poner la leche caliente y sin dejar de mover, salpimentar y poner una pizca de nuez moscada, dejar que se forme una masa homogénea que nos indicará que ya está lista, añadir el pollo y la ternera cocidos y desmigados o finamente picados, mover para que se integre con la bechamel dejando que hierva todo junto 5 o 10 minutos a fuego lento.

2. - Extender la masa en una placa de material inalterable y dejar que se enfríe. Pasadas unas horas, dar 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.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
172	8	47	5	47

ENSALADA DE QUESO FRESCO, ATÚN/ JAMÓN YORK/ POLLO Y TOMATE

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Tomate.....	50 gr.
Atún o Jamón York o pollo.....	15 gr.
Queso fresco.....	15 gr.
Sal.....	Una pizca.
Aceite.....	3 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y cortar el tomate en daditos, hacer lo mismo con el queso, abrir el atún escurrir y desmenuzar, o cortar el jamón cocido con la máquina "corta fiambres" en lonchas gordas y después manualmente en pequeñas tiras (juliana

fina), en caso de que elijamos pollo, este debe estar cocido y desmenuzado.

2.- Poner una base con el tomate, por encima el queso fresco y por último el ingrediente elegido, aliñar con aceite de oliva y un poco de sal, refrigerar hasta la hora de servir.

Atún

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
90	5	36	12	148

Jamón York

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
78	5	31	12	139

Pollo

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
80	4	32	12	139



FILETES RUSOS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE CON VERDURA

Carne picada de ternera... 25 gr.
Huevo..... 5 gr.
Pan rallado..... 5 gr.
Cebolla..... 15 gr.
Perejil..... Un poquito.
Ajo..... 2 gr.
Sal..... Una pizca.
Aceite..... 2 ml.
Salsa de tomate con verduras... 70 gr.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Sazonar la carne y aliñar con ajo y perejil finamente picados (brunoise), poner un poco de huevo crudo y batido, pan rallado para dar cierta consistencia y amasar el conjunto.
- 2.- Dar forma de pequeñas hamburguesas y pasar por la plancha (o en su defecto por la freidora), pero no cocinarlas demasiado.
- 3.- Elaborar la salsa de tomate según receta, e incorporar los pequeños filetes rusos dejándolos hervir 1º minutos a fuego lento, servir en caliente.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
153	7	39	34	200

HUEVOS REVUELTOS CON (ESPINACAS/JUDÍAS VERDES) Y JAMÓN

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Espinacas, judías verdes.....	50 gr.
Jamón Serrano o cocido.....	15 gr.
Huevos.....	30 gr.
Ajos.....	2 gr.
Sal.....	Una pizca.
Aceite de oliva.....	3 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar, cortar y cocer las espinacas durante 5 minutos en agua hirviendo con sal, escurrir bien y reservar. Si elegimos judías verdes habrá que cocerlas unos 15 minutos.

2.- Poner en un utensilio apropiado el aceite de oliva, rehogar los ajos cortados, añadir el jamón en daditos y pasado un minuto incorporar las espinacas o judías verdes, saltear el conjunto e incorporar inmediatamente los huevos batidos, remover hasta que estén debidamente cuajados, sazonar y servir caliente.

Notas de la cocinera

- Si al batir los huevos añadimos un poco de leche o nata conseguiremos darle mayor cremosidad.
- Este revuelto se puede hacer con cualquier otra verdura de temporada (acelgas, espárragos, brécol, guisantes, habas, etc.), solo habrá que tener en cuenta el tiempo de cocción de la verdura.

Espinacas

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
91	7	53	12	418

Judías verdes

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
98	7	32	11	56



PECHUGA EMPANADA

Pechuga (filetes).....	30 gr.
Huevo.....	5 gr.
Perejil.....	0,1 gr.
Ajo.....	2 gr
Leche.....	15 ml.
Pan rallado.....	5 gr.
Harina.....	3 gr.
Sal.....	Una pizca.
Aceite.....	4 ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiar y cortar en trozos pequeños la pechuga, ponerlos en un recipiente de material inalterable junto con la leche, la sal, la pimienta, el ajo y perejil finamente picados, remover y guardar en la cámara frigorífica.

2.- Transcurridas unas cuantas horas (incluso podemos dejarla en leche el día de anterior), escurrir el sobrante de líquido y proceder a empanar pasando los pequeños filetes por harina después por huevo y finalmente por pan rallado, sacudir para quitar el sobrante de pan y proceder a freír en abundante aceite caliente, escurrir y servir.

Notas del cocinero

- Podemos poner a la hora de aliñarla algún tipo de hierba aromática como tomillo, romero u orégano.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
111	6	25	1	13



PESCADO BLANCO O AZUL A LA PLANCHA / HORNO

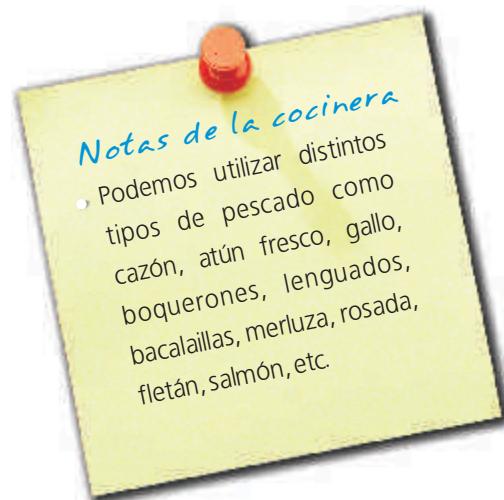
INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pescado blanco o azul.....	30 gr.
Ajo.....	1 gr.
Perejil.....	0,1 gr.
Limón.....	1 ml.
Sal.....	Una pizca.
Aceite.....	2 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiar el pescado elegido de piel y espinas y proceder a cortarlo en filetes finos. En un utensilio apropiado triturar ajo, perejil, sal, aceite de oliva y limón, aliñar con esta mezcla y dejar macerar un rato hasta su elaboración.

2.- Calentar una plancha o sartén, cuando esté caliente poner el pescado y dorar por las dos caras, procurar que no se queme. Servir caliente. Si disponemos de horno se puede poner el pescado en su bandeja correspondiente, y hacerlo en el mismo.



Notas de la cocinera

- Podemos utilizar distintos tipos de pescado como cazón, atún fresco, gallo, boquerones, lenguados, bacalaitas, merluza, rosada, fletán, salmón, etc.

Pescado Blanco

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
37	4	11	1	1

Pescado Azul

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
75	7	11	1	17



PESCADO BLANCO O AZUL FRITO

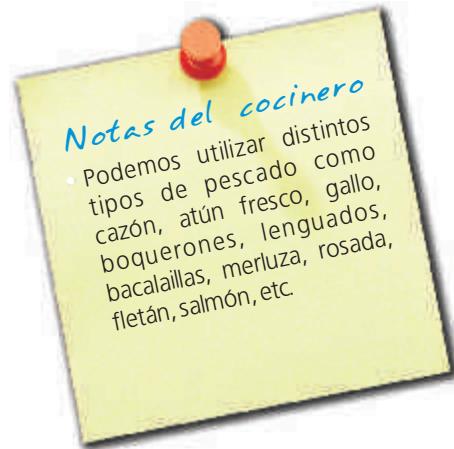
Pescado blanco o azul.....30 gr.
 Ajo.....1 gr.
 Perejil..... 0,1 gr.
 Limón..... 2 ml.
 Harina..... 5 gr.
 Sal.....Una pizca.
 Aceite..... 5 ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiar el pescado elegido de piel y espinas y fraccionarlo en pequeñas porciones. Hacer un "majao" compuesto de ajo, perejil, sal, y limón, aliñar el pescado elegido con esta mezcla y dejar macerar un rato hasta el momento de freír.

2.- A la hora de freír, enharinar previamente y freírlo en abundante aceite hasta su total cocinado, escurrir y servir caliente.



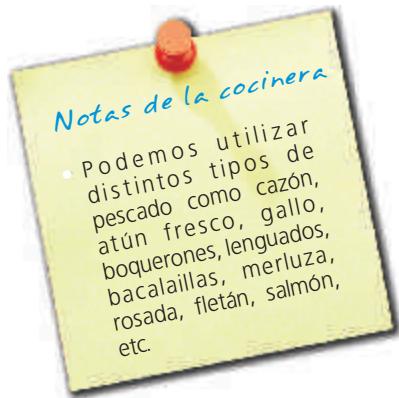
Pescado Blanco

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
84	4	12	1	1

Pescado Azul

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
120	7	12	1	17

PESCADO BLANCO O AZUL EN SALSA DE PUERROS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pescado blanco o azul.....	30 gr.
Ajo.....	1 gr.
Perejil.....	0,1 gr.
Puerros.....	30 gr.
Cebolla.....	10 gr.
Zanahoria.....	10 gr.
Sal.....	Una pizca.
Aceite.....	3 ml.
Mantequilla.....	3 gr.
Harina.....	3 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiar y cortar lo más pequeños posible (brunoise) los puerros, la cebolla y los ajos, También limpiar el pescado elegido de piel y espinas y hacer un poco de fumet (fondo resultante de cocer unos 15 minutos espinas y restos del pescado con un poco de cebolla, perejil, blanco de puerro, zanahoria (optativa) y unos granos de pimienta, se cuela y se utiliza posteriormente).

2.- Poner a calentar el aceite y la mantequilla y rehogar el ajo, la cebolla y los puerros, cuando comiencen a dorarse agregar el fumet y dejar hervir

durante 10 minutos a fuego moderado, pasado este tiempo rectificar con un poco de sal y pimienta y triturar.

3.- Poner la salsa resultante en un utensilio apropiado, puede ser una fuente de horno o una olla grande pero baja, agregar los trozos de pescado sazonados y enharinados por las dos caras, (la salsa debe cubrir el pescado), zarandear un poco para que la harina ligue con el liquido y este se espese, dejar cocinar a fuego moderado unos 10 minutos.

Pescado Blanco

Energía (kcal)	Protelna (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
196	4	15	7	136

Pescado Azul

Energía (kcal)	Protelna (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
128	7	26	7	153



TERNERA EN SALSA DE VERDURAS

Carne troceada de ternera.....	30 gr.	Calabacín.....	10 gr.
Cebolla.....	10 gr.	Guisantes.....	15 gr.
Pimientos rojos y verdes.....	10 gr.	Ajo.....	2 gr.
Puerros.....	15 gr.	Sal.....	Una pizca
Apio.....	10 gr.	Laurel.....	Unas hojas
Tomates.....	10 gr.	Pimienta.....	Una pizca
Zanahoria.....	10 gr.	Aceite.....	3 ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiar, lavar y cortar las verduras en daditos pequeños (mirepoix pequeña), excepto los guisantes que son congelados, también cortar la carne en trozos grandes y regulares.
- 2.- Poner en una olla a presión a dorar unos ajos cortados, añadir a continuación la ternera, rehogar el conjunto, sazonar y cubrir de agua. Dejar cocer durante una hora o un poco más.
- 3.- Mientras tanto, en un utensilio apropiado rehogar el ajo, a continuación poner la cebolla y dejarla pochar unos minutos y añadir el tomate. Dejar cocinar a fuego fuerte y después poner la zanahoria, el

calabacín, el pimiento y los guisantes rehogar todo el conjunto, seguidamente poner la carne de ternera que hemos cocinado junto con su jugo de cocción más un poco de agua (no demasiada ya que la verdura soltará la suya propia), sazonar y añadir el laurel. Dejar cocer todo junto durante 45 minutos, a fuego moderado y semidestapado, para poder mover las verduras de vez en cuando y comprobar el líquido y el sazonamiento.

- 4.- Transcurrido este tiempo, sacar la carne dejarla enfriar un poco y cortar en pequeñas porciones, retirar el laurel. En este momento podemos tomar dos caminos, uno incorporar la carne cortada en daditos y servir a los niños y niñas con sus verduras tal cual, otro pasar ligeramente todas las verduras e incorporar la carne después.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
91	9	24	24	161



TORTILLITAS DE ACELGAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

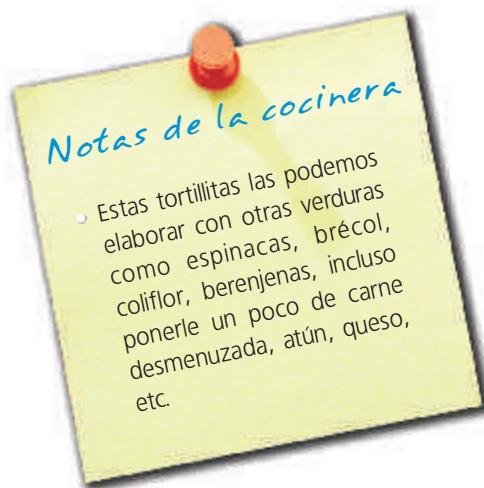
Acelgas.....	50 gr.
Huevo.....	15 gr.
Harina.....	10 gr.
Leche.....	10 ml.
Ajos.....	2 gr.
Levadura.....	Una pizca.
Sal.....	Una pizca.
Aceite de oliva.....	3 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar, limpiar y picar en juliana fina las acelgas (solo las hojas verdes, las pencas las reservaremos para algún potaje o crema de verduras). Cocer en agua hirviendo con sal durante 10 minutos, escurrir y reservar.

2.- En un recipiente cóncavo poner en crudo los huevos batidos, la harina, la leche, la levadura, los ajos picados y la sal, remover hasta que quede una masa cremosa, una vez conseguida añadir las acelgas mezclar bien y dejar reposar unos minutos.

3.- Por ultimo, con una cuchara sopera depositar cuidadosamente sobre el aceite caliente en una sartén grande, cocinar por las dos caras hasta obtener un color dorado, sacar y poner sobre papel absorbente para que escurran bien, también podemos poner un poco más de levadura y hacerlas como buñuelos en la freidora.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
100	4	60	7	141



TORTILLITAS DE ESPINACAS

Espinacas..... 50 gr.
 Huevo..... 15 gr.
 Harina..... 10 gr.
 Leche..... 10 ml.
 Ajos..... 2 gr.
 Levadura..... Una pizca.
 Sal..... Una pizca.
 Aceite de oliva..... 3 ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

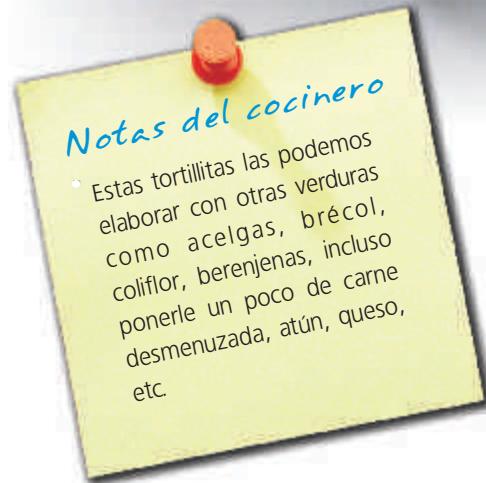


PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar, limpiar y picar en juliana fina las espinacas. Cocer en agua hirviendo con sal durante 5 minutos, escurrir y reservar.

2.- En un recipiente cóncavo poner en crudo los huevos batidos, la harina, la leche, la levadura, los ajos (picados) y la sal, remover hasta que quede una masa cremosa, una vez conseguida añadir las espinacas mezclar bien y dejar reposar unos minutos.

3.- Por último, con una cuchara sopera depositar cuidadosamente sobre el aceite caliente en una sartén grande, cocinar por las dos caras hasta obtener un color dorado, sacar y poner sobre papel absorbente para que escurran bien, también podemos poner un poco más de levadura y hacerlas como buñuelos en la freidora.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
97	4	60	13	405



TORTILLA DE PATATAS Y BERENJENAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas.....	40 gr.
Berenjenas.....	40 gr.
Cebolla.....	15 gr.
Huevos.....	40 gr.
Sal.....	Una pizca.
Aceite.....	8 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Pelar y lavar las patatas, las berenjenas y la cebolla. Cortar en medias lunas, (o con el corte acostumbrado).

2.- Poner una sartén con aceite suficiente al fuego, cuando esté caliente añadir la cebolla, sazonar y dejar que se ablande un poquito, incorporar a continuación las patatas y las berenjenas sazonadas, mantener a fuego moderado sin dejar de mover de vez en cuando para que no se agarren ni quemen.

3.- Una vez pochadas, sacar y escurrir el aceite sobrante. Mientras tanto batir los huevos con una pizca de sal y mezclar con las patatas, berenjenas y cebolla.

4.- Poner una sartén al fuego con aceite a calentar, podemos utilizar el que ha sobrado de escurrir, cuando esté caliente añadir la mezcla anterior remover un poco y dejar hacerse por ese lado a fuego medio, cuando veamos que ya está cuajada dar la vuelta y dejar cuajar el lado contrario. Comprobar que no se quede si hacer en su interior, pasar a un plato o fuente limpia y fraccionar para el comedor.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
164	6	32	11	50





ACOMPañANTE
PARA EL
SEGUNDO PLATO



ACELGAS REHOGADAS

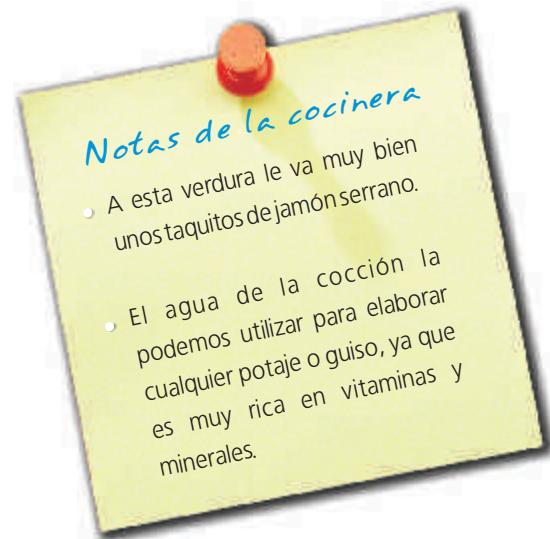


Acelgas..... 50 gr.
 Ajos..... 2 gr.
 Limón..... 2 ml.
 Sal..... Una pizca.
 Aceite..... 3 ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiar las acelgas con abundante agua, quitándoles las hebras a las pencas, cortarlas en juliana (tiras finas y delgadas).
- 2.- En una marmita (olla grande), poner agua con sal, cuando rompa a hervir proceder a cocerlas durante 10 o 15 minutos, sacar y escurrir bien.
- 3.- En un recipiente apropiado poner a dorar los ajos añadir las acelgas y rehogar a fuego vivo, rectificar. Podemos poner un poquito de limón.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
38	1	40	8	118

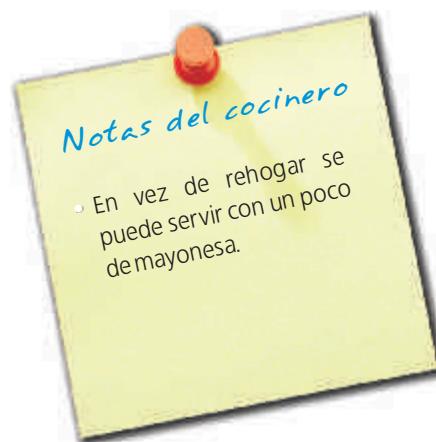


INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Brécol.....	50 gr.
Ajo.....	2 gr.
Cebolla.....	15 gr.
Pimentón dulce.....	Una pizca.
Sal.....	Una pizca.
Aceite.....	3 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar el brécol con abundante agua fría y dejar sin cortar, solo cortaremos el tronco si es demasiado grande.
- 2.- En una marmita poner agua con sal y cuando rompa a hervir cocer durante 8 o 10 minutos. Transcurrido el tiempo, sacar y escurrir bien. Cuando comprobemos que no quema, separar pequeñas porciones y cortar los tronquitos si son muy grandes.
- 3.- En un recipiente apropiado poner a dorar los ajos previamente cortados, cuando comiencen a tomar color añadir el brécol, rehogar a fuego vivo y sazonar con el pimentón y la sal, mover con cuidado para no romper demasiado la verdura.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
39	1	17	27	30



ENSALADA MIXTA

Lechuga.....	15 gr.
Tomate.....	15 gr.
Limón.....	1 ml.
Cebolla.....	5 gr.
Zanahoria rallada.....	10 gr.
Miel.....	2 ml.
Aceite.....	3 ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos con abundante agua todas las verduras, desechando las partes no comestibles.
- 2.- Cortar la lechuga y cebolla en tiras pequeñas y muy finas (juliana fina) y posteriormente darle otro corte en el otro sentido para hacerla todavía más pequeña, la zanahoria la rallamos y los tomates en daditos pequeños. Poner todo en recipientes de material inalterable y refrigerar.
- 3.- A la hora de servir sazonar con una mezcla de aceite, limón, miel y sal.

Notas de la cocinera

- Conforme vayan aceptando la ensalada tradicional, se puede ir incorporando otros vegetales crudos junto con la lechuga como unas hojitas de espinacas frescas, otro tipo de lechugas, escarola, col o repollo, remolacha, maíz, aceitunas, etc.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
40	1	10	6	155



ESPINACAS REHOGADAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Espinacas.....	50 gr.
Ajo.....	2 gr.
Sal.....	Una pizca.
Aceite.....	2 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiar las espinacas con abundante agua, quitándoles las partes no comestibles, cortarlas en juliana (tiras finas y delgadas).
- 2.- En una marmita (olla grande), ponemos un poco de agua con sal, cuando rompa a hervir proceder a cocerlas durante 4 o 5 minutos, sacary escurrir bien.
- 3.- En un recipiente apropiado poner a dorar unos ajos añadir las espinacas, rehogar a fuego vivo y rectificar.

Notas del cocinero

- A esta verdura le va muy bien unos taquitos de jamón serrano o un poquito de nata.
- El agua de la cocción la podemos utilizar para elaborar cualquier potaje o guiso, ya que es muy rica en vitaminas y minerales.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
36	1	40	13	382



GAZPACHO

Pepinos..... 5 gr.
Tomate..... 30 gr.
Pimientos verdes..... 5 gr.
Ajo..... 1 gr.
Sal..... Una pizca.
Pan..... 5 gr.
Vinagre..... Un poquito
Aceite..... 2 ml.
Agua fría, según necesidad.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y cortar todas las verduras, ponerlas en un recipiente hondo, añadir el aceite de oliva, la sal, el vinagre, el pan y el agua.

2.- Triturar lo más fino posible, pasar por un chino y rectificar si es necesario. Guardar en frío hasta el momento de consumir. Moverlo antes de servir.

Notas de la cocinera

- En caso de no tener pepinos, saldrá igualmente bueno.
- Se puede servir con una guarnición de las mismas verduras que hemos utilizado para su elaboración y pan en daditos.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
37	1	5	13	62



PATATAS FRITAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas..... 60 gr.
Sal..... Una pizca.
Aceite..... 3 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelar y lavar las patatas, procediendo seguidamente a su corte adecuado o acostumbrado manteniéndolas en agua para evitar su oxidación (pero no demasiado tiempo, ya que aunque en el agua no se ponen negras si pierden gran parte de sus nutrientes).
- 2.- Freír entre 140 y 160°C, cuando estén pochadas, escurrirlas y resérvalas.
- 3.- A la hora de servir se vuelven a poner en la freidora, esta vez a 180°C para que se doren. Escurrir, salar y servir.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
70	1	9	10	0



SALMOREJO

Tomate..... 60 gr.
Pan..... 10 gr.
Ajo..... 1 gr.
Sal..... Una pizca.
Aceite..... 3 ml.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar los tomates y si es necesario los escaldamos durante unos segundos en agua hirviendo para quitarles la piel con facilidad.
- 2.- Una vez pelados cortarlos en trozos grandes y estrujarlos ligeramente para quitarles algo de semillas y acidez.
- 3.- Si el pan es duro, mojarlo en agua y luego escurrirlo bien, si está tierno lo cortamos en trozos y lo

mezclamos con los tomates, (dejando reposar el conjunto un rato).

- 4.- Poner el pan, los tomates, los ajos y la sal en un recipiente y proceder a tritarlo hasta que la mezcla quede lo más fina posible, si estuviera muy líquida habrá que poner 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.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
61	1	8	15	117

TOMATE “ALIÑO”

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Tomate.....	50 gr.
Ajo.....	1 gr.
Perejil.....	Un poquito.
Sal.....	Una pizca.
Aceite.....	3 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y cortar los tomates en dados pequeños, ponerlos en un utensilio inalterable.
- 2.- También cortar los ajos muy pequeñitos (brunoise) al igual que el perejil.
- 3.- Aliñar los tomates con el ajo, perejil, sal y aceite, otra opción es batir todos estos ingredientes y ponérselo por encima.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
36	1	5	12	98





POSTRES



ARROZ CON LECHE

Leche..... 120 ml.
 Arroz..... 10 gr.
 Azúcar..... 8 gr.
 Aromatizantes(Piel de limón y canela).

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Poner la leche a hervir con una piel de limón (también le podemos poner una piel de naranja) y una rama de canela, dejar hervir un buen rato.
- 2.- Por otra parte blanquear el arroz durante 5 minutos (hervirlo en agua) para quitar el almidón.
- 3.- Escurrir y ponerlo en un rondón u otro utensilio apropiado, colar la leche sobre el arroz poco a poco, e ir incorporando más leche cada vez que se consuma, mover constantemente para que no se agarre. El fuego debe permanecer moderado.
- 4.- Cuando probemos el arroz y le falte poco, añadir el azúcar y remover de nuevo.
- 5.- Una vez apagado ponerlo en pequeños moldes individuales, y añadir según gusto, un poco de canela molida, dejar reposar. Una vez frío guardar en el refrigerador.

Notas del cocinero

- El arroz con leche se puede enriquecer con un poco de nata líquida una vez que lo hayamos apagado o un poquito de mantequilla, le dará un sabor distinto.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
144	5	145	2	55



COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Manzana.....	60 gr.
Azúcar.....	8 gr.
Agua.....	20 ml.
Canela.....	En rama.
Aromatizantes(Piel de limón y canela).	

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar, pelar y descorazonar las manzanas, reservarlas en agua con limón para evitar que se oxiden.
- 2.- Poner a cocer el agua junto con el azúcar, la rama de canela, la piel de limón, e incorporar los corazones de las manzanas y sus pieles correspondientes.
- 3.- Dejar cocer unos 15 minutos. Mientras tanto cortar las manzanas en porciones pequeñas.
- 4.- Colar el caldo resultante del almíbar e incorporarlo a las manzanas, dejar hervir a fuego moderado durante unos 15 minutos.
- 5.- Servir una vez que esté fría.

Notas de la cocinera

- La compota también se puede elaborar mezclando manzana y pera, o plátano.
- La mejor manzana para realizar la compota es la reineta.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
53	0	3	5	3



MANZANA ASADA

Manzana..... 50 gr.
Mantequilla..... 2 gr.
Azúcar..... 4 gr.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y descorazonar las manzanas.
- 2.- Untar ligeramente una placa de horno con un poco de mantequilla, colocar las manzanas encima y ponerles por el orificio que nos ha quedado un poquito de mantequilla y azúcar.
- 3.- Precalear el horno a 180°, introducir la placa con las manzanas y dejarlas hacer unos 20 minutos aproximadamente. Servir una vez que estén frías, media pieza para cada niño.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
49	0	3	4	19

NARANJA O PLÁTANO CON MIEL

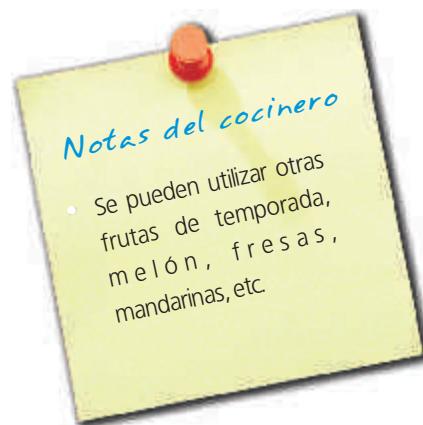
INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Naranja o plátano.....50 gr.
Miel..... 5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y pelar la fruta, cortar en ruedas muy finas y apartar los huesos si los hubiese, volver a dar otros cuantos cortes más para que los trozos queden lo más pequeños posibles, en caso de que sea plátano, cortar en ruedas gruesas y luego en taquitos.

2.- Emplatar y poner su parte correspondiente de miel, servir.



Naranja

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
28	0	13	18	12

Plátano

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
42	0	3	3	11



NATILLAS

Leche..... 70 ml.
Huevo(solo la yema)..... 3 gr.
Azúcar..... 5 gr.
Harina de maíz (maicena)..... 2 gr.
Canela..... Una pizca.
Aromatizantes (Piel de limón y naranja)

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Hervir la leche con los aromatizantes (una piel de limón, una de naranja y una rama de canela).
- 2.- Aparte, mezclar las yemas con el azúcar, la harina de maíz y un poco de leche fría, cuando la leche hierva quitar las cáscaras de naranja y limón y la rama de canela, añadir la mezcla anterior y mover, en cuanto veamos que va a hervir bajar el fuego y

mantenerlo unos minutos moviendo constantemente, hasta que hiervan ligeramente y espesen.

- 3.- Apartarlas, colar por un chino o colador por si le quedase algún resto de canela o pieles y poner en moldes individuales, podemos poner una galleta tipo María bien por debajo o por encima, incluso un poco de canela en polvo. Dejar enfriar y guardar en el refrigerador hasta su consumo.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
75	3	86	1	36



MERIENDAS



PAPILLA O BATIDO DE FRUTAS CON LECHE

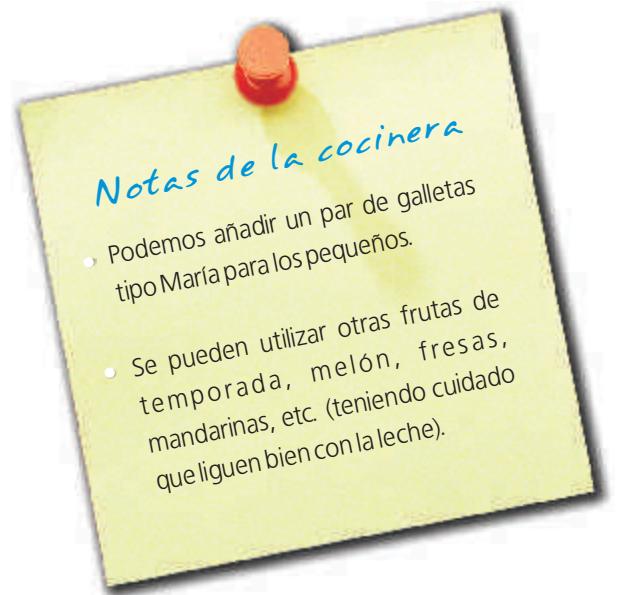
Manzana..... 40 gr.
Pera..... 40 gr.
Plátano..... 40 gr.
Leche..... 120 ml.
Miel..... 5 gr.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y pelar las frutas que sean necesario, al ser la manzana una fruta que se oxida rápidamente, introducirla en agua con limón inmediatamente después de pelarla.

2.- Cortarlas en trocitos y triturar con ayuda de la leche hasta que quede una textura fina y homogénea, a los niños y niñas más pequeños se les puede dar como una papilla con menos cantidad de leche, a los más grandes, como una bebida con mayor cantidad de leche.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
145	5	153	9	66

MACEDONIA O PAPILLA DE FRUTAS CON NARANJA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Naranja.....	40 gr.
Plátano.....	40 gr.
Manzana.....	40 gr.
Pera.....	40 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y pelar las frutas que sean necesario, al ser la manzana una fruta que se oxida rápidamente, introducirla en agua con limón inmediatamente después de pelarla.
- 2.- Cortarlas en trocitos y ofrecerlas de esta forma, solo se triturará para los niños y niñas más pequeños, junto con el zumo de naranja.

Notas del cocinero

- Podemos añadir un par de galletas tipo María en caso de que sea papilla.
- También podemos poner para la macedonia un poquito de miel o azúcar.
- Se pueden utilizar otras frutas de temporada, melón, fresas, mandarinas, etc.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
62	1	19	22	21



MACEDONIA O PAPILLA DE FRUTAS CON YOGUR

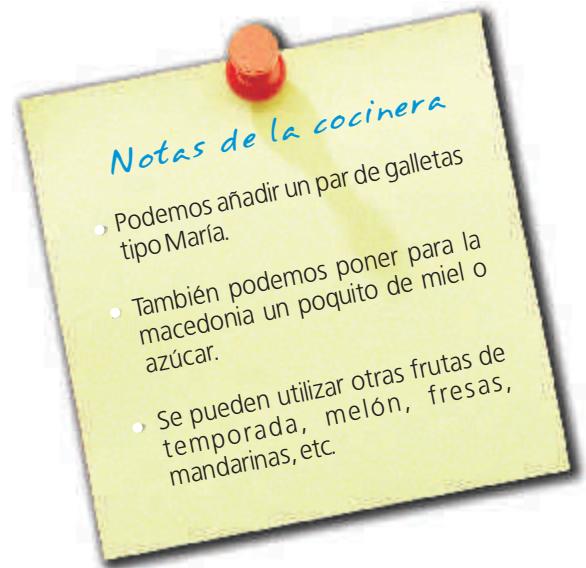
Manzana..... 40 gr.
Pera..... 40 gr.
Plátano..... 40 gr.
Yogur..... 125 gr.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y pelar las frutas que sean necesario, al ser la manzana una fruta que se oxida rápidamente, introducirla en agua con limón inmediatamente después de pelarla.

2.- Cortarlas en trocitos y ofrecerlas de esta forma, solo se triturará para las niñas y niños más pequeños junto con el yogur, a los mayores se les dará el yogur posteriormente, o mezclado con las frutas.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
133	5	169	8	25

ACLARACIONES SOBRE LOS PLATOS ALTERNATIVOS:

A la hora de elaborar los menús semanales se deberá ser lo más riguroso posible con lo que marca cada día de la semana, de esta forma nos aseguramos una alimentación equilibrada con todos los nutrientes necesarios para esta edad, ya que los niños y niñas, ingerirán prácticamente de todos los alimentos y con distintas preparaciones a lo largo del mes, incluyendo platos hasta ahora poco frecuentes en los centros, como salmorejo, gazpacho, y distintas elaboraciones con verduras como brécol, coliflor, acelgas, espinacas etc. Todos ellos en pequeñas cantidades. Pero es necesario que las niñas y niños comiencen a ver estos platos y a probarlos, de esta forma, nos aseguramos que cuando llegue a edades más tardías estén totalmente familiarizados con estos alimentos.

Pero por distintas cuestiones, es posible que haya que variar el menú o la forma de prepararlo algún día, ya que puede ser que no dispongamos de la materia prima requerida, o que el proveedor nos ofrezca otro tipo de verdura de temporada, o simplemente porque hace mucho calor o frío. Para todos estos posibles “cambios” se dan una serie de platos alternativos muy similares en cuanto aportes nutricionales.

A continuación se sugieren una serie de posibilidades para realizar estos cambios, no obstante, la profesionalidad y buen hacer del equipo de cocina sabrá en todo momento buscar un plato similar o adaptarlo al sugerido.





PAUTAS ORIENTATIVAS A SEGUIR:

Los platos donde estén presentes los almidados (patatas, pastas, arroces) podrán ser sustituidos por todos aquellos platos alternativos donde esté presente dicho almidado.

De esta forma los platos: arroz con pollo y verduras y caldereta de arroz, podrán ser sustituidos por: arroz pilaf, arroz "tres delicias" o salteado de arroz con verduras.

Los platos con pasta, como espaguetis, macarrones, cazuela, sopa con pasta, podrán ser sustituidos por: ensalada de pasta, fideua (cazuela sin caldo), salteado de pasta con verduras.

Los platos con patatas como guisos o revueltos con patatas, podrán ser sustituidos por: ensalada de patatas, crema de patata y puerros, tortilla de patatas con verduras.

Los platos con verduras, hortalizas y legumbres como purés, cremas, potajes, cocido o puchero, podrán ser sustituidos por otros purés y cremas similares, ensaladas de legumbres.

Los platos con proteína de origen animal como huevos, carnes o pescados, podrán ser sustituidos por otro plato con dicho ingrediente (aunque cambie el tipo de pescado o carne), pero aplicando otro método culinario de esta forma los huevos pueden ir revueltos con verduras, o tortillas de verduras (no ponerlos fritos, ya que son un poco indigestos para los niños y niñas de esta edad), ensaladas con pollo, las albondigas tanto de carne como de pescado, pueden pasar a ser croquetas etc.

Todas las guarniciones de verduras se pueden presentar hervidas, rehogadas y en algunos casos enharinadas y fritas como las berenjenas, calabacín, coliflor etc.

En cuanto a postres y meriendas, la fruta no se puede sustituir por ningún otro alimento, salvo un día a la semana que se ofrecerá un postre de elaboración casera, pero si admite distintas presentaciones: macedonias con miel, con un poquito de nata, trituradas o chafadas, en zumos, asada, compotas.





PLATOS ALTERNATIVOS



ALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON VERDURAS

Merluza u otro pescado.....	20 gr.	Huevo.....	5 gr.
Cebolla.....	15 gr.	Pan rallado.....	5 gr.
Ajo.....	2 gr.	Sal.....	Una pizca.
Pan.....	5 gr.	Aceite.....	3 ml.
Leche.....	10 ml.	Pimienta.....	Una pizca.
Perejil.....	Un poquito.	Guisantes.....	15 gr.
Harina.....	3 gr.	Salsa de tomate con verduras....	75 gr.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Picar la cebolla, el ajo y el perejil y poner el pan en remojo con un poco de leche en un utensilio alto. Cuando el pan esté suficientemente empapado añadir los huevos, la cebolla, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta, triturar, e incorporar esta mezcla a la merluza u otro pescado limpio de piel y espinas y bien desmenuzado, remover bien el conjunto.

2.- Añadir un poco de pan rallado y mezclar hasta que veamos que tiene cierta consistencia.

3.- Dar forma a las albóndigas (de tamaño pequeño), enharinar y freír en abundante aceite, de aquí las pasamos a un rondón u otro utensilio apropiado con un poco de agua y las dejamos hervir a fuego moderado unos 30 minutos.

4.- Mientras tanto hacer la salsa de tomate con verduras según receta.

5.- Una vez elaborado añadirlo al rondón con las albóndigas y dejar hervir unos 10 minutos a fuego lento, rectificar si es necesario y servir en caliente.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
190	7	60	37	212



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

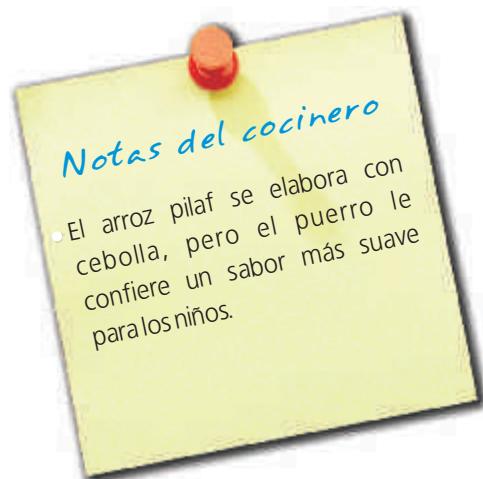
1.- Limpiar, lavar y picar las verduras. En un utensilio apropiado poner el aceite junto con la mantequilla (con cuidado de que no se queme), cuando esté caliente incorporar los ajos, la cebolla y los puerros (opcional), rehogar a fuego lento hasta que se ablande las verduras, añadir el arroz y remover el conjunto.

2.- Mientras tanto, poner a calentar la sopa (fondo blanco) o el agua necesaria para el arroz (el doble de líquido que de arroz).

3.- Poner el sofrito de verduras y arroz en una placa de horno, o en otro utensilio apropiado, añadir el líquido necesario hirviendo, sazonar y poner unas hojas de laurel, un poco de tomillo y romero, dejar hervir a fuego fuerte unos 10 minutos y 5 o 10 minutos más a fuego lento y tapado, en caso de hacerlo en el horno, dejarlo a temperatura media durante unos 15 minutos.

ARROZ PILAF

Mantequilla.....	3 gr.
Sal.....	Una pizca.
Cebolla.....	10 gr.
Tomillo, romero y laurel.....	Una pizca.
Fondo blanco (sopa) o agua, según cantidad de arroz.	
Arroz.....	30 gr.
Ajo.....	1 gr.
Cebolla.....	10 gr.
Puerro(opcional).....	10 gr.
Aceite.....	3 ml.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
162	2	9	3	25



ARROZ “TRES DELICIAS”

Arroz..... 40 gr.
Huevo..... 15 gr.
Guisantes..... 10 gr.
Jamón cocido..... 15 gr.
Aceite..... 5 ml.
Ajo..... 1 gr.
Pimiento rojo y verde..... 10 gr.
Sal..... Una pizca.
Laurel..... Unas hojas.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

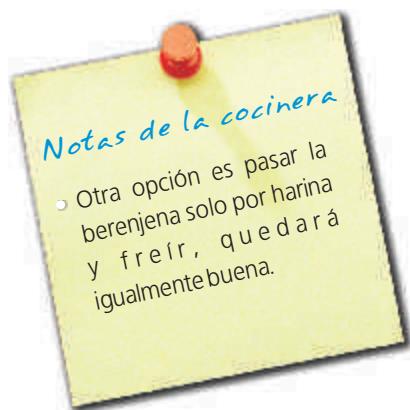
1.- En un utensilio apropiado poner a calentar bastante agua, cuando comience a hervir añadir el arroz y los guisantes, dejar a fuego fuerte unos 15 minutos aproximadamente, escurrir, refrescar con agua y reservar.

2.-Mientras cuece el arroz hacer con los huevos unas tortillas francesas, cortar los ajos, los pimientos y el

jamón cocido en trocitos muy pequeños (brunoise), nos podemos ayudar de una picadora, también cortar las tortillas.

3.- En un recipiente grande poner el aceite, cuando esté caliente añadir los ajos picados y los pimientos, pasados unos minutos poner el arroz cocido con los guisantes, el jamón y la tortilla, sazonar y mover el conjunto hasta que consideremos que está todo bien mezclado.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
233	8	14	12	31



BERENJENAS REBOZADAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Berenjena.....	30 gr.
Leche.....	30 ml.
Huevo.....	8 gr.
Harina.....	8 gr.
Sal.....	Una pizca.
Aceite.....	5 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar, pelar y cortar las berenjenas en ruedas no demasiado finas o en bastones grandes, poner la leche en un utensilio de material inalterable con un poco de sal, incorporar las berenjenas, procurando que queden sumergidas (podemos ponerle otro recipiente encima para que se hundan), esto se hace para quitarles la acidez y para que no empapen demasiado aceite a la hora de freírlas.

2.- Pasada una hora sacar de la leche y escurrir. Hacer una gacheta compuesta por huevo batido y un poco de harina, si es necesario le podemos poner un chorrillo de leche, la mezcla debe quedar homogénea y no demasiado espesa, pero si debe cubrir bien el género, pasar la berenjena por la gacheta ligeramente y freír en abundante aceite bien caliente y poniendo pocas cada vez. Escurrir el aceite sobrante y servir inmediatamente.

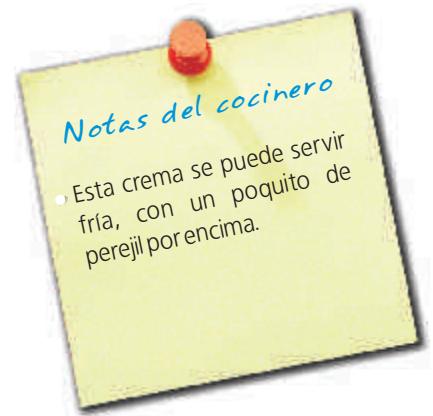
Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
109	3	44	2	24



CREMA DE PUERROS Y PATATAS (VICHISSOYSE)

Puerros..... 50 gr.
 Patatas..... 50 gr.
 Leche..... 100 ml.
 Mantequilla..... 2 gr.
 Aceite..... 2 ml.
 Pimienta molida..... Una pizca.
 Sal..... Una pizca.
 Perejil..... Un poquito.
 Pan frito(opcional)..... 10 gr.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiar, lavar y cortar las patatas y los puerros, cortar en ruedas más o menos finas.

2.- Poner en una cacerola el aceite y la mantequilla sin que dore ésta, añadir los puerros y las patatas, rehogar a fuego lento unos 10 minutos aproximadamente, transcurrido este tiempo añadir agua hasta cubrir, salpimentar y dejar cocer hasta unos 20 minutos a fuego lento y moviendo de vez en cuando.

3.- Una vez cocidos puerros y patatas, habrá reducido el agua, añadir entonces la leche y dejar hervir 5 minutos más, rectificar de sal y pimienta y triturar hasta que quede una crema muy fina.

4.-En caso de acompañar con pan frito, cortar éste en rebanadas o daditos, freír y ponerlo por encima.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
183	6	143	18	71



CREMA DE VERDURAS LIGERA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas.....	50 gr.
Calabacín.....	30 gr.
Calabaza.....	30 gr.
Puerro.....	20 gr.
Zanahoria.....	25 gr.
Leche.....	15 ml.
Queso.....	5 gr.
Sal.....	Una pizca.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1. - Limpiar, lavar y cortar todas las verduras en trozos grandes (mirepoix).
2. - Cocerlas durante 10 minutos en una olla a presión o 25 minutos en olla normal con poca agua.
3. - Transcurrido este tiempo añadir la leche y el queso y triturar, rectificar si es necesario, hervir ligeramente de nuevo y apartar.

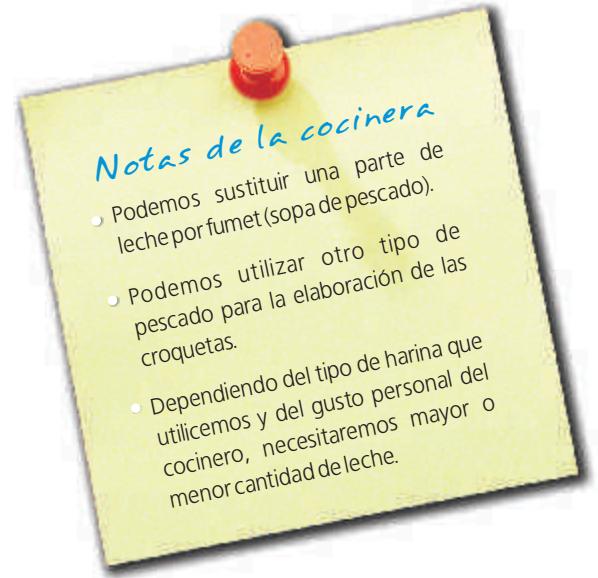
Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
74	3	59	23	335



CROQUETAS DE MERLUZA

Merluza.....	30 gr.
Cebolla.....	10 gr.
Leche.....	30 ml.
Mantequilla.....	5 gr.
Harina bechamel.....	10 gr.
Harina para empanado.....	5 gr.
Aceite.....	5 ml.
Huevo.....	5 gr.
Pan rallado.....	5 gr.
Pimienta.....	Una pizca.
Nuez moscada.....	Una pizca.
Sal.....	Una pizca.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Poner en recipiente apropiado a calentar el aceite y la mantequilla (juntos), una vez fundidos y caliente añadir la cebolla picada muy finamente (brunoise) y dejarla hasta que esté "caída" o "blandita" en éste momento agregar la harina de una vez y mover con energía durante 1 o 2 minutos para que pierda el sabor a crudo, antes de de que se agarre poner la leche caliente y sin dejar de mover, salpimentar y poner una pizca de nuez moscada, dejar que se forme una masa homogénea que nos indicará que ya está lista, añadir la merluza u otro pescado cocido desprovisto de

espinas y desmigado o finamente picado, mover para que se integre con la bechamel dejando que hierva todo junto 5 o 10 minutos a fuego lento.

2.- Extender la masa en una placa de material inalterable. Una vez fría proceder a dar 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.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
158	6	50	5	47

ENSALADA DE COL

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Col.....	30 gr.
Ajo.....	2 gr.
Aceite.....	3 ml.
Sal.....	Una pizca.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y cortar 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 cortar los ajos muy pequeños (brunoise), poner el aceite a calentar y freír los ajos.
- 3.- Una vez que estén dorados, apartar del fuego y ponerlos junto con el aceite por encima de la col, mover y tapar el recipiente hasta la hora de servir.

Notas del cocinero

- Antes de cortarla podemos ablandar la col entera durante 5 minutos en agua hirviendo, de esta forma quedará más blandita y eliminaremos parte de su sabor e impurezas.
- Podemos poner junto con el aceite y los ajos un poco de pimentón dulce, de dará mejor color y sabor.

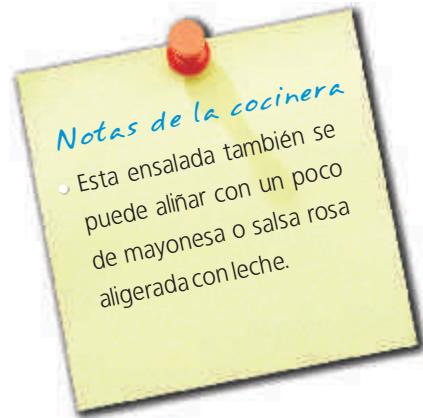
Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
53	1	9	15	8



ENSALADA DE PASTA/ ARROZ/LEGUMBRES

Pasta, arroz o legumbres..... 30 gr.
 Jamón York o Pollo cocido..... 10 gr.
 Huevo..... 15 gr.
 Pimientos rojos y verdes..... 2 gr.
 Cebolla..... 5 gr.
 Guisantes..... 10 gr.
 Aceite..... 3 ml.
 Limón..... 1 ml.
 Sal..... Una pizca.
 Perejil..... Un poquito.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



Notas de la cocinera

- Esta ensalada también se puede aliñar con un poco de mayonesa o salsa rosa aligerada con leche.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Cocer la pasta con los guisantes en abundante agua hirviendo y un poco de aceite y sal durante 10 minutos, en caso de que sea arroz cocer más tiempo. Si elegimos legumbres (garbanzos, lentejas, judías blancas) deben estar previamente cocidas (no ofrecer legumbres a menores de 2 años por la piel, ya que es indigesta).

2.- Escurrir y refrescar, para evitar que se pase.

3.- Mientras tanto cocer los huevos y una vez fríos cortar en daditos junto al jamón York (o pollo), la cebolla y los pimientos (se puede picar en la picadora).

4.- Mezclar todos estos ingredientes con la pasta o el arroz, aliñar con el aceite, el limón el perejil y la sal.

Pasta

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
178	8	18	14	32

Arroz

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
174	6	15	14	32

Legumbres

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
160	11	29	14	35

ENSALADA DE PATATAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas.....	70 gr.
Atún.....	10 gr.
Huevo.....	20 gr.
Judías verdes.....	15 gr.
Tomates.....	20 gr.
Cebolla.....	5 gr.
Aceite.....	3 ml.
Limón.....	1 ml.
Sal.....	Una pizca.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiar y lavar las patatas y las judías verdes, cocerlas juntas en agua hirviendo con un poco sal hasta que estén en su punto (más bien enteritas para que no se deshagan después).

2.- Mientras tanto cocer los huevos y una vez fríos cortar en daditos, también cortar los tomates y la cebolla muy pequeña (brunoise), escurrir y desmenuzarel atún.

3.- Poner en una fuente apropiada las patatas y las judías verdes cortadas en dados, agregar el resto de los ingredientes con cuidado de no machacarlos excesivamente, aliñar con el aceite, el limón y la sal.

Notas del cocinero

- Esta ensalada también se puede aliñar con un poco de mayonesa o salsa rosa, para las niñas y niños más pequeños, se les ofrecerá todo machacado con un tenedor y un poco de leche, si elegimos esta opción habrá que suprimir el limón.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
131	7	32	21	75



ENSALADA DE POLLO

Pollo.....	25 gr.
Lechuga.....	20 gr.
Manzana.....	30 gr.
Mayonesa.....	10 gr.
Zanahoria.....	15 gr.
Puerro, patata y zanahoria.....	60 gr.
(Cocción)	
Garbanzos.....	10 gr.
(Cocción)	
Sal.....	Una pizca.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Cocer el pollo en una marmita con agua y sal durante 45 minutos, 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, arroces, guisos etc.

2.- Limpiar y lavar la lechuga, escurrir bien y cortarla en "Juliana muy fina". Rallar o picar la zanahoria y la manzana, reservar.

3.- Una vez cocido el pollo dejarlo enfriar, deshuesar y cortar en trozos regulares y picarlo o desmenuzarlo a mano o con la ayuda de una picadora.

4.- Por último montar las placas o fuentes de la siguiente forma, Poner la lechuga mezclada con la manzana y la zanahoria (rallada o picada) en el fondo del utensilio utilizado, sobre esta base poner el pollo cocido y cubrir con la mayonesa (o salsa rosa) aligerada con un poco de leche. Servir en frío.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
175	7	45	13	420

HUEVOS REVUELTOS CON (ESPINACAS/JUDÍAS VERDES) Y JAMÓN

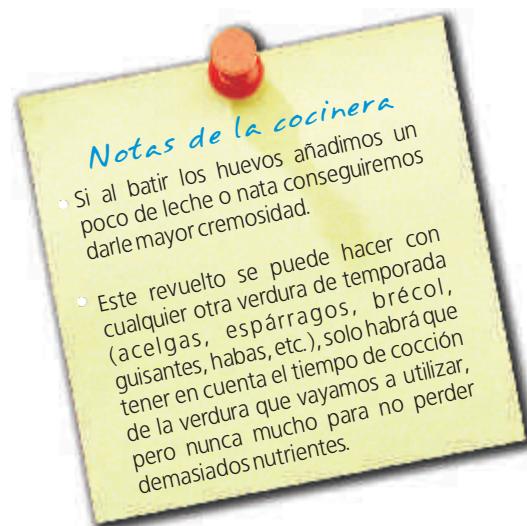
INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Espinacas o judías verdes.....	50 gr.
Jamón Serrano o Cocido.....	15 gr.
Huevo.....	30 gr.
Ajo.....	2 gr.
Aceite de oliva.....	3 ml.
Sal.....	Una pizca.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar, cortar y cocer las espinacas durante 5 minutos en agua hirviendo con sal, escurrir bien y reservar. Si elegimos judías verdes habrá que cocerlas unos 15 minutos.

2.- Poner en un utensilio apropiado el aceite de oliva, rehogar los ajos picados durante un minuto, añadir el jamón cortado en daditos e incorporar las espinacas o judías verdes, saltear el conjunto y poner inmediatamente los huevos batidos, remover hasta que estén debidamente cuajados, sazonar y servir caliente.



Espinacas

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
91	7	53	12	418

Judías Verdes

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
98	7	32	11	56



POLLO EN SALSA DE VERDURAS

Pollo.....	30 gr.	Tomates.....	10 gr.
Cebolla.....	10 gr.	Zanahoria.....	10 gr.
Pimientos rojos y verdes.....	30 gr.	Calabacín.....	10 gr.
Puerros.....	10 gr.	Guisantes.....	15 gr.
Apio.....	10 gr.	Sal.....	Una pizca.
Ajo.....	2 gr.	Pimienta.....	Una pizca.
Laurel.....	Una pizca.	Aceite.....	3 ml

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiar, lavar y cortar las verduras en daditos pequeños (mirepoix pequeña), excepto los guisantes que son congelados, también cortar el pollo en 4 trozos o dejarlo entero.

2.- Poner en una olla a presión a rehogar el ajo durante un minuto, seguidamente añadir la cebolla y dejarla pochar, incorporar a continuación el tomate. Dejar cocinar a fuego fuerte y después poner la zanahoria, el calabacín y el pimiento (excepto los guisantes), mover todo el conjunto unos minutos, seguidamente poner el pollo en trozos o entero, rehogar y añadir

agua (no demasiada ya que la verdura soltará la suya propia), sazonar y poner el laurel. Dejar cocer todo junto durante 30 minutos con la olla tapada.

3.- Transcurrido este tiempo, sacar la carne dejarla enfriar un poco deshuesar y cortar en pequeñas porciones (reservar), retirar el laurel. En este momento podemos tomar dos caminos, uno incorporar la carne cortada en daditos más los guisantes y servir con sus verduras tal cual, otro pasar ligeramente todas las verduras e incorporar la carne después. En cualquier caso poner de nuevo la olla durante 10 minutos al fuego, rectificar si es necesario y servir caliente.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
87	6	24	24	161

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

Notas del cocinero

- Este potaje es parecido al "Potaje de vigilia", solo le falta un poco de bacalao y un "majao" de pan y ajo frito y una yema de huevo duro.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Garbanzos.....	40 gr.
Espinacas.....	30 gr.
Calabaza.....	30 gr.
Puerro.....	15 gr.
Patatas.....	30 gr.
Cebolla.....	10 gr.
Tomate.....	15 gr.
Zanahoria.....	20 gr.
Pimientos rojos y verdes.....	10 gr.
Ajo.....	1 gr.
Aceite.....	5 ml.
Pimentón, comino y sal.....	Una pizca.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Poner los garbanzos en remojo con agua caliente y un puñado de sal el día anterior.
- 2.- El día del potaje Limpiar, lavar y trocear todas las verduras y hortalizas.
- 3.- Colocar en una olla todos los ingredientes en crudo, añadir el agua necesaria y poner al fuego vivo, una vez que comienza a hervir espumar para retirar las impurezas, una vez hecho esto, tapar la marmita u olla a presión y dejar cocer aproximadamente una hora.
4. Pasado este tiempo abrir la olla dejar enfriar un poco, sacar toda la verdura y triturlarla, excepto los ajos y el laurel que los tiramos, cuando está triturada la incorporamos a la olla, también ponemos las patatas cortadas en daditos y las espinacas en tiras finas y delgadas (Juliana fina), dejamos hervir el potaje unos 15 minutos. Transcurrido este tiempo comprobamos el punto de sal y servimos en soperas para su distribución en el comedor.
- 5.- Si los niños y niñas son menores de 2 años habrá que pasar el potaje una vez triturado por un chino o colador, esto se hace para quitar la piel indigesta de la legumbre. Para los más grandes, se les puede servir el plato tal cual o ligeramente machacado con un chorrito de aceite de oliva virgen.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
221	10	108	39	520



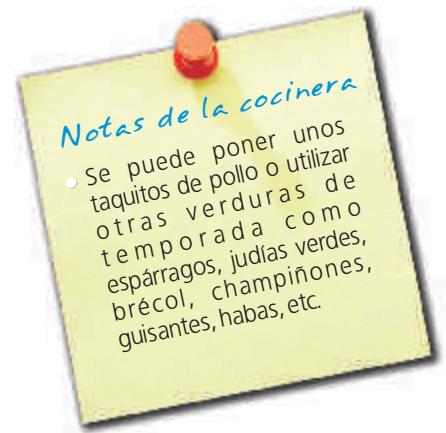
SALTEADO DE PASTA ARROZ LEGUMBRES CON VERDURAS

Pasta, arroz o legumbres.....	30 gr.	Berenjenas.....	15 gr.
Jamón York.....	10 gr.	Aceite.....	3 ml.
Ajos.....	2 gr.	Cebolla.....	15 gr.
Pimientos rojos y verdes.....	15 gr.	Sal.....	Una pizca.
Calabacín.....	15 gr.	Pimienta.....	Una pizca.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con un poco de aceite y sal durante unos 10 minutos. En caso de que sea arroz cocer unos 15 o 20 minutos, si elegimos legumbres (garbanzos, lentejas, judías blancas), habrá que cocerlas previamente hasta que estén tiernas. No ofrecer legumbres a los niños y niñas menores de 2 años, ya que la piel es indigesta.
- 2.- Escurrir y refrescar, para evitar que se pase.
- 3.- Mientras tanto lavar y picar finamente (puede ser con la picadora) todas las verduras.
- 4.- Poner el aceite en un utensilio amplio, cuando esté caliente dorar ligeramente los ajos, añadir a continuación la cebolla pasados unos minutos el calabacín y las berenjenas, salpimentar y rehogar bien el conjunto. Incorporar la pasta, el arroz o la legumbre y remover bien para que se integren todos los ingredientes.



Pasta

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
161	6	16	22	21

Arroz

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
157	5	13	22	21

Legumbres

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
143	10	26	22	24

SOPA DE POLLO CON ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Para la sopa

Pollo.....	35 gr.
Huesos de ternera.....	50 gr.
Huesos blancos.....	5 gr.
Apio.....	25 gr.
Puerro.....	35 gr.
Cebolla.....	15 gr.
Patatas.....	20 gr.
Col.....	35 gr.
Nabos.....	35 gr.
Zanahoria.....	35 gr.
Fideos.....	15 gr.

Para las albóndigas

Carne picada de ternera.....	20 gr.
Cebolla.....	10 gr.
Pan.....	5 gr.
Ajo.....	2 gr.
Leche.....	10 ml.
Perejil.....	Un poquito
Harina.....	3 gr.
Huevo.....	5 gr.
Pan rallado.....	5 gr.
Sal y pimienta.....	Una pizca.
Aceite.....	3 ml.

Notas del cocinero

- Se puede utilizar sopa de puchero o cocido que nos haya quedado de otra elaboración.
- Podemos hacer la sopa de pescado y las albóndigas también, o de otro tipo de carne.
- A este tipo de sopa le va muy bien una vez que ya está fuera del fuego un poco de mayonesa diluida en agua con limón.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Limpiar el pollo y los huesos y ponerlos a cocer en una marmita u olla grande.
- 2.- Mientras tanto lavar, cortar y escurrir todas las verduras.
- 3.- Cuando comience a hervir el pollo y los huesos espumar para quitar las impurezas que se originan por la cocción y añadir todas las verduras y hortalizas, dejar que hierva de nuevo y tapar la marmita dejando hervir todo el conjunto una hora.
- 4.- Mientras tanto elaboramos las albóndigas: Picar la cebolla, el ajo y el perejil y poner el pan en remojo con un poco de leche en un utensilio alto. Cuando el pan

esté suficientemente empapado añadir los huevos, la cebolla, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta, triturar, e incorporar esta mezcla a la carne, remover bien el conjunto.

Añadir un poco de pan rallado y mezclar hasta que veamos que tiene cierta consistencia, dar forma a las albóndigas (de tamaño pequeño), las enharinar y freír en abundante aceite, escurrir y reservar.

- 5.- Transcurrido el tiempo de cocción de la sopa abrir la olla y sacar el pollo, (reservar para otra elaboración como croquetas), colar el caldo a otra nueva marmita y cuando esté en ebullición añadir las pequeñas albóndigas, dejar hervir unos 15 minutos, en caso de poner fideos añadirlos unos minutos antes de apagar el fuego, rectificar y servir.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
183	11	87	41	407



TORTILLA DE ATÚN



Huevo..... 30 gr.
Atún..... 15 gr.
Aceite..... 3 ml.
Sal..... Una pizca.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Lavar y batir los huevos, incorporar el atún escurrido y desmigado, poner una sartén a calentar y hacer la tortilla de forma tradicional, procurando que se quede bien cuajada en su interior. Servir troceada en pedacitos pequeños.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
95	7	19	0	45

TORTILLA DE JAMÓN CON GUISANTES Y GAMBAS

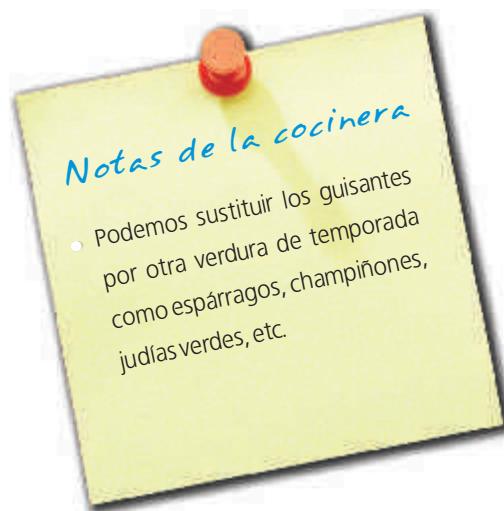
INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Huevos.....	30 gr.
Jamón cocido o serrano.....	5 gr.
Guisantes.....	5 gr.
Gambas.....	5 gr.
Aceite.....	2 ml.
Sal.....	Una pizca.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Cocer los guisantes en agua con sal hasta que estén tiernos. Mientras tanto cortar el jamón en cuadritos y pelar las gambas.

2.- Poner en una sartén un poco de aceite y cuando esté caliente rehogar durante un minuto las gambas, el jamón y los guisantes, añadir los huevos previamente batidos con un poco de sal, remover el conjunto y hacer la tortilla de forma tradicional, procurando que se quede bien cuajada en su interior. Servir troceada en pedacitos pequeños.



Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
75	6	16	1	42



TORTILLA DE PATATAS

Huevo..... 40 gr.
Patatas..... 100 gr.
Cebolla..... 15 gr.
Aceite..... 8 ml.
Sal..... Una pizca.

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Pelar y lavar las patatas y las cebollas. Cortar con el corte acostumbrado.

2.- Poner una sartén con aceite suficiente al fuego, cuando esté caliente añadir la cebolla, sazonar y dejar que se ablande un poquito, incorporar a continuación las patatas sazonadas, mantener a fuego moderado sin dejar de mover de vez en cuando para que no se agarren ni quemen.

3.- Una vez pochadas las patatas y la cebolla, sacar y escurrir el aceite sobrante. Mientras tanto batir los

huevos con una pizca de sal (poca, ya que tenían de antes), mezclar con el huevo.

4.- Poner una sartén al fuego con aceite a calentar, podemos utilizar el que ha sobrado de escurrir, cuando esté caliente añadir la mezcla anterior remover un poco y dejar hacerse por ese lado a fuego medio, cuando veamos que ya está cuajada dar la vuelta y dejar cuajar el lado contrario. Comprobar que no se quede si hacer en su interior, pasar a un plato o fuente limpia y fraccionar para el comedor.

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vitamina C	Vitamina A
199	7	37	19	49

TIPOS DE CORTES:

A lo largo del ecorecetario aparecen ciertos nombres de cortes, estos tendrán mucho que ver con la aplicación que vayamos a darle posteriormente a la verdura u hortaliza, los más frecuentes son los siguientes:

JULIANA:

Este tipo de corte consiste en hacer tiras de 3 a 5 centímetros de largo y con un grosor de 1 a 3 milímetros. Se utiliza para todo tipo de verduras y hortalizas, aunque a veces es posible escuchar el termino de chifonada en vez de juliana.

BRUNOISE:

Consiste en hacer dados muy pequeños, aproximadamente de 5 milímetros. Se consigue haciendo una juliana fina y volviendolo a cortar en el otro sentido, es el corte más pequeño de todos.

MIREPOIX:

Son dados más o menos regulares y grandes que se utilizan para la confección de salsas, caldos, fondos etc...

PAISANA:

Son dados de tamaño parecido a los guisantes y regulares, se utiliza para guisos, estofados, menestras etc...

PAISANA GRANDE:

Son dados más grandes que los anteriores y de forma regular.

VICHY:

Acanalamiento y posterior corte en ruedas de 5 milímetros. se utiliza para diversas hortalizas como la zanahoria, calabacín, nabo etc.

TORNEADO:

No es un corte propiamente dicho, sino una presentación, de esta forma la hortaliza tiene una forma más bonita, se emplea para la patata, zanahoria etc.

AVELLANA O PARISIEN:

Es un corte que se realiza con un sacabocados, vaciador o cucharilla, de esta forma se obtienen bolas de diferentes tamaños, se emplea bastante para la fruta.



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

Andalucía
al máximo