

JUNTA DE ANDALUCÍA



comer natural...
es divertido



Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía

recetario



JUNTA DE ANDALUCÍA
CA-2283

DIETARIO/RECETARIO

PROYECTO

"Alimentos Ecológicos para Escolares de Andalucía"

COLABORADORES:

Maria Teresa Romero Pino

Salvador Lobato Álvarez

Roberto Garcia Trujillo

OTOÑO-INVIerno

DIETARIO / RECETARIO

“ALIMENTOS ECOLÓGICOS PARA ESCOLARES DE ANDALUCÍA”

Índice

1.- Presentación	4
2.- ¿Qué es la Agricultura Ecológica?	5
3.- La alimentación de los escolares	7
4.- La higiene y la preparación de los alimentos	13
5.- Panel semanal de raciones	14
6.- Disponibilidad anual de frutas ecológicas	17
7.- Recomendaciones para completar las comidas de los niños/as y los jóvenes ..	18
8.- Recetas	19
Pisto	21
Crema de verduras	22
Ensalada mixta	23
Salmorejo	24
Potaje de judías blancas con acelgas y “pringá”	25
Ensalada de col	26
Ensalada de frutas	27
Sopa juliana	28
Albóndigas de merluza	29
Judías verdes salteadas con jamón	30
Lentejas con verdura	31
Ensaladilla rusa	32
Sopa de pollo con arroz	33
Ternera empanada	34
Acelgas rehogadas	35
Cazuela de fideos con rosada	36



Berenjenas rebozadas.	37
Cocido andaluz con "pringá"	38
Hamburguesa de ternera	39
Judías, zanahorias y patatas salteadas	40
Huevo frito	41
Patatas fritas	42
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil	43
Arroz "tres delicias"	44
Macarrones boloñesa	45
Arroz con pollo y guisantes	46
Tortilla de jamón con guisantes	47
Espaguetis con verdura y tomate	48
Caldereta de ternera	49
Espinacas rehogadas con ajo	50
Rosada a la plancha con ajo y perejil	51
Merluza rebozada	52
Arroz con leche	53
Natillas	54
Tomate "aliñado"	55
9.- Platos alternativos	57
Arroz a la cubana	58
Ensalada de pasta	59
Ensalada campera	60
Ensalada de legumbres	61
Crema de puerros y patatas	62
Ensalada de pollo	63
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de almendras	64
Flamenquín de cerdo con patatas fritas	65
Rosada empanada	66
Filetes rusos de ternera	67
Estofado de cordero a la jardinera	68
Magro de cerdo con tomate	69

