

LA CENA

Son miles los niños y niñas que actualmente realizan la comida principal en el comedor escolar. Éste se presenta como un marco educativo para que los niños adquieran una serie de hábitos saludables que sigan durante toda la vida.

Aramark, cuenta con la ayuda del departamento de nutrición que se encarga de programar menús equilibrados con el fin de que los alumnos consuman alimentos de alto valor nutritivo. Los padres, reciben el menú que su hijo consumirá durante el próximo mes, con el fin de que equilibren la dieta diaria mediante las cenas, los tentempiés de media mañana y merienda y el desayuno.

La responsabilidad de que la dieta sea completa y nutritiva además de equilibrada recae sobre profesores, dietistas y los propios padres. Se debe hacer comprender a los pequeños de la importancia de la alimentación correcta y saludable, y proporcionar a cada toma el protagonismo que tiene.

La comida proporcionará a los pequeños alrededor del 35% de la energía diaria que necesitan, pero no se debe olvidar la importancia de la cena, ya que proporciona hasta el 30%. La cena respecto a la comida, debe ser más ligera en cantidades y no debe ser muy rica en alimentos grasos ya que puede alterar el sueño. Sin embargo, debe cumplir la misma distribución que la comida principal, constar de dos platos y el postre. Para que los padres sean capaces de construir un menú equilibrado, es necesario que conozcan la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos y tengan en cuenta lo que sus hijos han comido al mediodía en el colegio.

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA
Verduras y hortalizas	En cada comida, al menos en guarnición y al menos una ensalada al día.
Arroz	1-3 veces/semana
Pasta	2-4 veces/semana
Patatas	3-4 veces/semana
Legumbres	2-3 veces/semana
Carnes	3-4 veces/semana
Pescados	3-4 veces/semana
Huevos	3-4 veces/semana
Frutas	2-3 al día
Leche y derivados (yogur, queso, cuajada...)	2-3 al día
Pan	Diario. En cada comida

Lo más indicado es que la cena incluya un plato de verdura, tanto cocinada como cruda en ensalada. En caso de que el niño al mediodía haya comido pasta, arroz, o legumbre conviene ofrecerle para cenar un plato de verdura en ensalada o cocida. Es primordial que este plato resulte atractivo a los pequeños ya que en la edad escolar los niños ya tienen unos gustos y preferencias muy forjados, y la verdura no suele ser un plato que les resulte gustoso y apetecible.

En caso de que en el colegio hayan comido una ensalada o verdura cocida, se deberá poner un plato de pasta o arroz o tortilla de patata para cenar, o incluso una ensalada de pasta o patata.

Los segundos platos de la cena también irán en concordancia con los de la comida, aunque los de la noche no serán tan abundantes como los del mediodía. Si la comida ha consistido en carne, por la noche se les debería preparar un plato de pescado o huevo, y si han comido pescado o huevo se deberá ofrecer carne, aunque es preferible elegir recetas no tan contundentes como un filete de ternera, sino recetas como pavo, pollo, salchichas frescas...

El postre es un buen momento para que los niños coman una pieza de fruta, tanto entera como cortada en macedonia, en batidos o incluso lácteos. Es aconsejable no ofrecer dulces de forma habitual.

LA CENA	
Importancia de la cena	<ul style="list-style-type: none"> • Es la última toma, completa las necesidades nutricionales diarias • Ayuda a mejorar la relación familiar y permite a los niños socializarse con sus padres. • Mejora la densidad nutricional.
Una cena adecuada	<ul style="list-style-type: none"> • Aportará alrededor del 25-30% de la energía diaria necesaria. • Debe ser variada y equilibrada: dos platos y postre. • Alimentos que complementen a los de la comida: un plato de verdura si han tomado pasta, arroz o legumbre al mediodía, un plato de pasta o patata si han tomado verdura en la comida. De segundo carne si han comido pescado y huevo o pescado si han comido carne. • Ser original y preparar platos atractivos y completos nutricionalmente para completar las necesidades diarias, atender especialmente al consumo de verduras y frutas.

CENAS SALUDABLES Y DIVERTIDAS PARA NIÑOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Rollitos de lechuga con jamón y piña. Tortilla de atún Yogur con trozos de frutas	Sopa de coditos Salchichas naturales de pollo con tomate en rodajas Macedonia de frutas	Crema de calabacín Gallo a papillote con zanahoria Queso fresco con membrillo	Ensalada mixta Patatas con piel, jamón y queso Mandarinas	Tomates al horno Merluza a la plancha con berenjenas. Arroz con leche
Espárragos aliñados Hamburguesa a la plancha con champiñones Manzana asada	Ensalada de arroz Sepia a la plancha con limón Yogur con trozos de fruta	Acelgas salteadas Rollitos mexicanos Piña en su jugo	Sopa de tapioca Lenguado en salsa verde Yogur de sabores	Ensalada de escarola, cherry y nueces. Tortilla de patata Fruta de temporada
Ensalada murciana Minipinchos de jamón y champiñones Arroz con leche	Lasaña de espinacas Revuelto de gambas y ajetes tiernos Cubitos de fantasía con frutas	Sopa de estrellas. Boquerones fritos con tomate en rodajas. Queso fresco con miel.	Crema de puerros Brocheta moruna con pimiento. Batido de frutas	Endivias con queso fresco y tomate Croquetas de jamón y pollo Macedonia de frutas
Tarta de tres colores Lomo de bacalao con tomate Yogur con frutas	Patatas a la archenera Pechuga de pavo con tomatitos. Mouse de frutas	Brócoli gratinado Tomates rellenos de carne (ternera). Fruta de temporada	Ensalada capresse Pizza casera con jamón y gambas Yogur de sabores	Crema de zanahoria Huevos rellenos de atún Melocotón en almíbar
Sopa juliana Rollitos de salmón y arroz Brochetas de fruta	Berenjena, calabacín y tomates asados. Tortilla de jamón serrano. Queso fresco con membrillo	Ensalada de pasta Ojito a la plancha Batido de frutas	Vainas verdes Empanadillas de bonito Macedonia de frutas	Ensalada de verduras asadas Salchichas de pollo Cuajada

PRIMERA SEMANA

RECETAS DEL LUNES:

Rollitos de lechuga con jamón y piña

Ingredientes:

2 rodajas de piña
½ tarrina de requesón
Tallitos de cebolleta
1 tomate
4 lonchas finas de pavo o jamón de york –cuadradas-
4 hojas de lechuga
Sal y pimienta

Preparación:

*Cortar las rodajas de piña en trocitos pequeños.
Poner el requesón en un bol, añadir la cebolleta partida a trocitos pequeños, añadir la pimienta y la sal. Mezclar y añadir los trocitos de piña.
Colocar las rodajas de york en una tabla y encima de cada loncha poner una cucharada de relleno. Enrolla el relleno con las lonchas de york. Ahora, coloca las hojas de lechuga en la tabla y pon un rollito en cada hoja. Fija cada rollito con un palillo.*

Tortilla de atún

Ingredientes:

1 huevo
½ lata de atún en aceite de oliva
Leche (opcional)
Aceite de oliva

Preparación:

*En un bol, batir el huevo y añadir una cucharada sopera de leche. Posteriormente escurrir el aceite del atún y desmigarlo. Incorporar el atún al huevo batido.
Poner a fuego medio una sartén con un chorrito de aceite de oliva; añade la mezcla y deja que se haga, dobla los bordes para ir dándole vuelta a la tortilla. Una vez cuajada retirar y colocar en un plato.*

RECETAS DEL MARTES:

Sopa de coditos

Ingredientes:

Para hacer el caldo:

1 muslo de pollo

4 dientes de ajo

½ cebolla

1 puerro

Sal

Para hacer la sopa (para 1 persona):

3 cucharadas soperas de coditos de pasta

Preparación:

Para hacer el caldo poner en la olla un litro de agua, y añadir el muslo de pollo sin piel, los ajos, la cebolla, el puerro y una pizca de sal. Tapar y dejar cocer a fuego fuerte una media hora a partir de que comience a hervir. Una vez que tengamos el caldo, lo desgrasamos y cocemos en él los coditos de pasta.

Salchichas naturales de pollo

Ingredientes para una persona:

2 salchichas de carne fresca de pollo -compradas en la carnicería, no de sobre-.

Medio tomate

Aceite de oliva

Preparación:

Cocinar las salchichas a la plancha y presentar en un plato con una ensalada de tomate aliñada con sal y un chorrito de aceite de oliva.

Macedonia de Frutas

Ingredientes (para 1 persona):

Zumo de una naranja

2-3 Fresas

1/4 de plátano

1/4 de manzana

Preparación:

Trocear las fresas, el plátano y la manzana y añadir el zumo de naranja.

RECETAS DEL MIÉRCOLES:

Crema de calabacín

Ingredientes (para 2 personas):

- 1 calabacín
- 1/2 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 patata pequeña
- 1 queso (opcional)
- Sal y aceite

Preparación:

Trocear el calabacín, la cebolla, el puerro y la patata y poner a cocer en una olla con el agua suficiente para que queden cubiertas las verduras. Añadir una cucharada sopera de aceite y una pizca de sal. Tapar y dejar cocer unos 20 minutos a partir de que comience a hervir.

Incorporar el queso y pasar por la batidora.

Gallo a papillote con zanahoria

Ingredientes para 1 persona:

- 1 filete de gallo sin espinas de unos 100-120g
- 1 zanahoria
- 1 diente de Ajo (opcional)
- Aceite de oliva, sal y pimienta negra

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C.

Trocear la zanahoria en lonchas finas y picar el ajo (es importante quitarle el nervio central). Colocar el filete de gallo encima de un pliegue de papel de aluminio (papel albal), añadir una cucharada de postre de aceite de oliva y salpimentar. Añadir la zanahoria y el ajo picados, envolverlo todo con el papel y hornear durante 20 minutos.

Queso fresco con membrillo

Ingredientes para 1 persona:

- 50-60 G Queso fresco
- 15-20 g Membrillo

Preparación:

Lonchear el queso fresco y colocar tiras de membrillo sobre éste.

RECETAS DEL JUEVES

Ensalada Mixta

Ingredientes para 1 persona:

Lechuga
¼ de tomate
¼ cebolleta
2 cucharadas soperas de zanahoria rallada
2 cucharadas soperas de maíz dulce
½ lata de atún envasado en aceite de oliva o al natural (30g)
Aceite de oliva
Vinagre según gusto –balsámico, módena, sencillo...-
Sal

Preparación:

Trocear las verduras, añadir el atún escurrido y aliñar (para preparar el aliño poner dos partes de aceite y una de vinagre).

Patatas con piel con jamón y queso

Ingredientes para 1 persona:

Una patata grande
Aceite

Para el relleno:

Una cucharada soperas de queso para untar (tipo philadelphia).
Sal
Pimienta
50 g de jamón de york en tacos
2 cucharadas soperas de queso rallado

Preparación:

Precalentar el horno a 200°C. Lavar las patatas con piel debajo del grifo con un cepillo y secarlas. Pincharlas en distintos sitios con un tenedor, untarlas con un poco de aceite y colocarlas en la bandeja del horno para que se horneen durante 1 hora.

Para averiguar si la patata está asada, sacarlas del horno e introducir un tenedor o cuchillo, si el interior de la patata está blando es que están cocidas, si está duro, dejar hornear 10 minutos más.

Una vez listas las patatas, cortarlas por la mitad y con una cuchara retirar la parte blanda de la patata, colocándolo en un cuenco. Mézclala con el queso de untar, el queso rallado, el jamón, la sal y la pimienta. Coloca la mezcla de nuevo en la patata hueca y listo para comer!! (la piel también se puede comer)

RECETAS DEL VIERNES

Tomates al horno

Ingredientes para 1 persona:

2 Tomates medianos
Queso rallado
Cebolla
Perejil
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

Partir cada tomate horizontalmente en dos mitades. Ponerlos todos boca abajo un largo rato (para que se desprendan de agua). Mientras, picar la cebolla mezclada con el perejil, e ir calentando el horno.

Colocar en una fuente plana los tomates boca arriba. En los huecos interiores, echar la mezcla de cebolla con perejil. Luego espolvorar el queso rallado por encima y echar un chorrito de aceite sobre cada uno y salar al gusto. Meter la fuente al horno. En 45 minutos, estarán hechos.

Merluza a la plancha con berenjenas

Ingredientes para 1 persona:

1 Rodaja de merluza
Pimienta negra
Sal
Media berenjena pequeña

Preparación:

Cortar la berenjena en finas rodajas y poner a remojo durante una media hora en un bol con agua y sal para quitarle la acidez, cambiar el agua en 2 o 3 ocasiones.

Salpimentar la merluza y pasarla por la plancha con una pizca de aceite para que no se pegue. A la vez, sacar la berenjena del remojo, añadir una pizca de sal y cocinarla a la plancha.

SEGUNDA SEMANA

RECETAS DEL LUNES

Espárragos aliñados

Ingredientes:

Espárragos blancos
Sal
Aceite
Limón

Preparación:

Colocar los espárragos en una fuente y aliñar con una cucharada de aceite de oliva, sal y un chorrito de limón.

Hamburguesa a la plancha con champiñones

Ingredientes:

Hamburguesa casera (o de carnicería).
Champiñones
Sal
Aceite

Preparación:

Calentamos la plancha unos minutos a 250 grados. Echamos un chorrito de aceite de oliva para que no se nos pegue la plancha. En un bol lavamos los champiñones con agua y los fileteamos (también podemos comprarlos ya lavados y trocedados, en lata). Ponemos los champiñones en la plancha y con una paleta vamos moviendo la verdura para que se haga por todos los lados. Una vez estén hechos, los emplatamos y hacemos la hamburguesa también en la plancha.

Manzana asada

RECETAS DEL MARTES

Ensalada de Arroz

Ingredientes para 1 persona:

Verduras para ensalada al gusto (lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, pimiento...)

Atún escurrido (1/2 lata) – 30g.

3 cuch. soperas en crudo de Arroz basmati

Agua para hacer el arroz

Ajo

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

Preparación:

Lavamos, troceamos las verduras y las dejamos reservadas en una fuente, aprovechar para añadir el atún escurrido.

Poner en un cazo (o en una arrocera) a fuego medio-alto un chorrito de aceite de oliva y 2 dientes de ajo, rehogar, añadir el arroz y seguir rehogando durante medio minuto.

Añadir 2,5 partes de agua por cada parte de arroz, echar sal y dejar hervir durante 20 minutos (mirar el tiempo de cocción en el paquete). Una vez cocido, escurrir, pasar por agua fría y mezclar con las verduras en la fuente. Introducir en la nevera para que enfrie.

Para la vinagreta:

En un bol mezclar 2 cucharadas de aceite por cada cucharada de vinagre, Añadir a la ensalada en el momento en que se vaya a consumir.

Sepia a la plancha

Ingredientes para 1 persona:

Sepia (unos 80-100g)

Aceite

Pimienta

Sal

Limón

Preparación:

Preparar la plancha a 200°C con un chorrito de aceite de oliva. Lavar la sepia, filetear, salpimentar y poner en la plancha. Ir dando vueltas con una paleta hasta que esté doradita. Justo antes de sacarla añadir un chorrito de limón.

Presentar la sepia en un plato con unas rodajitas de limón.

RECETAS DEL MIÉRCOLES

Acelgas salteadas

Ingredientes:

Acelgas frescas
Agua
Aceite de oliva
Ajo
Sal

Preparación:

Lavar muy bien las acelgas, trocear y poner a remojo en bol con agua. Cambiar el agua un par de veces apartando la verdura antes de retirar el agua (para que las sales queden depositadas en el fondo del bol).

Cocer las acelgas y escurrir el agua.

En una saltén a fuego medio con un chorrito de aceite añadir 2 dientes de ajo y saltar con ellos las acelgas.

Rollitos Mexicanos

Ingredientes para 1 persona:

Una tortilla mexicana (de venta en supermercados)
2 cucharadas de queso rallado
Un filete de pechuga de pollo o 3 lonchas de fiambre de pavo.
Hojas enteras de lechuga
Zanahoria rallada
Tomate natural rallado o troceado en juliana

Preparación;

Trocear la pechuga de pollo en tiras y hacer a la plancha o bien sacar de la nevera las lonchas de pavo.

Lavar la lechuga y preparar el tomate (lavar y trocear), la zanahoria puede prepararse en casa o bien utilizar zanahoria ya rallada.

Calentar la tortilla mexicana en una sartén (sin aceite, solo calentar) hasta que quede blanda. Extenderla en una tabla y añadir el queso rallado y encima las tiras de pechuga de pollo o pavo, el tomate y la lechuga (procurando que los bordes de la tortilla queden vacíos). Añadir la zanahoria rallada a lo largo y enrollar la tortilla.

Opcional.. Para hacerla más jugosa puedes añadirle una cucharada de salsa cocktail o de queso de untar a la base de la tortilla.

RECETAS DEL JUEVES

Sopa de tapioca

Ingredientes para 1 persona:

Caldo de pollo o de verduras desgrasado.
Tapioca (2 cucharadas soperas por persona).

Preparación:

Poner el caldo a calentar y añadir la tapioca. Dejar cocer a fuego medio durante 10 minutos, para saber si está hecho la sopa se volverá transparente y el caldo espeso.

Brocheta moruna con pimiento

Ingredientes para 1 persona:

Lomo de cerdo adobado en tacos pequeños (unos 80-100g)
Champiñón (entero en conserva)
Tomatitos cherry
Pimiento verde troceado en cuadraditos

Preparación:

Pinchar en un palillo largo los ingredientes, alternando los ingredientes en el siguiente orden: champiñón, lomo, tomatito, pimiento, champiñón, lomo, tomatito...

Calentar la plancha, añadir un chorrito de aceite y colocar la brocheta dándole vueltas hasta que esté hecha.

Batido de frutas

Ingredientes:

Fruta al gusto (ej. Fresas).
Medio vaso de leche semidesnatada

Preparación:

Lavar y trocear la fruta. Poner en un bol para batidora, añadir la leche y batir.
Servir en un vaso o copa de cristal

RECETAS DEL VIERNES

Ensalada de escarola, cherry y nueces

Ingredientes:

40g Escarola
5 Tomatitos cherry
3 Nueces
Aceite de oliva
Vinagre
Sal

Preparación:

Lavar y trocear la escarola, añadir los tomatitos cherry y las nueces y aliñar.

Para la vinagreta:

En un bol mezclar 2 cucharadas de aceite por cada cucharada de vinagre, Añadir a la ensalada en el momento en que se vaya a consumir.

Tortilla de patata

Ingredientes para 1 persona:

1 patata mediana
1 huevo
Aceite
Sal

Preparación:

Pelar las patatas y lavarlas bien, cortarlas para freirlas en aceite de oliva previamente calentado a 200°

Batir el huevo en un bol grande.

Una vez que estén fritas las patatas las añadimos al bol con el huevo batido y lo mezclamos todo bien.

Ponemos a calentar una sartén con una cucharada sopera de aceite de oliva y añadimos las patatas con el huevo batido, en el momento que ese lado de la tortilla esté casi cuajado le damos la vuelta con ayuda de un plato y esperamos a que cuaje por el otro lado.

Fruta de temporada

TERCERA SEMANA

RECETAS DEL LUNES

Ensalada murciana

Ingredientes:

1 Tomate grande o 2 tomates enteros pelados en conserva.
50g Molla de bacalao o media lata de atún escurrido
20g Cebolla (o ¼ de una cebolla pequeña)
1/2 huevo duro
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

Pelar el tomate y partirlo en cuadraditos pequeños o sacar los tomates de la lata y trocear (sin escurrir el caldo).

Cortar la cebolla en tiras y revolverla con el tomate picado.

Desmigar el bacalao o el atún y añadirsele al tomate y a la cebolla, aliñar con dos cucharadas de postre aceite de oliva y decorar con rodajas de huevo duro y aceitunas verdes y/o negras.

Mini pinchos de jamón y champiñones

Ingredientes:

4 lonchas de jamón cocido
8 champiñones pequeños enteros
Pinchos

Preparación:

Cortar las lonchas de jamón por la mitad y enrollarlas.

Limpiar los champiñones con papel de cocina, y cortarles un trocito del pie.

Engarzar los ingredientes alternados en 2 pinchos.

Colocar los pinchos en una bandeja de horno y untarlos con aceite de oliva, calentar el grill a temperatura máxima e introducir la bandeja durante 5 y 8 minutos, girar los pinchos para que se cuezan por el otro lado.

Arroz con leche

Ingredientes:

1 vaso leche
30g Arroz
Azúcar
Ralladura de limón
Canela en rama y canela molida

Preparación:

Ponemos en un cazo al fuego con abundante agua y cuando comience a hervir echamos el arroz. Lo dejamos 10 minutos y apagamos el fuego.

En otro cazo ponemos a fuego lento la leche y el azúcar dándole vueltas para que se disuelva. Cuando la leche comience a hervir, le añadimos el arroz escurrido, el azúcar la canela en rama y la piel de limón cortada finamente.

Lo dejamos hervir suavemente durante 15 minutos después de los cuales lo echamos a una fuente plana, y lo espolvoreamos con la canela molida. Esta receta es espesita.

Se aconseja servir frío.

RECETAS DEL MARTES

Lasaña de espinacas

Ingredientes para 1 persona:

3 placas de lasaña
50g espinacas congeladas
10g Harina
½ vaso leche (semi o desnatada)
10g queso rallado (1 cucharada sopera)
Aceite
Sal

Preparación:

Cocer en abundante agua las placas de lasaña durante 8 o 10 minutos, poner las espinacas sin descongelar en un cazo con un dedo de agua y cocerlas durante 8 minutos, escurrirlas bien y picarlas lo más pequeño posible sobre la tabla de cortar.

Colocamos una sartén en el fuego con una cucharada de aceite y añadimos las espinacas, después una cucharada sopera de harina y poco a poco le vamos añadiendo leche para hacer la bechamel, se mezcla bien durante 5 minutos. Cubrir con bechamel el fondo de una fuente de horno, colocar una capa de pasta y sobre ella un tercio de las espinacas con bechamel. Repetir la operación otras dos veces y terminar con una capa de pasta.

Espolvorear el queso rallado y meterlo 5 minutos al horno precalentado a 160 grados, gratinando luego otros 5 minutos (o hasta que se dore el queso rallado.)

Revuelto de gambas y ajetes tiernos

Ingredientes:

1 huevo
3 ajetes
4 colas de gambas frescas o 6 congeladas peladas
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

Coger unos ajetes tiernos y frescos, limpiarlos bien y picarlos en trozos de 2 centímetros aproximadamente.

Poner una cucharada de aceite en una sartén y una vez caliente, echar los ajetes y un poco de sal, cuando estén casi listos, añadir las gambas y revolver unos 2 minutos.

Batir el huevo y echarlo en la sartén, remover hasta que esté el huevo ligeramente cuajado.

Cubitos de fantasía con frutas

Ingredientes para 2 personas:

1 lata pequeña de frutas del bosque en su jugo o frutas frescas
Gelatina (en láminas)
Melocotón en almibar
½ l de agua
Molde de cubitos de fantasía (con formas de estrella, círculo, flor...)
½ vaso de leche

Preparación:

Hervir el agua junto a la leche.

Colocar un colador encima de un vaso medidor, poner las frutas del bosque en su jugo y apretarlas con el dorso de una cuchara para que pasen por el colador.

Triturar o cortar en trozos pequeños el melocotón, mezclarlo con la papilla de frutas del bosque.

Mezclar con el agua hirviendo y añadir una lámina de gelatina, apartar del fuego cuando se deshaga.

Verter la mezcla con cuidado en el molde de cubitos..

Meterlo a la nevera durante 2 horas hasta que se cuaje, y listo para servir!

RECETAS DEL MIÉRCOLES

Sopa de estrellas

Ingredientes:

2 cucharadas soperas de estrellas de sopa
½ litro de caldo de pollo desgrasado
1 clara de huevo

Preparación:

Poner el caldo a calentar y añadir las estrellas. Dejar cocer a fuego medio durante 5 minutos, añadir la yema de huevo y dejar otros 5 minutos.

Boquerones fritos con tomate en rodajas

Ingredientes:

4 Boquerones
1 tomate
Harina
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

*Pasar los boquerones por harina y freírlos en aceite caliente hasta que estén dorados, una vez hechos sacarlos a un plato con papel de cocina.
Cortar el tomate en rodajas y aliñarlo con una cucharada de aceite de oliva*

Queso fresco con miel

Ingredientes:

50-60g queso fresco
3 cucharadas soperas de miel

Preparación:

Cortar en tiras el queso fresco y echar por encima la miel

RECETA DEL JUEVES

Crema de puerros

Ingredientes para 2 personas:

2 puerros
½ patata
1/3 cebolla pequeña
1/2 litro de leche
½ litro de caldo de pollo
1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

Picar la cebolla y la parte blanca de los puerros, trocear muy pequeña la patata. Dorar la cebolla y rehogar después en ella los puerros.

Cuando empiecen a tomar color los puerros, añadimos la patata, dejándola rehogar. Añadimos el caldo hirviendo y no paramos de mover. Cocemos a fuego lento durante 35 minutos.

Una vez cocido todo, pasamos por la batidora y vamos añadiendo la leche, cuando adquiera la textura correcta la ponemos a hervir 3 minutos.

Lenguado en salsa verde

Ingredientes para 2 personas:

2 filetes de lenguado mediano
1/3 de cebolla mediana
50g de guisantes congelados
10ml de vino blanco
1 cucharada de aceite de oliva
70 ml de agua
Perejil

Preparación:

Pelar y picar la cebolla. Lavar el perejil y picarlo. Salpimentar el lenguado. Calentar el aceite en una cazuela baja y de fondo ancho y rehogar la cebolla. Añadir los guisantes (sin descongelar) y una cucharada de perejil y rehogar unos minutos, pero sin dejar que llegue a cocerse.

Añadir el vino blanco y el agua, y dejar cocer hasta que los guisantes estén hechos y el líquido se haya evaporado un poco.

Pasar esta salsa por la batidora hasta que quede bien triturada y homogénea. Poner nuevamente la salsa en la cazuela e incorporar el lenguado.

Dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos moviendo la cazuela de vez en cuando para que no se pegue.

Yogur de sabores

RECETAS DEL VIERNES

Endivias con queso fresco y tomate

Ingredientes:

50-60g Endivias
30g Queso fresco (media tarrina individual)
1 tomate
Aceite de oliva
Vinagre
Sal

Preparación:

Lavamos y cortamos las endivias, el tomates en rodajas y el queso en cuadraditos. Lo mezclamos en una ensaladera. Luego hacemos la vinagreta son dos cucharadas de aceite de oliva, una de vinagre y sal.

CUARTA SEMANA

RECETAS DEL LUNES

Tarta de tres colores

Ingredientes para 1 persona:

- ¼ pepino pequeño
- Sal
- 1 tomate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta
- 50g de requesón
- 1 cucharada de albahaca picada
- 1 cucharada de cebolleta picada
- 1 uva cortada por la mitad o una aceituna verde o negra

Preparación:

Lavar el pepino, cortarlo a lo largo y quitarle las pepitas. Cortar la pulpa en trozos pequeños, añadirle un poco de sal y dejar escurrir 15 minutos en un escurridor.

Cortar los tomates por la mitad y sacar las semillas con una cucharilla. Secar el interior de los tomates con papel de cocina y cortarlos en trocitos pequeños, añade a la mezcla una cucharada de aceite y un poco de sal y pimienta. Remover el requesón para que se suelte y añadirle una pizca de albahaca.

Con una cucharada de madera apretar el pepino para que salga el líquido y añadirle una cucharada de aceite, la cebolleta y un poco de sal y pimienta.

Colocar un molde en un plato, introducir la mitad del tomate y colocar encima el pepino, finalmente poner encima el requesón y apretar suavemente. decorar con una hojita de albahaca y media uva o aceituna.

Lomo de bacalao con tomate

Ingredientes para 1 persona:

- 70g Lomo de bacalao desalado y sin espinas
- 20g tomate
- 20g cebolla
- 1 ajo
- 10g harina
- Aceite de oliva
- Sal
- Laurel

Preparación:

Pelar las cebollas y los tomates, cortándolos en trozos pequeños.

En una sartén al fuego con una cucharada de aceite de oliva añadir la cebolla y dejar que se sofría a fuego lento durante tres minutos. Cuando se vaya a dorar la cebolla añadir el tomate maduro, una hoja de laurel y sal.

Cocer todo a fuego lento durante 18 minutos y pasarlo por un colador.

Rebozar con harina los lomos de bacalao.

En otra sartén ponemos aceite de oliva abundante y cuando esté caliente freímos los ajos. Cuando están dorados, los retiramos y freímos los lomos de bacalao en el mismo aceite de oliva por los dos lados. Pasar los trozos de bacalao ya hechos a una cazuela, añadir la salsa de tomate y dejarlo cocer a fuego lento durante 18 minutos.

Yogur con frutas

RECETAS DEL MARTES

Patatas a la archenera

Ingredientes para 2 personas:

2 patatas grandes
1 hoja de laurel
1 chorrito de vino blanco
Pimienta negra
Aceite de oliva
Sal
250 ml de agua

Preparación:

Pelar y lavar las patatas, hacer un corte a lo largo e introducir en el pimienta negra y un poquito de sal.

Rehogar la patatas con un chorrito de aceite en una cazuela, añadir un chorrito de vino blanco y una hoja de laurel, seguir rehogando durante un par de minutos e introducir 1 vaso de agua caliente (hirviendo).

Tapar la cazuela y dejar que se cuezan, una vez cocidas, servir.

Pechuga de pavo con tomatitos

Ingredientes para 1 persona:

4-5 tomatitos cherry
1 filete de pechuga de pavo
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

Salpimentar la pechuga de pavo y pasarla por la plancha con una gota de aceite para que no se pegue.

Cortar los tomatitos cherry por la mitad y aliñarlos con una pizca de sal y una cucharada sopera de aceite.

Cortar la pechuga de pavo en trozos pequeños y mezclarla con los tomatitos.

Mouse de frutas

Ingredientes:

50- 70g de frutas variadas
2 cuch. de postre de azúcar
¼ de taza de zumo de naranja
1 clara de huevo
¼ de vaso de leche.
½ sobre de gelatina sin sabor
1 poco de agua
Aceite de girasol

Preparación:

Mezclar la fruta, el azúcar y el zumo de naranja, calentarlo en un cazo hasta que empiece a hervir.

Luego dejarlo enfriar. Coger clara de huevo y mezclar con el azúcar en un bol, calentar a fuego lento y mientras, batirlo con la batidora hasta que tenga una textura de merengue

Mezclarlo con el preparado de frutas y batirlo bien a medio punto. Preparar la gelatina hidratándola con agua, disolviéndola en baño María y mezclarla con lo demás. Después poner la mezcla en un molde con un poco de aceite y dejar en la nevera varias horas para que endurezca.

RECETAS DEL MIÉRCOLES

Brócoli gratinado

Ingredientes:

100g brócoli
5 g harina
15 ml Leche
5g queso
Aceite
Sal

Preparación:

Hervir en poca agua el brócoli previamente lavado o cocinarlo al vapor. Preparar la besamel disolviendo la harina en leche fría y dejarla a fuego lento, sin dejar de revolver hasta que espese. Una vez espesa, se condimenta con sal. Si se desea se agrega una cucharada de aceite al retirar del fuego. En una fuente para horno se coloca el brócoli ya cocido, se baña con besamel y por encima espolvoreamos el queso rallado hasta que quede la superficie gratinada.

Tomates rellenos de carne (ternera)

Ingredientes:

2 tomates medianos
80g de carne picada de ternera
20g (2 cuch, soperas) de queso rallado
Sal
Aceite
Perejil

Preparación:

Lavar bien los tomates, secarlos y cortar una rodaja en la capa superior para vaciarlos con la ayuda de una cucharita.

En una sartén con una cucharada de aceite de oliva sofreír la carne picada y añadir una pizca de perejil, sal y pimienta si se desea.

Rellenar los tomates y cubrirlos con el queso rallado e introducirlos al horno precalentado a 200° , lo dejamos cocer 10 minutos y 3 minutos con el gratinador para tostar un poco el queso.

Fruta de temporada

RECETAS DEL JUEVES

Ensalada caprese

Ingredientes:

2 ud de Mozzarella fresca (en bolas)
1 Tomate Raff mediano
Aceite
Sal

Preparación:

Lavar los tomates y cortar en rodajas. Filetear la mozzarella en rodajas finas. Añadir orégano, una pizca de sa y un chorro de aceite de oliva.

Pizza casera con jamón y gambas

Ingredientes para 4 personas:

1 paquete de masa de pizza refrigerada o congelada
3 cucharadas soperas de salsa de tomate
2 lonchas de jamón cocido
20g de gambas peladas
40 g de champiñón laminado

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C. Cortar un trozo de papel de horno y colocarlo en la bandeja. Extraer el asa del paquete y extenderla sobre la encimera. Cubrirla con la salsa de tomate y luego añadirle el jamon cocido cortado en trocitos, las gambas, los champiñones y el queso rallado por encima. Introducirlo en el horno 15 minutos, hasta que se dore el queso.

Yogur de sabores

RECETAS DEL VIERNES

Crema de zanahoria

Ingredientes para 2 personas:

- 2 zanahorias
- 1 patata
- 2 puerros
- 1 quesito
- Sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

Lavar bien las zanahorias, la patata y el puerro, pelar la zanahoria y la patata, cortarlo todo en trocitos pequeños y ponerlo a cocer en una olla añadiéndole un vaso de agua y un chorrito de aceite y sal. Al final de la cocción añadir un quesito.

Pasar todas las verduras cocidas por la batidora hasta obtener una crema fina y homogénea.

Huevos rellenos de atún

Ingredientes para 2 personas:

- 2 huevos cocidos
- 1 lata de atún
- 1 cuch. sopera de mayonesa (opcional)

Preparación:

Cocer los huevos durante 10 minutos (una vez haya echado el agua a hervir), introducirlos en agua fría y pelarlos. Cortarlos por la mitad y retirar la yema con la ayuda de una cuchara.

Echar en un bol las yemas y el atún previamente escurrido y mezclarlo bien, también se le puede añadir una cucharada de mayonesa. Después con una cuchara rellenar los huevos cortados por la mitad.

Melocotón en almíbar

QUINTA SEMANA

RECETAS DEL LUNES

Sopa juliana

Ingredientes:

1 vaso de agua

10g Puerro

10g Patata

10g Zanahoria

10g Espinacas

10g Acelgas

O comprar las verduras ya troceadas y envasadas al vacío (verduras para sopa juliana en 4º gama).

Aceite

Sal

Preparación:

En una olla rehogar las verduras. Añadir 1 vaso de agua, una cucharada de aceite y una pizca de sal y dejar hervir 20 minutos.

Rollitos de salmón y arroz

Ingredientes:

2 lonchas de Salmón ahumado

2 cucharadas soperas de arroz en crudo

Aceite

Preparación:

Cocer el arroz sin remover (para que no se haga pasta) en una olla durante 10 minutos (una vez haya echado el agua a hervir) o en una arrocera, con una pizca de sal y una cucharada de aceite.

Enrollar los filetes de salmón con el arroz dentro, echar una cucharada de aceite por encima de cada rollito e introducirlos en el horno durante 5-10 minutos.

Brochetas de fruta

Ingredientes para 2 personas:

4 Fresas pequeñas

1/4 Naranja
1/4 Plátano
1/4 Pera
1/4 Manzana

Preparación:

Limpiar bien las fresas, pelar el resto de frutas, cortarlas en trozos e ir introduciendo los trozos pinchándolos alternadamente en una brocheta.

RECETAS DEL MARTES

Berenjena, calabacín y tomates asados

Ingredientes:

1/2 Berenjena pequeña
1/3 calabacín
1 tomate

Preparación:

Lavar la berenjena, el calabacín y el tomate. Introducirlos en el horno a 180°C durante 15 minutos con un chorrito de aceite de oliva y sal.

Tortilla de jamón serrano

Ingredientes:

1 huevo
1 loncha de jamón serrano (retirar el tocino)

Preparación:

Batir el huevo. Cortar en trozos pequeños la loncha de jamón serrano y mezclarlos con el huevo batido. Calentar una sartén con una gota de aceite, echar la mezcla y darle la vuelta enseguida para que se haga por los dos lados.

Queso fresco con membrillo

Ingredientes:

50-60 G Queso fresco
15-20 g Membrillo

Preparación:

Lonchar el queso fresco y colocar tiras de membrillo sobre éste.

RECETAS DEL MIÉRCOLES

Ensalada de pasta

Ingredientes:

40g o 4 cucharadas soperas macarrones en crudo.
Una cucharada soperas de zanahoria
Hojas de lechuga
¼ de cebolla pequeña
1/2 de lata de atún (30g)
4 aceitunas
1/2 tomate
Aceite de oliva

Preparación:

Cocer los macarrones en una cazuela con abundante agua durante 10 minutos. Cuando ya estén cocidos escurrir y aclarar con agua fría. Lavar el tomate, la lechuga, la cebolla y la zanahoria, pelarlos, picarlos en trozos muy pequeños y mezclarlos con los macarrones. Añadir media lata de atún escurrido, aceitunas y un chorrito de aceite de oliva

Ojito o lenguado a la plancha

Ingredientes:

80g ojito o lenguado
2 Ajos
Perejil
Aceite
Sal

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C. Introducir el ojito ya limpio en la bandeja del horno, picar un ajo en trocitos y un poco de perejil y añadirsele junto a una cucharada de aceite de oliva. También puede hacerse en una sartén con una pieza de aceite.

Batido de frutas

Ingredientes para 2 personas:

1 vaso de leche
½ plátano

4 fresas
½ pera

Preparación:

Limpiar las fresas y cortarlas en trozos. Pelar el plátano y la pera y cortarlos en trozos. Batir la fruta con la leche y añadirle si se desea una cucharada de azúcar.

RECETAS DEL JUEVES

Vainas verdes

Ingredientes:

60g Vainas verdes o judías verdes o alubias verdes (según comunidad autónoma)
1 patata pequeña
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

Lavar las vainas y limpiarlas quitándoles las hebras de los laterales y las puntas de los extremos, cortarlas por la mitad o en tres partes. Pelar la patata y cortarla en trozos medianos, juntarlo todo en una cazuela y ponerlo a hervir con abundante agua durante 15-20 minutos, hasta que las vainas no estén duras.

Aliñar con una pizca de sal y una cucharada de aceite de oliva.

Empanadillas de bonito

Ingredientes:

4 obleas de empanadilla
60g bonito escurrido (una lata)
10g pimiento
10g cebolla
10g salsa de tomate
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

Picar la cebolla, el pimiento y el tomate en trozos muy pequeños. En una sartén con una cucharada de aceite rehogar la cebolla y a continuación el pimiento, durante 5 minutos.

Desmenuzamos el bonito y lo mezclamos con la salsa de tomate, la cebolla y el pimiento.

Rellenamos las obleas con ayuda de una cuchara, sellamos los bordes con ayuda de un tenedor y freímos en abundante aceite bien caliente, cuando estén fritas las dejamos escurrir en papel absorbente.

Macedonia de frutas

Ingredientes:

15g melocotón
15g pera
15g piña fresca o envasada al natural.
15g fresas
15g plátano
1/2 vaso de zumo de naranja

Preparación:

Lavar las fresas, y cortarlas en trozos. Pelar el plátano y la pera y cortarlos también en trozos, echarlo todo en un bol y añadir el zumo de naranja.

RECETAS DEL VIERNES

Ensalada de verduras asadas o Escalibada

Ingredientes:

¼ de pimiento verde
¼ de pimiento roja
¼ de calabacín
¼ de berenjena
¼ de cebolla
½ tomate
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

Lavar la verdura, envolverla en papel plata e introducirla en el horno a fuego lento durante 45 minutos, una vez asadas se dejan enfriar , se cortan en trozos y se aliña con sal y aceite.

Salchichas de pollo

Cuajada