

LA CENA

La importancia de la cena en la alimentación de los niños. Dieta nutritiva y equilibrada en el colegio y en casa.

El comedor escolar es un marco educativo ideal para que los niños adquieran una serie de hábitos saludables que les servirán durante toda la vida. ARAMARK elabora menús equilibrados con el fin de que los alumnos consuman alimentos de alto valor nutritivo, aprovechando cada comida para inculcar el valor de una buena alimentación

Es muy importante entender que la responsabilidad de que la dieta sea completa, nutritiva y equilibrada recae sobre profesores, dietistas y los propios padres. En cada comida se debe hacer comprender a los pequeños la importancia de la alimentación correcta y saludable.

Por ello, los padres reciben el menú mensual para que puedan ajustar el desayuno, el tentempié de media mañana, la merienda y la cena, y su dieta diaria sea completa y equilibrada.

La comida proporciona a los pequeños alrededor del 35% de la energía diaria que necesitan y la cena hasta un 30%, por lo tanto, ésta debe ser más ligera y baja en alimentos grasos. Sin embargo, debe cumplir la misma distribución que la comida principal: dos platos y 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	2-3 al día
Pan	Diario. En cada comida

LA CENA

La importancia de la cena en la alimentación de los niños. Dieta nutritiva y equilibrada en el colegio y en casa.

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.

<p>LA CENA</p> <p>Importancia de la cena</p>	<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.
<p>Una cena adecuada</p>	<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.

MENÚS DE CENAS

Un interesante calendario de menús de cenas ricas y sanas para toda la familia

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PRIMERA SEMANA

- 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

SEGUNDA SEMANA

- 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

TERCERA SEMANA

- Ensalada murciana
- Minipinchos de jamón y champiñones
- Arroz con leche

- Lasaña de espinacas
- Revuelto de gambas y ajetes tiernos
- Cubitos de fantasia 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

CUARTA SEMANA

- 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

QUINTA SEMANA

- 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
- Lenguado a la plancha
- Batido de frutas

- Vainas verdes
- Empanadillas de bonito
- Macedonia de frutas

- Ensalada de verduras asadas
- Salchichas de pollo
- Cuajada

RECETAS

PRIMERA SEMANA: LUNES

Rollitos de lechuga con jamón y piña

Ingredientes:

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

Preparación:

Corta las rodajas de piña en trocitos pequeños. Pon el requesón en un bol, añade la cebolleta partida a trocitos pequeños y, a continuación, la pimienta y la sal. Mezcla y añade los trocitos de piña. Coloca las rodajas de york en una tabla y, encima de cada loncha, una cucharada de relleno. Enrolla el relleno con las lonchas de york. Coloca las hojas de lechuga en la tabla, pon un rollito en cada hoja y fija cada rollito con un palillo.

Tortilla de atún

Ingredientes:

- 1 huevo
- Leche (opcional)
- 1/2 lata de atún en aceite de oliva
- Aceite de oliva

Preparación:

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

RECETAS

PRIMERA SEMANA: MARTES

Sopa de coditos

Ingredientes (para 1 persona):

Para hacer el caldo:

- 1 muslo de pollo
- 1/2 cebolla
- Sal
- 4 dientes de ajo
- 1 puerro

Para hacer la sopa:

- 3 cucharadas soperas de coditos de pasta

Preparación:

Para hacer el caldo, pon en la olla un litro de agua y añade el muslo de pollo sin piel, los ajos, la cebolla, el puerro y una pizca de sal. Tapa y deja 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:

Cocina las salchichas a la plancha y preséntalas 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
- 1/4 de plátano
- 2-3 Fresas
- 1/4 de manzana

Preparación:

Trocea las fresas, el plátano y la manzana y añade el zumo de naranja.

RECETAS

PRIMERA SEMANA: MIÉRCOLES

Crema de calabacín

Ingredientes (para 2 personas):

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

Preparación:

Trocea el calabacín, la cebolla, el puerro y la patata y ponlos a cocer en una olla con el agua suficiente para que queden cubiertas las verduras. Añade una cucharada sopera de aceite y una pizca de sal. Tapa y deja cocer unos 20 minutos a partir de que comience a hervir. Incorpora el quesito y pasa la mezcla por la batidora.

Gallo a papillote con zanahoria

Ingredientes (para 1 persona):

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

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C. Trocea la zanahoria en lonchas finas y pica el ajo (es importante quitarle el nervio central). Coloca el filete de gallo encima de un pliegue de papel de aluminio (papel albal), añade una cucharada de postre de aceite de oliva y salpimienta. Añade la zanahoria y el ajo picados, envuelve todo con el papel y hornea durante 20 minutos.

Queso fresco con membrillo

Ingredientes (para 1 persona):

- 50-60g queso fresco
- 15-20g membrillo

Preparación:

Lonchea el queso fresco y coloca tiras de membrillo sobre éste.

RECETAS

PRIMERA SEMANA: JUEVES

Ensalada Mixta

Ingredientes (para 1 persona):

- Lechuga
- 1/4 cebolleta
- 2 cucharadas soperas de zanahoria rallada
- 1/2 lata de atún en aceite de oliva o al natural
- 2 cucharadas soperas de maíz dulce
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre según gusto (manzana, módena...)

Preparación:

Trocea las verduras, añade el atún escurrido y aliña (para preparar el aliño pon 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 sopera de queso para untar (tipo philadelphia)
- 50g jamón de york en tacos
- 2 cucharadas soperas de queso rallado
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Precalienta el horno a 200°C. Lava las patatas con piel debajo del grifo con un cepillo y sécalas. Pínchalas en distintos sitios con un tenedor, úntalas con un poco de aceite y colócalas en la bandeja del horno para que se horneen durante 1 hora.

Para averiguar si las patatas están asadas, sácalas del horno e introduce un tenedor o cuchillo, si el interior de la patata está blando es que están cocidas, si está duro, deja hornear 10 minutos más. Una vez listas las patatas, córtalas por la mitad y retira con una cuchara la parte blanda, colocándola 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

PRIMERA SEMANA: VIERNES

Tomates al horno

Ingredientes (para 1 persona):

- 2 tomates medianos
- Cebolla
- Aceite de oliva
- Queso rallado
- Perejil
- Sal

Preparación:

Parte cada tomate horizontalmente en dos mitades. Ponlos todos boca abajo un largo rato (para que se desprendan del agua). Mientras, pica la cebolla, mézclala con el perejil y vete calentando el horno.

Coloca en una fuente plana los tomates boca arriba. En los huecos interiores, echa la mezcla de cebolla con perejil. Luego espolvorea el queso rallado por encima, echa un chorrito de aceite sobre cada uno y sala al gusto. Mete la fuente al horno. En 45 minutos, estarán hechos.

Merluza a la plancha con berenjenas

Ingredientes (para 1 persona):

- 1 rodaja de merluza
- Sal
- Pimienta negra
- Media berenjena pequeña

Preparación:

Corta la berenjena en finas rodajas y ponla a remojo durante una media hora en un bol con agua y sal para quitarle la acidez, cambia el agua en 2 o 3 ocasiones. Salpimenta la merluza y pásala por la plancha con una pizca de aceite para que no se pegue. A la vez, saca la berenjena del remojo, añade una pizca de sal y cocínala a la plancha.

RECETAS

SEGUNDA SEMANA: LUNES

Espárragos aliñados

Ingredientes:

- Espárragos blancos
- Sal
- Aceite
- Limón

Preparación:

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

Hamburguesa a la plancha con champiñones

Ingredientes:

- Hamburguesa casera
- Sal
- (o de carnicería)
- Aceite
- Champiñones

Preparación:

Calienta la plancha unos minutos a 250 grados, echa un chorrito de aceite de oliva para que no se pegue. En un bol lava los champiñones con agua y filetéalos (también puedes comprarlos, ya lavados y troceados, en lata). A continuación, ponlos en la plancha y, con una paleta, vete moviendo la verdura para que se haga por todos los lados. Una vez hechos, ponlos en un plato y haz la hamburguesa, también en la plancha.

Manzana asada

RECETAS

SEGUNDA SEMANA: MARTES

Ensalada de Arroz

Ingredientes (para 1 persona):

- Verduras para ensalada al gusto (lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, pimiento...)
- 1/2 lata de atún (30g)
- Agua para hacer el arroz
- Aceite de oliva
- Sal
- 3 cucharadas soperas de arroz basmati
- Ajo
- Vinagre

Preparación:

Lava y trocea las verduras, dejándolas reservadas en una fuente. Aprovecha para añadir el atún escurrido.

Pon en un cazo (o en una arrocera), a fuego medio-alto, un chorrito de aceite de oliva y 2 dientes de ajo. Rehoga, añade el arroz y continúa rehogando durante medio minuto. Añade 2,5 partes de agua por cada parte de arroz, una pizca de sal y deja hervir durante 20 minutos (mira el tiempo de cocción en el paquete). Una vez cocido, escúrrelo, pásalo por agua fría y mézclalo con las verduras en la fuente. Introdúcelo en la nevera para que se enfríe.

Para la vinagreta:

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

Sepia a la plancha

Ingredientes (para 1 persona):

- Sepia (unos 80-100g)
- Pimienta
- Limón
- Aceite
- Sal

Preparación:

Prepara la plancha a 200°C con un chorrito de aceite de oliva. Lava la sepia, filetéala, salpiméntala y ponla en la plancha. Vete dando vueltas con una paleta hasta que esté doradita. Justo antes de sacarla añade un chorrito de limón.

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

RECETAS

SEGUNDA SEMANA: MIÉRCOLES

Acelgas salteadas

Ingredientes:

- Acelgas frescas
- Aceite de oliva
- Sal
- Agua
- Ajo

Preparación:

Lava muy bien las acelgas, trocéalas y ponlas a remojo en un bol con agua. Cambia 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. Cuece las acelgas y escurre el agua. En una sartén a fuego medio, añade un chorrito de aceite, 2 dientes de ajo y saltea con ellos las acelgas.

Rollitos Mexicanos

Ingredientes (para 1 persona):

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

Preparación:

Trocea la pechuga de pollo en tiras y prepárala a la plancha, o bien saca de la nevera las lonchas de pavo. Lava y trocea la lechuga, el tomate y la zanahoria. Calienta la tortilla mexicana en una sartén (sin aceite) hasta que quede blanda. Extiéndela en una tabla, añade 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). Añade la zanahoria rallada a lo largo y enrolla la tortilla. Para hacerla más jugosa, puedes añadirle una cucharada de salsa cocktail o de queso de untar a la base de la tortilla.

RECETAS

SEGUNDA SEMANA: JUEVES

Sopa de tapioca

Ingredientes (para 1 persona):

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

Preparación:

Pon el caldo a calentar y añade la tapioca. Deja cocer a fuego medio 10 minutos. Para saber si está hecho, comprueba que la sopa se vuelve transparente y el caldo espeso.

Brocheta moruna con pimiento

Ingredientes (para 1 persona):

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

Preparación:

Pincha en un palillo largo los ingredientes, alternándolos en el siguiente orden: champiñón, lomo, tomatito, pimiento, champiñón, lomo, tomatito... Calienta la plancha, añade un chorrito de aceite y coloca la brocheta dándole vueltas hasta que esté hecha.

Batido de frutas

Ingredientes:

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

Preparación:

Lava y trocea la fruta. Colócala en un bol para batidora, añade la leche y bate. Puedes servirlo en un vaso o copa de cristal.

RECETAS

SEGUNDA SEMANA: VIERNES

Ensalada de escarola, cherry y nueces

Ingredientes:

- 40g escarola
- 3 nueces
- Vinagre
- 5 tomatitos cherry
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Lava y trocea la escarola, añade los tomatitos cherry y las nueces y el aliño.

Para la vinagreta:

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

Tortilla de patata

Ingredientes (para 1 persona):

- 1 patata mediana
- Aceite
- 1 huevo
- Sal

Preparación:

Pela las patatas, lávalas bien, córtalas y fríelas en aceite de oliva previamente calentado a 200°. Bate el huevo en un bol grande. Una vez que estén fritas las patatas, las añádelas al bol con el huevo batido y mézclalo todo bien. Pon a calentar una sartén con una cucharada sopera de aceite de oliva y añade las patatas con el huevo batido, en el momento en 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

RECETAS

TERCERA SEMANA: LUNES

Ensalada murciana

Ingredientes:

- 1 tomate grande pelado
- 1/4 de una cebolla pequeña
- Aceite de oliva
- 50g molla de bacalao o media lata de atún
- 1/2 huevo duro
- Sal

Preparación:

Pela el tomate y pártelo en cuadraditos pequeños. Corta la cebolla en tiras y revuélvela con el tomate picado. Desmiga el bacalao o el atún y añádeselo al tomate y a la cebolla, aliña con dos cucharadas de postre de aceite de oliva y decora con rodajas de huevo.

Mini pinchos de jamón y champiñones

Ingredientes:

- 4 lonchas de jamón cocido
- 8 champiñones pequeños
- Pinchos

Preparación:

Corta las lonchas de jamón por la mitad y enróllalas. Limpia los champiñones con papel de cocina y córtales un trocito del pie. Engarza los ingredientes alternados en 2 pinchos. Coloca los pinchos en una bandeja de horno y úntalos con aceite de oliva, calienta el grill a temperatura máxima e introduce la bandeja durante 5 y 8 minutos, girando los pinchos para que se cuezan por el otro lado.

Arroz con leche

Ingredientes:

- 1 vaso leche
- Ralladura de limón
- 30g arroz
- Azúcar y canela (en rama y molida)

Preparación:

Hervir el arroz en abundante agua durante 10 minutos. En otro cazo pon 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, la canela en rama y la ralladura de limón. Lo dejamos hervir suavemente durante 15 minutos. Finalmente lo echamos en una fuente plana, y lo espolvoreamos con la canela molida. Se aconseja servir frío.

RECETAS

TERCERA SEMANA: MARTES

Lasaña de espinacas

Ingredientes (para 1 persona):

- 3 placas de lasaña
- 10g harina
- 10g queso rallado (1 cucharada sopera)
- 50g espinacas congeladas
- 1/2 vaso leche (semi o desnatada)
- Aceite
- Sal

Preparación:

Cuece en abundante agua las placas de lasaña durante 8 o 10 minutos, pon las espinacas sin descongelar en un cazo con un dedo de agua y cuécelas durante 8 minutos. Cuando estén listas, escúrrelas bien y pícalas lo más pequeño posible sobre la tabla de cortar.

Coloca una sartén en el fuego con una cucharada de aceite, añade las espinacas, una cucharada sopera de harina y, poco a poco, le vamos echando leche para hacer la bechamel. Mezcla bien durante 5 minutos.

Cubre con bechamel el fondo de una fuente de horno, coloca una capa de pasta y, sobre ella, un tercio de las espinacas con bechamel. Repite la operación otras dos veces y termina con una capa de pasta.

Espolvorea el queso rallado y mételo 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:

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

RECETAS

TERCERA SEMANA: MARTES

Preparación:

Limpia bien y pica en trozos de 2 centímetros aproximadamente los ajetes. Pon una cucharada de aceite en una sartén y, una vez caliente, echa los ajetes y un poco de sal. Cuando estén casi listos, añade las gambas y revuelve unos 2 minutos. Bate el huevo y échalo en la sartén, remueve hasta que esté ligeramente cuajado.

Cubitos de fantasía con frutas

Ingredientes (para 2 personas):

- 1 lata pequeña de frutas en su jugo o frutas frescas
- 1/2 vaso de leche
- Molde de cubitos de fantasía (con formas de estrella, círculo, flor...)
- Gelatina (en láminas)
- Melocotón en almibar
- 1/2 litro de agua

Preparación:

Hierve el agua junto a la leche.

Coloca un colador encima de un vaso medidor, pon las frutas en su jugo y apriétalas con el dorso de una cuchara para que pasen por el colador.

Tritura o corta en trozos pequeños el melocotón y mézclalo con la papilla de frutas. Mézclalo con el agua hirviendo y añade una lámina de gelatina, apartándolo del fuego cuando se deshaga.

Vierte la mezcla con cuidado en el molde de cubitos.

Mételo en la nevera durante 2 horas hasta que cuaje, y listo para servir!

RECETAS

TERCERA SEMANA: MIÉRCOLES

Sopa de estrellas

Ingredientes:

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

Preparación:

Pon el caldo a calentar y añade las estrellas. Deja cocer a fuego medio durante 5 minutos, añade la yema de huevo y deja otros 5 minutos.

Boquerones fritos con tomate en rodajas

Ingredientes:

- Boquerones
- Harina
- Sal
- 1 tomate
- Aceite de oliva

Preparación:

Pasa los boquerones por harina y fríelos en aceite caliente hasta que estén dorados, una vez hechos, colócalos en un plato con papel de cocina. Corta el tomate en rodajas y aliñalo con una cucharada de aceite de oliva.

Queso fresco con miel

Ingredientes:

- 50-60g queso fresco
- 3 cucharadas soperas de miel

Preparación:

Corta en tiras el queso fresco y echa por encima la miel.

RECETAS

TERCERA SEMANA: JUEVES

Crema de puerros

Ingredientes (para 2 personas):

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

Preparación:

Pica la cebolla y la parte blanca de los puerros, y trocea muy pequeña la patata. Dora la cebolla y rehoga en ella primero los puerros y después la patata. Añade el caldo hirviendo sin parar de remover. Cuece a fuego lento durante 35 minutos. Una vez cocido todo, pásalo por la batidora y vete añadiendo la leche hasta que adquiera la textura correcta, por último, pon la mezcla 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
- 10 ml de vino blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 70 ml de agua
- Perejil

Preparación:

Pela y pica la cebolla y el perejil. Salpimenta el lenguado. Calienta el aceite en una cazuela baja y de fondo ancho y rehoga la cebolla. Añade los guisantes (sin descongelar) y una cucharada de perejil y rehoga unos minutos sin dejar que llegue a cocerse. Añade el vino blanco y el agua, y deja que se cueza hasta que los guisantes estén hechos y el líquido se evapore un poco. Pasa esta salsa por la batidora hasta que quede bien triturada y homogénea. Pon nuevamente la salsa en la cazuela e incorpora el lenguado. Deja cocer a fuego lento durante 5 minutos, moviendo la cazuela de vez en cuando para que no se pegue.

Yogur de sabores

RECETAS

TERCERA SEMANA: VIERNES

Endivias con queso fresco y tomate

Ingredientes:

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

Preparación:

Lava y corta las endivias, corta también el tomate en rodajas y el queso en cuadraditos. Mezcla todo en una ensaladera. A continuación, prepara la vinagreta con dos cucharadas de aceite de oliva, una de vinagre y sal.

RECETAS

CUARTA SEMANA: LUNES

Tarta de tres colores

Ingredientes (para 1 persona):

- 1/4 pepino pequeño
- 50g de requesón
- Sal, pimienta y aceite de oliva
- 1 tomate
- 1 cucharada de albahaca picada
- 1 cucharada de cebolleta picada

Preparación:

Lava el pepino, córtalo a lo largo y quítale las pepitas. Corta la pulpa en trozos pequeños, añádele un poco de sal y déjala escurrir 15 minutos en un escurridor.

Corta los tomates por la mitad y saca las semillas con una cucharilla. Seca el interior de los tomates con papel de cocina y córtalos en trocitos pequeños; añade a la mezcla una cucharada de aceite y un poco de sal y pimienta. Remueve el requesón para que se suelte y añade una pizca de albahaca. Con una cucharada de madera aprieta el pepino para que salga el líquido y añádele una cucharada de aceite, la cebolleta y un poco de sal y pimienta. Ponlo en un molde o plato, introduce la mitad del tomate y coloca encima el pepino, finalmente pon encima el requesón y aprieta suavemente.

Lomo de bacalao con tomate

Ingredientes (para 1 persona):

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

Preparación:

Pela las cebollas y los tomates, cortándolos en trozos pequeños. En una sartén sofríe a fuego lento durante tres minutos la cebolla. Cuando se vaya a dorar, añade el tomate maduro, una hoja de laurel y sal. Cuece todo a fuego lento durante 18 minutos y pásalo por un colador. Reboza con harina los lomos de bacalao. En otra sartén fríe los ajos en abundante aceite de oliva. Cuando estén dorados, retíralos y fríe los lomos de bacalao. Pasa los trozos de bacalao ya hechos a una cazuela, añade la salsa de tomate y déjalo cocer a fuego lento durante 18 minutos.

Yogur con frutas

RECETAS

CUARTA SEMANA: MARTES

Patatas a la archenera

Ingredientes (para 2 personas):

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

Preparación:

Pela y lava las patatas, haz un corte a lo largo e introduce en él pimienta negra y un poquito de sal.

Rehoga las patatas con un chorrillo de aceite en una cazuela, añade un chorrillo de vino blanco y una hoja de laurel.

Sigue rehogando durante un par de minutos e introduce un vaso de agua caliente (hirviendo). a continuación tapa la cazuela y deja que se cuezan.

Pechuga de pavo con tomatitos

Ingredientes (para 1 persona):

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

Preparación:

Salpimienta la pechuga de pavo y pásala por la plancha con una gota de aceite para que no se pegue. Corta los tomatitos cherry por la mitad y alíñalos con una pizca de sal y una cucharada sopera de aceite.

a continuación corta la pechuga de pavo en trozos pequeños y mézclala con los tomatitos.

RECETAS

CUARTA SEMANA: MARTES

Mouse de frutas

Ingredientes:

- 50-70g de frutas variadas
- 1/4 de taza de zumo de naranja
- 1/4 de vaso de leche
- 1 poco de agua
- 2 cuch. de postre de azúcar
- 1 clara de huevo
- 1/2 sobre de gelatina sin sabor
- Aceite de girasol

Preparación:

Mezcla la fruta, el azúcar y el zumo de naranja, y calienta la mezcla en un cazo hasta que empiece a hervir. Luego déjalo enfriar.

Mezcla la clara de huevo con el azúcar en un bol, caliéntalo a fuego lento mientras lo bates con la batidora hasta que tenga una textura de merengue.

Mézlalo con el preparado de frutas y bátelo bien a medio punto.

Prepara la gelatina hidratándola con agua y disolviéndola en baño maría y, a continuación, mézclala con lo demás.

Después, coloca la mezcla en un molde con un poco de aceite y déjala en la nevera varias horas para que endurezca.

RECETAS

CUARTA SEMANA: MIÉRCOLES

Brócoli gratinado

Ingredientes:

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

Preparación:

Hierve en poca agua el brócoli previamente lavado o cocinado al vapor. Prepara la bechamel: disuelve la harina en leche fría y cuécela a fuego lento, sin dejar de revolver, hasta que espese. Una vez espesa, se condimenta con sal. Si lo deseas, puedes agregar una cucharada de aceite al retirarla del fuego. Coloca en una fuente para horno el brócoli ya cocido, bañándolo con bechamel y espolvoreándole por encima el queso rallado hasta que quede la superficie gratinada.

Tomates rellenos de carne (ternera)

Ingredientes:

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

Preparación:

Lava bien los tomates, sécalos y corta una rodaja en la capa superior para vaciarlos con la ayuda de una cucharita. En una sartén con una cucharada de aceite de oliva, sofríe la carne picada y añade una pizca de perejil, sal y pimienta. Rellena los tomates, cúbrelos con el queso rallado e introdúcelos al horno precalentado a 200°. Déjalo cocer 10 minutos y 3 minutos con el gratinador para tostar un poco el queso.

Fruta de temporada

RECETAS

CUARTA SEMANA: JUEVES

Ensalada capresse

Ingredientes:

- 2ud de mozzarella fresca
- Aceite
- 1 tomate raff mediano
- Sal

Preparación:

Lava los tomates y córtalos en rodajas. Filetea la mozzarella en rodajas finas. Añade orégano, una pizca de sal 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
- 20g de gambas peladas
- 3 cucharadas soperas de salsa de tomate
- 2 lonchas de jamón cocido
- 40g de champiñón laminado

Preparación:

Precalienta el horno a 180°C. Corta un trozo de papel de horno y colócalo en la bandeja. Extrae el asa del paquete, extiéndela sobre la encimera y cúbreala con la salsa de tomate. Añádele luego el jamón cocido cortado en trocitos, las gambas, los champiñones y el queso rallado por encima. Introdúcela en el horno 15 minutos hasta que se dore el queso.

Yogur de sabores

RECETAS

CUARTA SEMANA: VIERNES

Crema de zanahoria

Ingredientes (para 2 personas):

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

Preparación:

Lava bien las zanahorias, la patata y el puerro. Pela la zanahoria y la patata, córtalo todo en trocitos pequeños y ponlo a cocer en una olla, añadiéndole un vaso de agua y un chorrito de aceite y sal. Al final de la cocción añadir un queso. 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 cucharada sopera de mayonesa (opcional)

Preparación:

Cuece los huevos durante 10 minutos, introdúcelos en agua fría y pélalos. Córtalos por la mitad y retira la yema con la ayuda de una cuchara.

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

Melocotón en almíbar

RECETAS

QUINTA SEMANA: LUNES

Sopa juliana

Ingredientes:

- 1 vaso de agua
- 10g patata
- 10g espinacas
- Aceite
- 10g puerro
- 10g zanahoria
- 10g acelgas
- Sal

Preparación:

En una olla rehoga las verduras. Añade 1 vaso de agua, una cucharada de aceite y una pizca de sal. Deja hervir durante 20 minutos.

Rollitos de salmón y arroz

Ingredientes:

- 2 lonchas de salmón ahumado
- 2 cucharadas soperas de arroz en crudo
- Aceite

Preparación:

Cuece el arroz sin remover durante 10 minutos, con una pizca de sal y una cucharada de aceite. Enrolla los filetes de salmón con el arroz dentro, echa una cucharada de aceite por encima de cada rollito e introdúcelos 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:

Limpia bien las fresas, pela el resto de frutas, córtalas en trozos y vete introduciendo los trozos, pinchándolos alternadamente en una brocheta.

RECETAS

QUINTA SEMANA: MARTES

Berenjena, calabacín y tomates asados

Ingredientes:

- 1/2 berenjena pequeña
- 1/3 calabacín
- 1 tomate

Preparación:

Lava la berenjena, el calabacín y el tomate e introdúcelos 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:

Bate el huevo. Corta en trozos pequeños la loncha de jamón serrano y mézclalos con el huevo batido. Calienta una sartén con una gota de aceite, echa la mezcla y dale la vuelta enseguida para que se haga por los dos lados.

Queso fresco con membrillo

Ingredientes:

- 50-60g queso fresco
- 15-20g membrillo

Preparación:

Lonchea el queso fresco y coloca tiras de membrillo sobre éste.

RECETAS

QUINTA SEMANA: MIÉRCOLES

Ensalada de pasta

Ingredientes:

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

Preparación:

Cuece los macarrones en una cazuela con abundante agua durante 10 minutos. Cuando ya estén cocidos, escúrrelos y aclarara con agua fría. Lava el tomate, la lechuga, la cebolla y la zanahoria, péralos, pícalos en trozos muy pequeños y mézclalos con los macarrones. Añade media lata de atún escurrida, aceitunas y un chorrito de aceite.

Lenguado a la plancha

Ingredientes:

- 80g de lenguado
- Perejil
- 2 ajos
- Aceite y sal

Preparación:

Precalienta el horno a 180°C. Introduce el lenguado ya limpio en la bandeja del horno, pica un ajo y un poco de perejil y añádeselo junto a una cucharada de aceite de oliva. También puede hacerse en una sartén con una pizca de aceite.

Batido de frutas

Ingredientes (para 2 personas):

- 1 vaso de leche
- 4 fresas
- 1/2 plátano
- 1/2 pera

Preparación:

Limpia las fresas y córtalas en trozos. Pela el plátano y la pera y córtalos en trozos. Bate la fruta con la leche y añádele si se desea una cucharada de azúcar.

RECETAS

QUINTA SEMANA: JUEVES

Vainas verdes

Ingredientes:

- 60g de vainas verdes, judías verdes o alubias verdes (según comunidad autónoma)
- 1 patata pequeña
- Aceite de oliva y sal

Preparación:

Lava las vainas y límpialas quitándoles las hebras de los laterales y las puntas de los extremos, córtalas por la mitad o en tres partes. Pela la patata y córtala en trozos medianos. Júntalo todo en una cazuela y ponlo a hervir con abundante agua durante 15-20 minutos hasta que las vainas no estén duras. Aliña con sal y aceite de oliva.

Empanadillas de bonito

Ingredientes:

- 4 obleas de empanadilla
- 60g bonito escurrido (una lata)
- 10g pimienta
- 10g cebolla
- 10g salsa de tomate
- Aceite de oliva y sal

Preparación:

Pica la cebolla, el pimienta y el tomate en trozos muy pequeños. En una sartén con una cucharada de aceite rehoga la cebolla y, a continuación, el pimienta, durante 5 minutos. Desmenuza el bonito y mézclalo con la salsa de tomate, la cebolla y el pimienta. Rellena las obleas, sella los bordes y fríe en abundante aceite bien caliente. Cuando estén fritas las dejamos escurrir en papel absorbente.

Macedonia de frutas

Ingredientes:

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

Preparación:

Lava las fresas y córtalas en trozos. Pela el plátano y la pera y córtalos también en trozos, échalo todo en un bol y añade el zumo de naranja.

RECETAS

QUINTA SEMANA: VIERNES

Ensalada de verduras asadas o escalibada

Ingredientes:

- 1/4 de pimiento verde
- 1/4 de calabacín
- 1/4 de cebolla
- Aceite de oliva
- 1/4 de pimiento rojo
- 1/4 de berenjena
- 1/2 tomate
- Sal

Preparación:

Lava la verdura, envuélvela en papel plata e introdúcela en el horno a fuego lento durante 45 minutos, una vez asada deja que se enfríe, córtala en trozos y aliñala con sal y aceite.

Salchichas de pollo

Cuajada