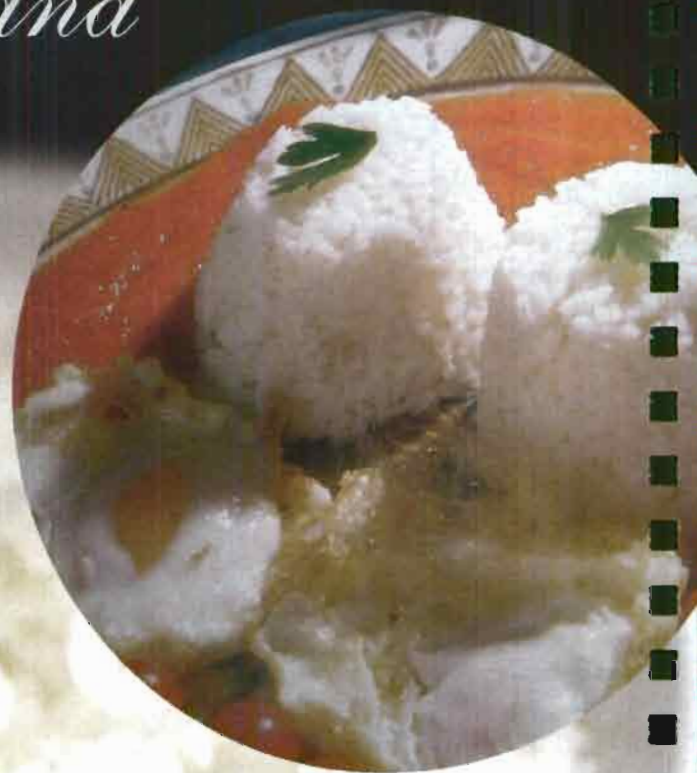


Platos Alternativos

PLATOS ALTERNATIVOS

Arroz a la Cubana

ARROZ A LA CUBANA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Arroz	70 gr.
Jamón York	25 gr.
Ajo.	2 gr.
Puré de tomate.	50 gr.
Plátano	60 gr.
Huevo	65 gr.
Aceite	10 gr.
Sal.	2 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

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

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
522	17	47	9	93

Ensalada de Pasta

ENSALADA DE PASTA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pasta (Lazos)	80 gr.
Jamón York	20 gr.
Huevo	20 gr.
Pimientos rojos	10 gr.
Pimientos verdes	10 gr.
Guisantes	10 gr.
Aceite	5 ml.
Sal	2 gr.
Limón (Aliño)	10 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

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

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
400	16	29	24	44

ENSALADA CAMPERA



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas.	100 gr.
Tomate.	50 gr.
Pimientos verdes.	10 gr.
Huevo	20 gr.
Atún en aceite	20 gr.
Perejil.	2 gr.
Aceite	5 ml.
Sal	1 gr.
Limón (Aliño)	10 ml

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

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

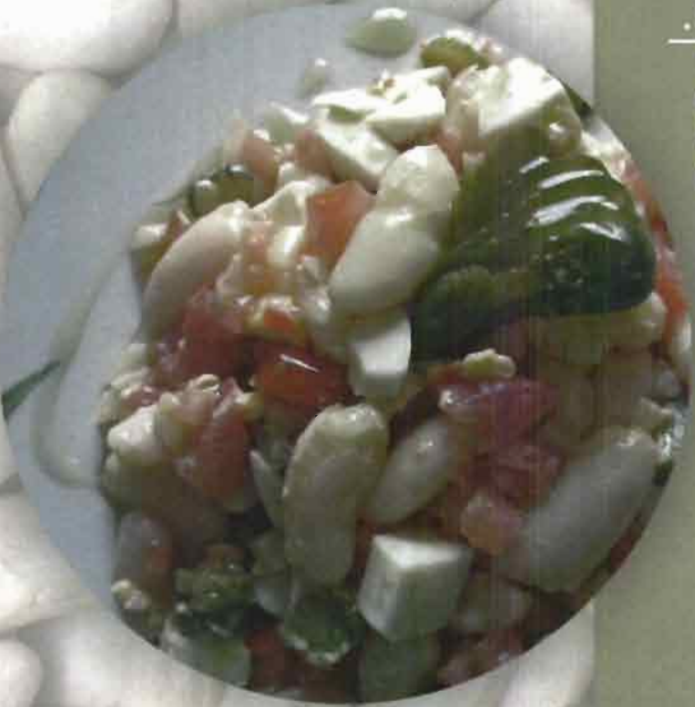
APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
190	9	41	43	151

Comida de Legumbre
ENSALADA DE LEGUMBRES

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- Alubias blancas 80 gr.
- Jamón York 20 gr.
- Huevo..... 20 gr
- Tomate..... 40 gr.
- Pimientos verdes..... 10 gr.
- Cebolla y Tomate (Cocción) 60 gr.
- Aceite..... 7 ml.
- Sal..... 1 gr.
- Limón (Aliño) 10 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

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

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
358	22	127	34	168

CREMA DE PUERROS Y PATATAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Puerros	100 gr.
Patatas	60 gr.
Leche	200 ml.
Mantequilla	5 gr.
Aceite	5 gr.
Sal	1 gr.
Pimienta molida	0,2 gr.
Pan frito (opcional)	10 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

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

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
276	9	276	29	133



Ensalada de Pollo

ENSALADA DE POLLO

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Pollo	150 gr.
Lechuga	60 gr.
Manzana	80 gr.
Mayonesa	25 gr.
Zanahoria	25 gr.
Puerro, patata y zanahoria	100.gr. (Cocción)
Garbanzos	30.gr. (Cocción)
Sal	1 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

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

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
544	29	118	28	812

ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne picada de ternera	45 gr.
Carne picada de cerdo	45 gr.
Huevo	20 gr.
Cebolla	50 gr.
Ajo	2 gr.
Perejil	0,5 gr.
Pan rallado	10 gr.
Sal	1 gr.
Aceite	10 ml.
Almendra	10 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

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

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
330	23	57	9	27

FLAMENQUÍN DE CERDO CON PATATAS FRITAS

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne de cerdo en filete	80 gr.
Jamón serrano	20 gr.
Queso	20 gr.
Huevo	10 gr.
Pan rallado	10 gr.
Harina	5 gr.
Sal	1 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

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

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
220	22	47	0	68

ROSADA EMPANADA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Filetes de rosada	90 gr.
Huevo	10 gr.
Pan rallado.....	10 gr.
Harina	5 gr.
Sal.....	1 gr.
Aceite.....	10 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

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

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
185	9	19	0	18

FILETES RUSOS DE TERNERA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne picada de ternera	90 gr.
Huevo	10 gr.
Pan rallado	10 gr.
Cebolla	25 gr.
Perejil	2 gr.
Ajo	1 gr.
Sal	1 gr.
Pimienta molida	0,5 gr.
Aceite	5 ml.
Puré de Tomate	60 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Aliñamos la carne picada con el ajo picado, el perejil, el huevo crudo, el pan rallado, la sal y pimienta.
- 2.- A esta masa le daremos forma de pequeñas hamburguesas, las pasaremos por la plancha dejándolas poco hechas.
- 3.- Poner a freír el puré de tomate en un poco de aceite y un poco de cebolla, una vez frito introducir las pequeñas hamburguesas y dejar que terminen de hacerse a fuego lento, acompañar con patatas fritas.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
246	21	32	13	23

ESTOFADO DE CORDERO A LA JARDINERA

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne troceada de cordero	80 gr.
Cebolla	20 gr.
Pimientos verdes.	10 gr.
Nabos	20 gr.
Zanahorias.	20 gr.
Judías verdes	20 gr.
Guisantes.	20 gr.
Ajo.	1 gr.
Sal	1 gr.
Pimentón	0,5 gr.
Aceite	10 ml.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

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

2.- Cocer a fuego vivo y a la mitad reducir a fuego lento.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
262	12	39	33	250

Magro de Cerdo con Tomate

**MAGRO DE CERDO
CON TOMATE**

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- Carne troceada de cerdo 80 gr.
- Cebolla 20 gr.
- Pimientos verdes 10 gr.
- Ajo 1 gr.
- Sal 1 gr.
- Pimentón 0,5gr.
- Aceite 10 ml.
- Puré de tomate 60 gr.



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- En una cacerola ponemos el aceite a calentar y añadimos el ajo, cebolla y pimiento troceados en daditos medianos, salpimentamos la carne y la agregamos, cuando suelte su jugo añadimos el pimentón, movemos un poco y agregamos un buen chorreón de agua (al ser para niños sustituimos el vino), dejamos cocer la carne y cuando esté tierna incorporamos el puré de tomate, acompañamos con patatas fritas.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal.)	Proteína (g.)	Ca (mg.)	Vit C (mg.)	Vit A (µg.)
249	15	21	26	12

Sig.: CA-228-03
Tit.: Dietario/Recetario : proyecto
Aut.:
Cód.: 1006151





Alimentos
Ecológicos
para Escolares
de Andalucía



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