

NOVEMBRO 23-
ABRIL 24

Rede EcoComedores



Índice

Rede Ecocomedores	2
Comensais	3
Avisos importantes	4
Recetas	5



Rede Ecocomedores

A finalidade do proxecto é impulsar desde os Grupos de Desenvolvemento Rural (GDR) a incorporación de centros educativos nunha nova "Rede", que se chamará Rede EcoComedores, coa finalidade de que inclúan nos seus menús produto local, de tempada e ecolóxico.

Defínense tres obxectivos específicos:

- ❶ Acompañar á comunidade escolar durante o curso para **revisar os menús** de cada centro, analizando as necesidades e cambios para a incorporación de produto local, de tempada e ecolóxico.
- ❷ **Promocionar os produtos locais**, facilitando a comercialización en circuitos curtos e o contacto entre as escolas e as explotacións agrarias, contribuíndo así á diminución da pegada de carbono dos alimentos.
- ❸ **Divulgar o proxecto** entre as familias, equipos educativos e a sociedade en xeral.

Comensais

Estes menús están dirixidos aos comensais dos centros da Rede. Son nenos e nenas de entre 3 e 12 anos.

O menú é apto para adultos, polo que os educadores e auxiliares responsables verán cubertas as súas necesidades nutricionais. Para os máis pequenos, as racións recomendadas calcúlanse segundo os seguintes datos:

- 3-6 anos: 50% da ración de adultos.
- 6-9 anos: 75% da ración de adultos.
- A partir dos 10 anos igual que un adulto.

Estas son algunhas recomendacións, para poder xestionar a cantidade de alimentos que se compran e se preparan. Pero un dos piares fundamentais de Nutricoles é que se respecte en todo momento o mecanismo de saciedade da fame co que nacen todos os seres humanos. É fundamental para que a alimentación sexa saudable e permita previr patoloxías e trastornos asociados á relación coa alimentación.

Por iso, nunca se debe obrigar a comer a un menor, nin chantaxear nin subornar con premios para que “rematen o prato”. Estes comportamentos permiten a adquisición de hábitos contraditorios para unha adecuada relación coa alimentación, provocando un maior índice de obesidade na idade adulta.

FRECUENCIA E GRAMAXES POR RACIÓN E IDADE

ALIMENTO	CANTIDADE DE RACIONES	3 - 6 ANOS	7 - 12 ANOS	A PARTIR DE 12 ANOS
VERDURAS	2 - 3 ao día	120g	150g	200g
FROITAS	2 - 3 ao día	125g	150g	200g
ARROZ / PASTA		40g	60g	80g
PATACAS	en cada comida	125g	150g	150g
OUTROS CEREAIS		20 - 40g	30 - 60g	40 - 80g
LEGUMES	min. 3 - 4 á semana	40g	50g	70g
OVOS	3 - 4 semana	1 ud.	1 - 2 ud.	1 - 2 ud.
PEIXE	2 - 3 semana	70 - 80g	100 - 120g	125 - 150g
POLO / COELLO / PAVO	2 - 3 semana	30 - 60g	80 - 90g	100 - 125g
TENREIRA / PORCO	máx. 2 semana	30 - 60g	80 - 90g	100 - 125g
QUEIXO	1 - 3 ao día en total	25 - 30g	40 - 60g	40 - 60g
IOGUR		1/2 - 1 ud.	1 ud.	1 - 2 ud.
FROITOS SECOS	3 - 7 semana	15 - 20g*	15 - 20g	20 - 30g
PAN INTEGRAL		30g	40g	40g.

- En todos os casos a gramaxe é orientativa. Debe respetarse a autorregulación dos nenos e nenas e non forzalos a comer.
- O peso de legume é en cru, o do peixe limpo e o da carne, sen ósos.
- *Para evitar riscos de atragantamento, a esta idade é mellor ofrecerlos triturados.
- FONTES: SENC E ASPCAT

RECOMENDACIÓNS 0 - 3 ANOS:

Se recomenda que as comidas dos pequenos inclúan:

- Hortalizas: cenoria, xudía, cebola, calabacín, cabaza, porro, tomate, col, pementos, setas... (Consultar o calendario de tempada)
- Farináceos: Arroz, pasta e pan integrais, sémola de maíz, avena, patata, legumes...
- Alimentos proteicos: (cantidades na táboa).
- Froita: Pera, péxego, mandarina, amorado, sandía, melón, ciruela... (Consultar o calendario de tempada)
- Aceite de oliva virxen extra e froitos secos molidos ou en polvo.

Hortalizas, farináceos, froita e legumes, adaptanse según a sensación de fame. Carne, peixe e ovos limitaranse as cantidades:

ALIMENTOS	CANTIDADES RECOMENDADAS PARA 6 - 12 MESES (1)	CANTIDADES RECOMENDADAS PARA 12 MESES - 3 ANOS (2)
Legumes	30g en cru / 60 - 70g en cocinado	30g en cru / 60 - 70 cocinado
Polo ou pavo	30 - 35g	30 - 35g
Carne de porco ou tenreira	30 - 35g	30 - 35g
Lucio, besugo, rape...	30 - 35g	30 - 35g
Ovos	1 ud pequena ou mediana (S/M)	1 ud pequena ou mediana (S/M)

1. Cantidades recomendadas de alimento para cubrir os requirimentos proteicos diarios asumindo un consumo de 500 ml de leite materna o día sen contar o aporte de outros alimentos como os cereais, os lácteos distintos á leite...

2. Cantidades recomendadas de alimento para cubrir os requirimentos proteicos diarios asumindo un consumo de 250 ml de leite materna o día sen contar o aporte proteico de outros alimentos como os cereais, os lácteos distintos a leite, etc. Si no se toma leite de vaca ni materna, ou ben si só se sigue con leite materna (asumindo 250 ml diarios de leite materna), as cantidades de legumes, carne, peixe e ovos poderían dobrarse.

Avisos importantes

En todos os menús do comedor do centro non se indica expresamente a **froita** que se inclúe de sobremesa. Porque non sempre é posible cumprir cunha planificación pechada, debido á dispoñibilidade do produto no punto óptimo de maduración para o consumo.

No caso do peixe, indícase peixe, pero non se indica especie pola mesma razón. Para que se poida consumir preferentemente peixe fresco e de tempada dispoñible no mercado. Para así escoller o de mellor calidade.

Nas **ensaladas** indícase ensalada verde. Pode utilizar un só tipo de folla ou unha mestura de leituga, canónigos, rúcula, escarola, espinaca, lombarda ou repolo.

Cada planificación mensual do comedor vai acompañada dunha **proposta de cea** para os 5 días da semana. Nesta proposta hai algunhas receitas que encontrarás nas follas que están a continuación. Nelas mostrámosche as receitas totalmente detalladas con ingredientes e pasos para a preparación.

Tamén, encontrarás outras subliñadas. Se premes enriba da liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración de receita. Todas estas receitas do noso Instagram son receitas rápidas, que podes facer en menos de 10 minutos.

Se queres buscar ou ter máis ideas saudables, tes varios ebooks que podes descargar de balde na nosa web: [recursos gratuitos](#). Atoparás moitas receitas de ideas doces e salgadas, para todas as horas do día, e actividades para promover un ambiente saudable para os máis cativos da casa.

Podes seguirmos en [Instagram](#) ou [Facebook](#), onde compartimos moitas máis receitas, ideas e trucos.

Se queres recibir información coma ideas, receitas, tips e información, solo tes que apuntarte a nosa lista de mail desde o seguinte enlace:

[QUERO RECIBIR GRATIS OS MAILS DE NUTRICOLES](#)



BARQUITAS DE LECHUGA



Ingredientes

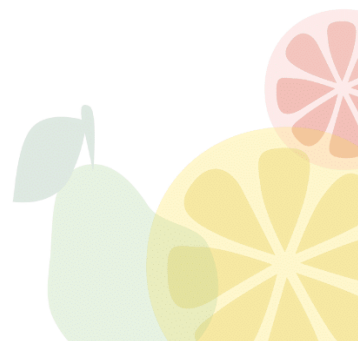
- 2 lechugas romanas pequeñas
- 16 gambas frescas
- 6-8 tomates cherry
- 1 aguacate
- 1 cdita de sésamo
- 1 cda de AOVE
- 1 pizca sal
- Zumo de un limón

Elaboración

- Pelar las gambas y poner en una sartén previamente calentada, con una cucharada de AOVE y una pizca de sal y cocinar hasta que las gambas se doren.
- Lavar los tomates cherry y cortar en cuartos o en mitades.
- Cortar el aguacate en dados.
- Lavar y secar las hojas de lechuga.
- Colocar sobre un plato las hojas de lechuga y sobre cada una de ellas poner los tomates, los dados de aguacate, las gambas y para finalizar unas gotas de zumo de limón.
- Para decorar espolvorear con semillas de sésamo cada barquita.



NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM



CREMA DE BRÓCOLI



Ingredientes

- 1 cebolla morada grande
- 1 puerro
- 1 patata grande
- 4 tazas de caldo
- 1 cabeza de brócoli
- 80g de queso crema
- AOVE
- Pimienta
- Sal

Elaboración

- Picar la cebolla y el puerro y pochar con aceite de oliva durante 5 min.
- Pelar y picar la patata e incorporar junto con el caldo. Cocinar a fuego bajo - medio durante 10 min más.
- Lavar y cortar la cabeza de brócoli y añadir a la olla. Salpimentar y seguir cociendo 10 min más a fuego medio.
- Pasar todo por la batidora hasta que quede una crema suave sin grumos.
- Poner de nuevo la crema en el fuego y añadir el queso crema, remover y probar el punto de sal.



NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS ROJAS



Ingredientes (6-8 unidades)

- 150g lentejas rojas en crudo
- 1/2 cebolla grande
- 2 zanahorias medianas
- 2 cdas de pan rallado
- 1 diente de ajo
- AOVE
- Especias al gusto
- Sal yodada

Elaboración

- Cocer las lentejas en agua hasta que estén blandas y reservar.
- Sofreír el ajo y la cebolla en taquitos pequeños con el aceite.
- Pasados unos minutos añadir la zanahoria rallada y dejar que siga cocinando hasta que se ablande.
- Añadir las lentejas bien escurridas, condimentar y mezclar bien. No pasa nada aunque se chafen.
- Fuera del fuego añadir el pan rallado y dejar enfriar la masa.
- Una vez fría, dar forma con la mano o con un molde y vuelta y vuelta en la sartén.

NTRICOLES
WWW.NTRICOLES.COM



NUGGETS DE POLLO, AVENA Y FRUTOS SECOS



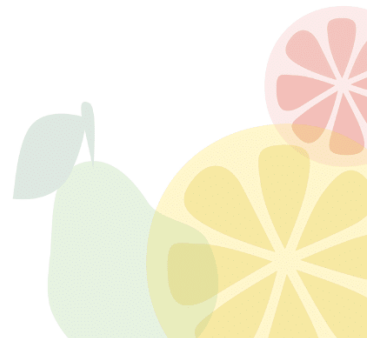
Ingredientes (10-15 unidades)

- 2 filetes de contramuslo de pollo
- 1 huevo campero
- 3 cdas de harina de avena
- 3 cdas de almendra molida
- 65g de almendras
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Sal yodada

Elaboración

- Cortar los filetes de pollo en trocitos con una tijera de cocina.
- Batir el huevo y sumergir los trozos.
- Mezclar las harinas con la sal y las especias.
- Rebozar los trocitos de carne en la mezcla.
- Picar las almendras y rebozar de nuevo.
- Precalentar el horno a 200°C y colocar los nuggets sobre el papel de hornear en la bandeja.
- Hornear hasta que doren (unos 20-30 min).

NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM



PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BONITO



Ingredientes

- 1 bote de pimientos del piquillo enteros
- 2 latas de bonito al natural
- 1 cebolla
- 1 bote de 200ml de nata líquida para cocinar o nata vegetal
- 100g tomate triturado
- AOVE

Elaboración

- Cortar la cebolla pequeña y sofreír en la sartén con un poquito de aceite.
- Una vez esté doradita, añadir el bonito escurrido y el tomate triturado, cocer todo un par de minutos más. Y dejar reposar.
- Poner la nata líquida en el vaso de la batidora, añadir 2 pimientos del piquillo y triturar. Queda una salsa rosa.
- Para emplatar, rellenar los pimientos con la masa de atún y cebolla, y decorar por encima con la salsa rosa.
- Se puede servir caliente o frío en los meses de más calorcito.



NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM

