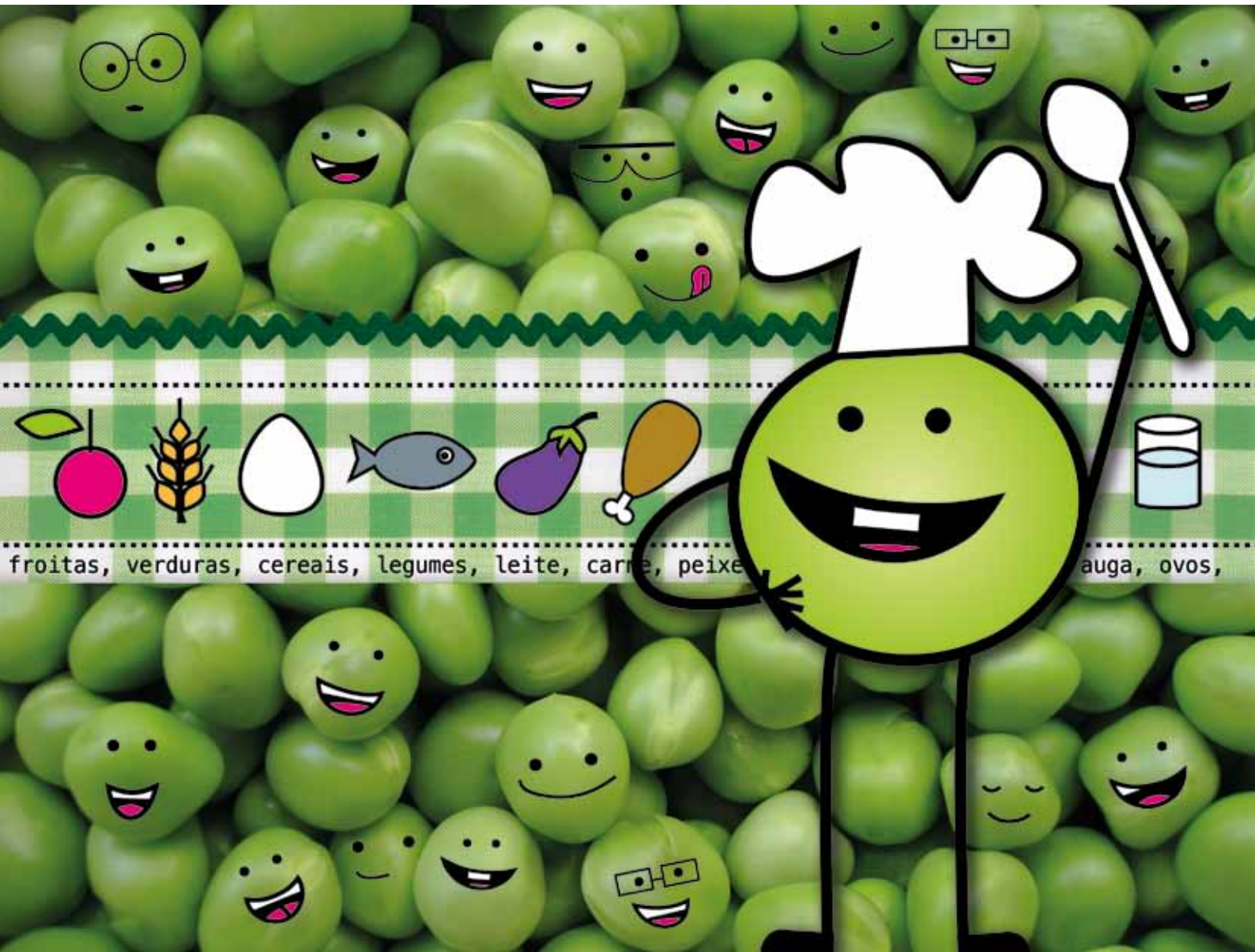


# Guía de axuda para programar os menús escolares

Suxestións e ideas para mellorar a calidade nutricional

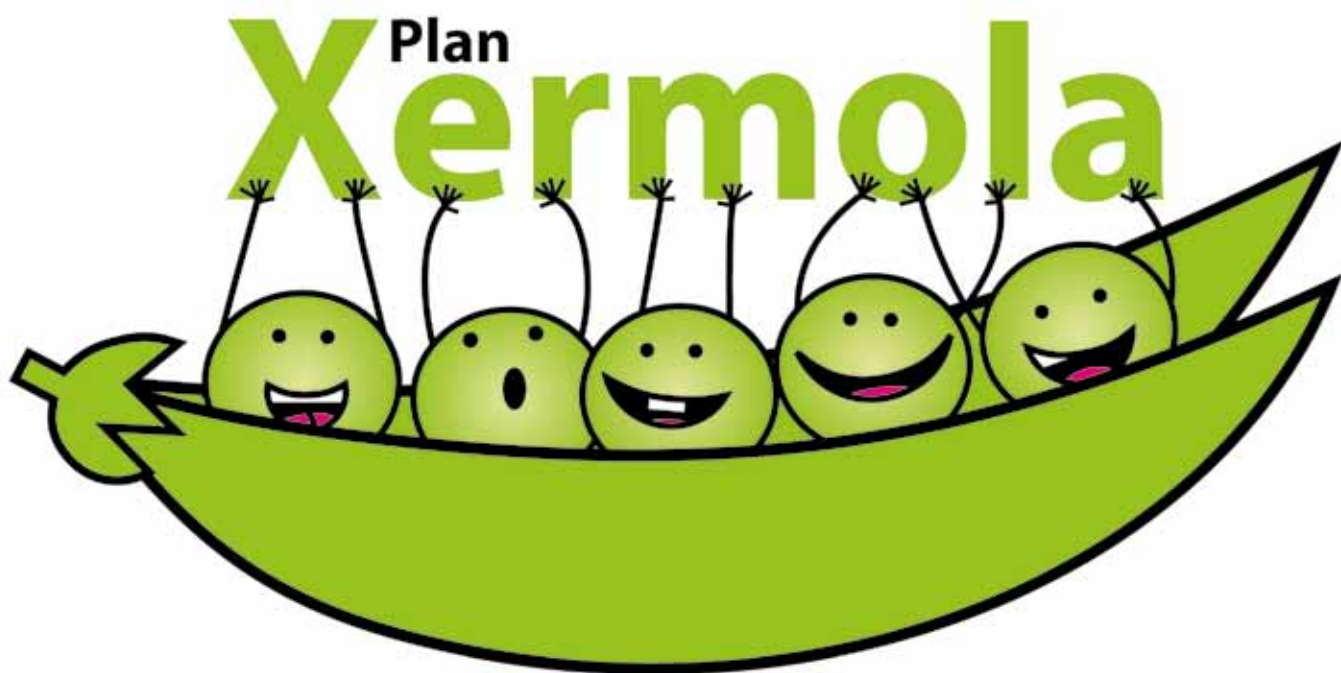


**Alimentación saudable. Unha aposta de saúde para o futuro**

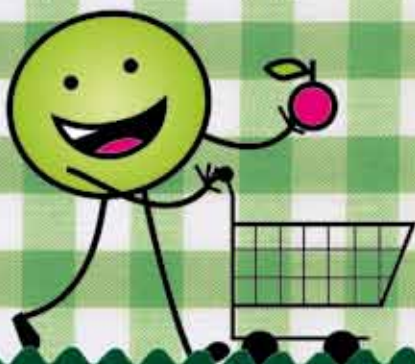


# Guía de axuda para programar os menús escolares

Suxestións e ideas para mellorar a calidade nutricional



**Alimentación saudable. Unha aposta de saúde para o futuro**



Combinación axeitada e variada de alimentos para satisfacer as necesidades nutricionais...

## Guía de axuda para programar os menús escolares

### Edita:

Xunta de Galicia  
Consellería de Sanidade  
Dirección Xeral de Innovación e Xestión da  
Saúde Pública

### Lugar:

Santiago de Compostela, 2014

### Elaboración dos pratos:

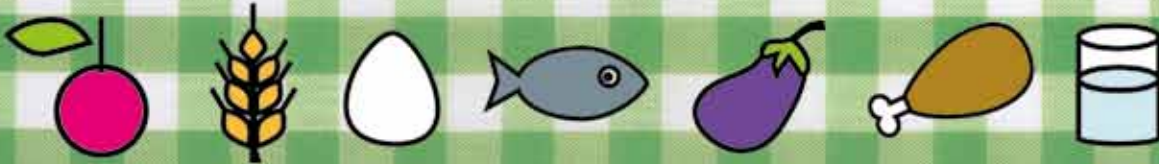
Centro Integrado de FP Compostela

### Deseño e ilustración:

Mabel Aquayo, CB

### Fotografía:

Luis Portas Baúlde



...froitas, verduras, cereais, legumes, leite, carne, peixe, auga, ovos, aceite de oliva,

A forma de alimentarse, a achega de nutrientes e a combinación e a articulación destes na dieta das primeiras décadas da vida considéranse como un dos principais determinantes do estado de saúde presente e futuro da poboación.

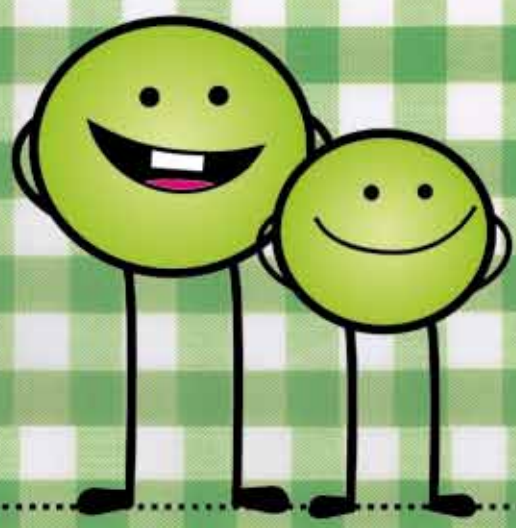
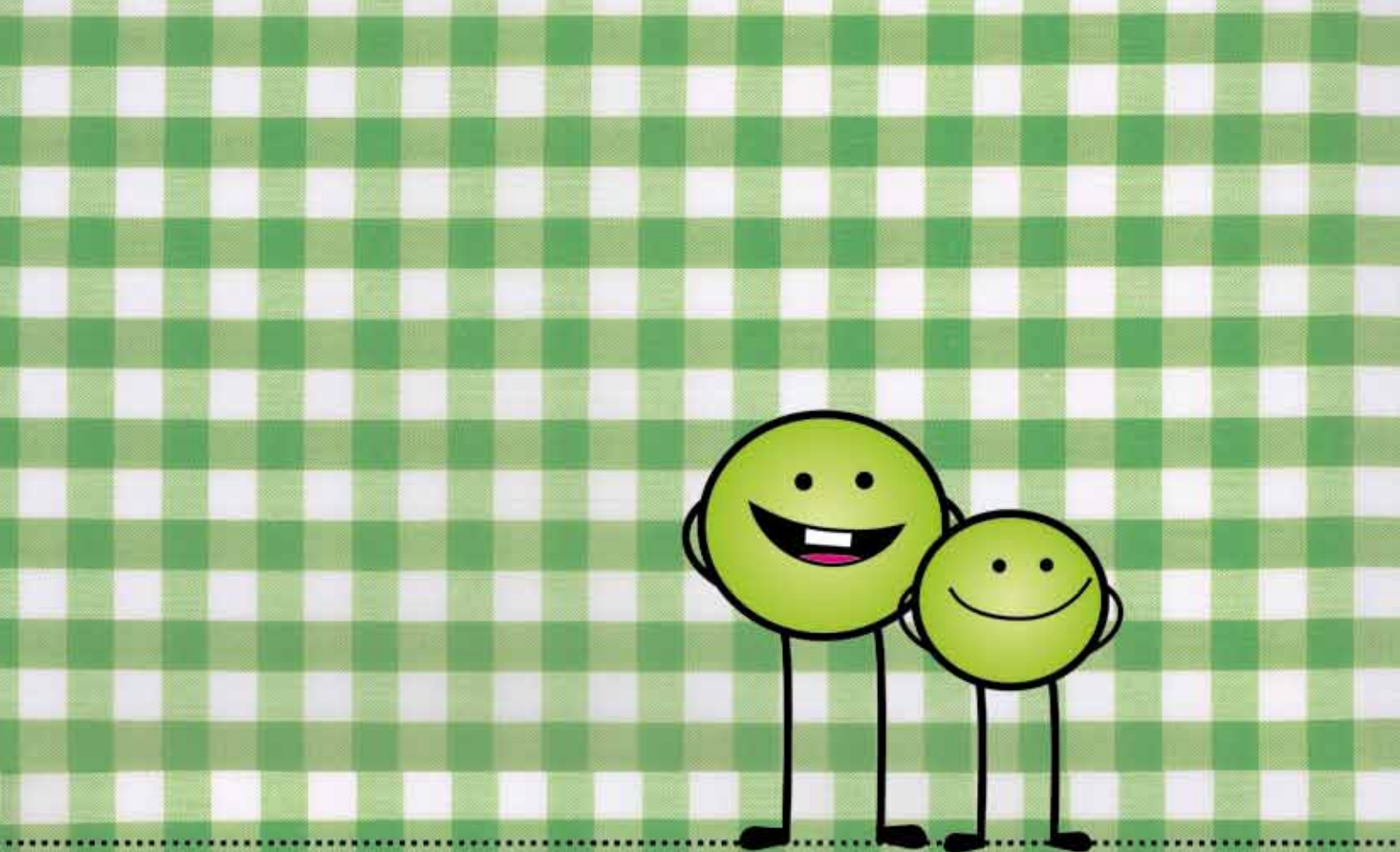
O noso patrón alimentario actual mantén algunhas características propias do modelo de consumo tradicional, con relevantes calidades gastronómicas e nutricionais. As excelentes materias primas que hoxe aínda nos ofrecen os mercados de abastos, a riqueza de moitas culturas que confluíron na nosa cociña, as comidas compartidas e a forma de preparar e adaptar os alimentos de “tempada” aos nosos pratos están ligadas á excelencia nutricional da nosa dieta.

Dende Saúde Pública, pasarlles este legado aos máis novos supón unha garantía e aposta de saúde para o futuro. Faise necesario polo tanto incorporar a educación para a saúde entre os responsables do comedor escolar. Eles están nas mellores condicións para axudar a conseguir un dos nosos obxectivos de saúde, colaborando e coñecendo os aspectos básicos da nutrición para incorporar a dimensión de “saudable” ao feito alimentario.

A *Guía de axuda para programar os menús escolares* brinda unha serie de estratexias e iniciativas para optimizar a oferta alimentaria na escola. A escolarización é unha etapa decisiva para instaurar uns hábitos e comportamentos alimentarios saudables que perduren no tempo e se manteñan na idade adulta. Pretendemos que esta Guía sirva de referencia, consulta e apoio para os responsables da confección do menú escolar. Para a súa elaboración, ademais do equipo de saúde pública, contouse coa colaboración dun grupo de traballo formado por profesionais do deseño gráfico e polos alumnos e profesores do Centro Integrado de Formación Profesional Compostela. A todos eles queremos agradecerlles dende aquí o seu traballo, esforzo e entusiasmo á hora de preparar as receitas, presentar os pratos e ilustrar os contidos.

Por último, é importante destacar que esta guía se debe entender como un recurso en constante proceso de renovación a partir das achegas e suxestións dos usuarios, e como un punto de partida para desenvolver novos temas e contidos. Traballar diariamente no aspecto gastronómico e cultural como determinante da nutrición comunitaria supón un novo reto que nos abrirá un apaixonante futuro na promoción da saúde e na prevención da enfermidade.

Rocío Mosquera Álvarez  
Conselleira de Sanidade



# Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>RECOMENDACIÓN PARA PROGRAMAR OS MENÚS ESCOLARES</b> .....	10
<b>ALGÚNS EXEMPLOS PARA MELLORAR A CALIDADE DO MENÚ</b> .....	14
1. Como mellorar a información que achega o menú .....	15
2. Como manter o equilibrio na achega calórica e nutricional .....	16
3. Como acadar as racións recomendadas segundo os grupos de alimentos .....	17
4. Como aumentar a oferta de hortalizas e legumes: .....	22
4.1. Ideas para salsas .....	23
4.2. Ideas para ensaladas .....	26
4.3. Ideas para pratos con vexetais de moitas cores .....	29
4.4. Ideas para preparar legumes .....	39
5. Como aumentar a oferta de peixe: .....	45
5.1. Ideas para guisos e pratos de culler .....	46
5.2. Ideas para presentacións sen espiñas .....	50
5.3. Ideas para preparacións con peixe en conserva .....	52
5.4. Ideas sinxelas para preparacións con peixe .....	53
6. Como mellorar a oferta alimentaria das sobremesas: .....	55
6.1. Ideas para mellorar a variedade das presentacións con froitas .....	57
6.2. Exemplos para planificar a sobremesa dunha programación mensual .....	62
7. Como planificar o menú con menos alimentos precociñados .....	63
<b>GUÍA DE AXUDA PARA CALCULAR O TAMAÑO DAS RACIÓNS</b> .....	66
1. Tamaño orientativo das racións para a poboación escolar .....	67
2. Imaxes de axuda para os responsables do servizo de mesa do comedor escolar .....	70
<b>EXEMPLOS DE PROGRAMACIÓN DE MENÚS PARA O COMEDOR ESCOLAR</b> .....	80
1. Menús para primavera-verán .....	81
2. Menús para outono-inverno .....	122
<b>SEGURIDADE ALIMENTARIA</b> .....	160

1

2

3

4

5

6



1



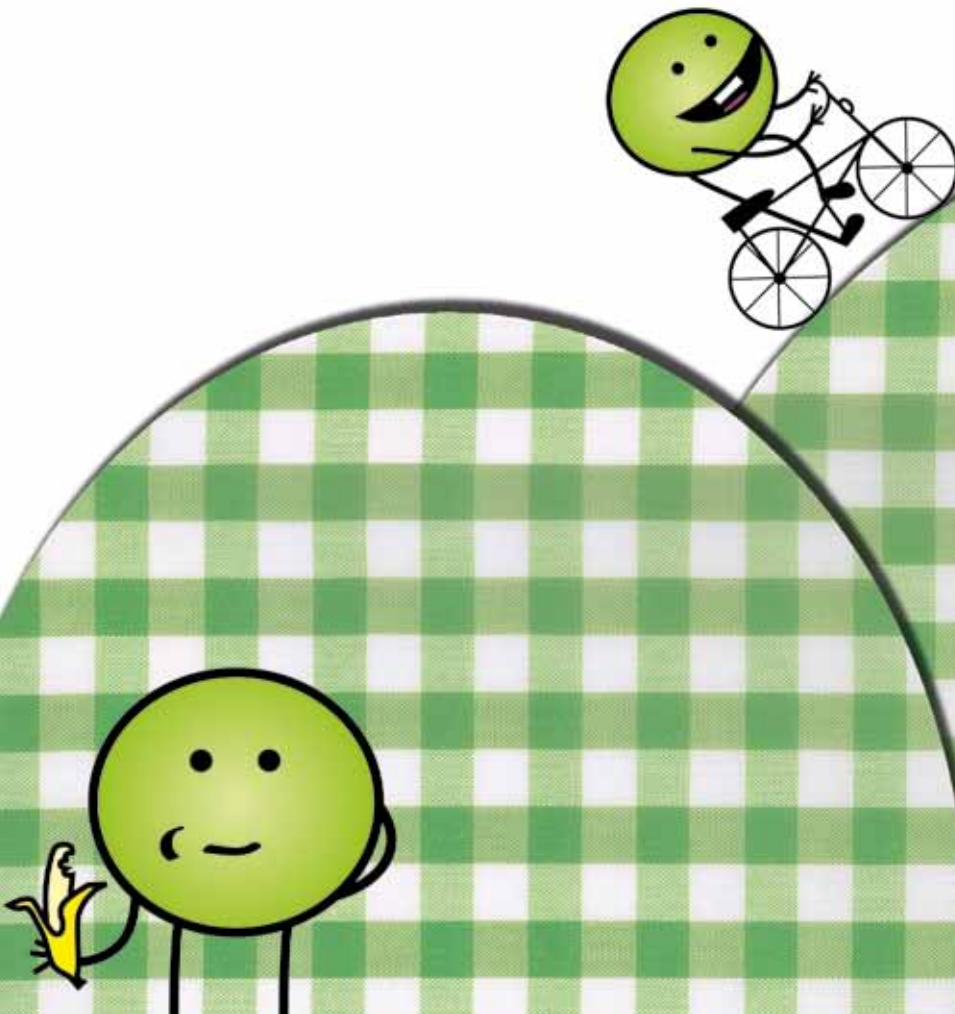
# Introdución

Un estilo de vida saudable na infancia é determinante do estado de saúde ao longo da vida. A adquisición, o establecemento e a consolidación de hábitos saudables, en particular o patrón dietético e de actividade física, comezan a establecerse a partir do segundo ano de vida, están consolidados antes de finalizar a primeira década e persisten, en gran parte, ata a vida adulta.

A infancia constitúe, polo tanto, un momento clave para promover e educar en saúde e, aínda que é innegable a responsabilidade da familia na adquisición de condutas saudables, a escola considérase unha área estratéxica clave para fomentar e consolidar habilidades en todos os ámbitos do desenvolvemento e do autocoidado. O profesorado, os escolares, as nais e os pais poden servir de excelente plataforma na tarefa de promover un contorno escolar que permita acadar hábitos saudables dende etapas precoces da vida.

A alimentación e a práctica de actividade física deben favorecer a medra e o desenvolvemento óptimos para o mantemento da saúde e a prevención da enfermidade nas etapas posteriores da vida. A Organización Mundial da Saúde destacou a escola como unha importante cadea de promoción de alimentos e sinala a necesidade de xerar estratexias para mellorar a súa oferta alimentaria, dadas algunhas características do patrón alimentario actual.

1 ■



De feito, os hábitos dietéticos dos nosos escolares están a acadar unha serie de modificacións con respecto á dieta tradicional nos últimos anos e obsérvase que o seu patrón alimentario estase a afastar dun modelo tradicional máis saudable. O consumo de alimentos e produtos alimenticios fóra do fogar e da supervisión familiar, o consumo sen fame en calquera momento e lugar ou a redución do número de comidas ao longo do día son só exemplos de condutas que levan a unha situación cada vez máis alarmante polas consecuencias destes cambios na saúde dos escolares. A porcentaxe cada vez maior de escolares con sobrepeso, obesidade ou diabetes tipo 2 son exemplos das consecuencias derivadas, entre outros factores, dun mal patrón alimentario.

Polo tanto, e dado que estes problemas se están a presentar cada vez con máis virulencia, considérase imprescindible a súa prevención dende a infancia mediante estratexias de control capaces de mellorar o contorno do escolar.

Neste sentido, o comedor escolar debería desempeñar unha función nutricional, derivada da oferta de alimentos, da composición dos menús e da satisfacción dos requirimentos nutricionais; unha función educativa contribuíndo á adquisición e establecemento de hábitos alimentarios saudables e unha función social, cultural e gastronómica. A calidade da alimentación, o ambiente xerado nas comidas e a actitude do persoal encargado da planificación e do servizo do comedor é primordial para que os nenos adquiran hábitos saudables.

Neste contexto, nace a presente guía que pretende ser un instrumento de apoio para os responsables do menú escolar. O seu obxectivo é contribuír a mellorar a calidade nutricional dos menús escolares ofertados nos centros educativos. Nela menciónanse consellos, suxestións prácticas e ideas para dirixir

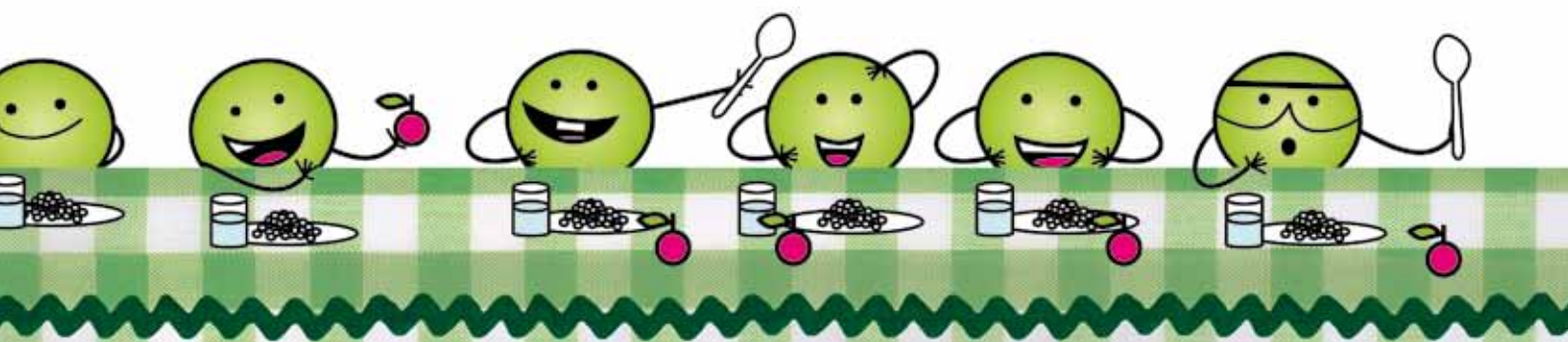


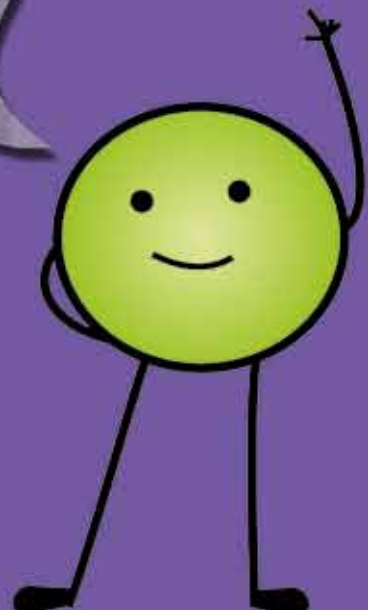
a oferta alimentaria do menú cara a acadar programacións cunha calidade nutricional óptima, de acordo coas recomendacións actuais das sociedades científicas para a alimentación nestas etapas da vida.

Para facilitar a comprensión, a información está fragmentada en varios capítulos. No primeiro, amósanse unha serie de recomendacións xerais para elaborar o menú. A continuación, pódense encontrar consellos para acadar o número e o tamaño das racións recomendadas en función dos grupos de alimentos e das gramaxes por grupos de idade. Nos capítulos seguintes ensínanse consellos de mellora de menús con propostas de solucións de xeito sinxelo e exemplos de presentacións e de receitas enfocadas aos máis pequenos. Están ilustradas con imaxes que en ningún caso son representativas do tamaño recomendado das racións. Por último, ofrécese unha programación completa de 80 menús escolares (40 para primavera-verán e 40 para outono-inverno) que están realizados con base aos criterios e recomendacións actuais e están acompañados dunha breve receita. Son exemplos e propostas para axudar a variar a oferta alimentaria, aínda que deben ser validados e adaptados a cada centro escolar en función das súas necesidades e características. Os pesos dos ingredientes que compoñen os pratos pódense calcular en función das cantidades recomendadas que se atopan na táboa correspondente. Por outra parte, e para facilitar o labor dos responsables do servizo de mesa no comedor, xúntanse unha serie de fotografías como axuda para servir as racións adecuadas en función da idade de cada escolar.

Nesta primeira edición non se inclúen propostas de menús para escolares con necesidades nutricionais específicas. Para calquera dúbida relativa a este tema, pódese consultar a publicación: *Menús saudables no comedor escolar*, dos autores Rafael Tojo Sierra e Rosaura Leis Trabazo do departamento de pediatría da USC. É de acceso libre dende a páxina web da Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia.

Agradecemos as achegas para a elaboración desta guía a Rosaura Leis Trabazo e Asunción Novo Ares.





# Recomendacións para programar os menús escolares

Recoméndase planificar o menú escolar tanto de forma mensual como semanal. A programación debe incluír unha combinación axeitada e variada de alimentos tanto para satisfacer as necesidades nutricionais neste grupo de idade como para evitar o desequilibrio e a monotonía do menú.

2

Sempre que sexa posible, deben mercarse alimentos frescos, estacionais e pouco manipulados. Os produtos de temporada adoitan ser máis baratos e ofrecen mellores calidades organolépticas.

Os menús deberían ser adecuados á época do ano. En outono e inverno son máis adecuadas as potaxes, os caldos e as verduras cociñadas. En primavera e verán poden servirse máis cremas frías ou ensaladas variadas combinando verduras e hortalizas, legumes e incluso froitas.

É importante manter, incluso potenciar, os aspectos tradicionais saudables da cociña de Galicia. A promoción da dieta atlántica é un bo exemplo.

Os menús deberán incluír alimentos de todos os grupos e nas proporcións adecuadas. Ademais, deben achegar distintos alimentos dentro de cada grupo. Por exemplo, do grupo das verduras e froitas, aconsellamos variar entre as de distintas cores; dos peixes, entre azuis e brancos... Ao respectarmos a variedade garantimos tamén unha nutrición óptima.

Os alimentos de orixe vexetal deben constituír a base da alimentación. Debemos asegurar unha achega suficiente de cereais, legumes, verduras e froitas para garantir, entre outros, a achega de fibra. Recoméndase complementar os legumes cos cereais e vexetais, en forma de potaxes ou guisos e moderar a oferta de fritos e alimentos procesados.

Os alimentos de orixe animal deben estar presentes en forma de ovos, carnes magras de ave, tenreira ou porco; peixes frescos ou conxelados brancos e/ou azuis, preferentemente servidos sen espiñas. Debe eliminarse a graxa visible das carnes. Os derivados cárnicos máis graxos, como os embutidos, as salchichas ou hamburguesas, ou os precociñados a base de peixes, como as varas de pescada, deben ser de consumo ocasional e nunca desprazar as opcións máis saudables.

Non se recomenda a oferta excesiva de alimentos procesados e precociñados para acompañar os pratos. É mellor elixir a carne ou o peixe conxelados que outras preparacións de pratos precociñados ou listos para servir.

A forma de preparación dos alimentos debe ser variada, diminuindo o consumo de fritos e aumentando as preparacións sinxelas e máis adecuadas como os asados ao forno, os fervidos ao vapor ou os cocidos. Aconséllase non requentar a comida e non someter os alimentos a procesos excesivamente prolongados, para evitar a perda de nutrientes e as variacións no sabor. Por exemplo, para preparar as

verduras, recoméndase facelo ao vapor ou favelas sen cortar e coa mínima cantidade de auga posible para preservar todas as súas propiedades. Tamén é imprescindible coar o aceite dos fritos e usalo para guisos ou rustridos, sen volver a sometelo a altas temperaturas de fritura.

Deben coidarse as presentacións dos pratos, así como a temperatura á que estes se ofrecen. As comidas deber ter un aspecto agradable e atractivo, variando cores e formas de presentación.

Os escolares deben comer sen prása. O tempo que permanecen no comedor debe ser suficiente para manter a secuencia natural da inxestión.

O abuso de salsas comerciais para acompañar os pratos non é adecuado nin debería ser a opción máis frecuente, xa que os escolares teñen que habituarse ao sabor e á textura orixinal dos alimentos. Ademais, outros alimentos como as verduras poden formar parte tamén dos rustridos naturais de cebola, allo, tomate etc. para realzar o sabor da pasta ou do arroz.

Lembren que a parte máis alta da pirámide alimentaria amosa alimentos de consumo moi ocasional. Contén os friames e embutidos, os alimentos de comida rápida, as bebidas azucradas, os doces ou a pastelería industrial. Todos estes alimentos adoitan compartir características comúns, como unha elevada achega enerxética, de graxa saturada, colesterol, sal e/ou de azucres refinados.

Por último, e cando a programación do menú estea dirixida ás familias, aconséllase explicar con claridade a natureza dos pratos, para que os pais coñezan os alimentos que compoñen o menú do mediodía e adapten a cea familiar.

Como resumo, a estrutura básica dun menú escolar debe estar formada por:

**Un primeiro prato no que se alternen verduras, legumes, arroz ou pasta. Débese potenciar o consumo de potaxes preparadas con legumes, hortalizas e/ou verduras combinadas con arroz, patacas e/ou pasta e ofrecelos tamén no segundo prato.**

**Un segundo prato que se basee en carne magra, peixe ou ovos (acompañado con gornición de verduras, arroz, pataca ou pasta) ou unha potaxe de legumes con verduras e arroz, pasta ou patacas. Débese potenciar o consumo de peixe, cuxa graxa proporciona efectos moi beneficiosos para a saúde do escolar.**

**Unha sobremesa que ofrezca sobre todo froita fresca e, con menor frecuencia, derivados lácteos como queixo ou iogur. Pódense ofrecer tamén combinados de froitas e derivados lácteos como iogur (por exemplo, amorodos con iogur ou zume de laranxa ou limón, batido natural de froitas con leite, etc). Aconsellamos minimizar o uso doutros derivados lácteos como nata ou manteiga. Unha vez ao mes poden permitirse outras sobremesas como o flan, as cremas ou os doces de carnaval.**

**As racións de pan e auga deben estar sempre presentes no menú do comedor escolar. Non é recomendable acompañar os menús dun vaso de leite.**

**Recomendamos como aceite de elección o de oliva, aínda que o aceite “alto oleico” é tamén unha boa opción. Se usamos os de sementes ou de xirasol, non é recomendable sometelo a altas temperaturas de fritura.**



# Táboa 1

Racións recomendadas por grupos de alimentos. Secuencia quincenal

Grupo de alimentos	Frecuencia (n.º racións/2 semanas)
 Carnes	≤ 4
 Peixes	≥ 4
 Ovos	≥ 2-3
 Lácteos	≤ 2
 Verduras/Hortalizas	≥ 10
 Froitas	≥ 8
 Arroz e pasta	≥ 6
 Patacas	≤ 4
 Legumes	≥ 2-3

2



# Táboa 2

Varietade de alimentos recomendada dentro de cada grupo. Secuencia quincenal

Grupo de alimentos	Mínimo recomendable
 Carnes	2-3
 Peixes	3-4
 Lácteos	2
 Verduras/Hortalizas	3-4
 Ensaladas de verduras	≥ 2-3/2 semanas
 Froitas	4
 Arroz, pasta, patacas	3
 Legumes	2

# Táboa 3

Límites de raciones para alimentos fritos e rebozados. Secuencia quincenal

Procesos culinarios	Máximo recomendable
 Fritos (patacas, tortilla de patacas, peixe frito en fariña)	≤ 3
 Rebozados en fariña e ovo ou pan relado e ovo (empanados e precociñados)	≤ 1






# Algúns exemplos para mellorar a calidade do menú

## 1. Como mellorar a información que achega o menú

As programacións dos menús deben achegar toda a información posible sobre a composición alimentaria dos pratos, os seus ingredientes principais e os procesos culinarios empregados, co fin de que as familias poidan adaptar as restantes comidas previstas para o día.

Terán que expresarse con claridade tanto a natureza do alimento principal como da gornición, indicando os compoñentes, por exemplo, as epígrafes “Peixe con ensalada mixta” ou “Paella” non especifican a composición dos pratos e “Pescada en salsa verde e ensalada de leituga e tomate” ou “Arroz con pavo, chícharos e cenoria”, si os expresan con claridade.

A táboa seguinte expresa algúns exemplos para mellorar a información das programacións dos menús escolares:



Nome do prato	Suxestións para o cambio	Exemplos
Ensalada	Nomear os seus ingredientes de maior a menor cantidade	Ensalada de pasta con gornición de millo, ovo e olivas
Ensalada mixta		Ensalada de leituga, tomate e atún
Tortilla		Tortilla de patacas con xamón
Paella		Tortilla de espárragos
Sopa		Arroz con raxo, polo, feixóns verdes e chícharos
		Sopa de fideos
		Sopa de arroz con peixe
		Sopa de verduras (aclarar unicamente as dúas máis abundantes)
Polo asado	Especificar gornición	Polo asado con patacas fritas e ensalada de leituga
		Polo asado con pisto de cabaciña, berenxena e tomate
... con patacas	Especificar proceso culinario	... con patacas fritas, asadas ao forno, en puré, guisadas coa carne etc.
Peixe	Especificar especie e proceso culinario	Pescada ao forno, xurelos pequenos fritos, luras na súa tinta

3

## 2 ■ Como manter o equilibrio na achega calórica e nutricional

A achega calórica dos menús debe ser similar durante todos os días da semana, xa que non son adecuadas as oscilacións na achega enerxética. Tamén debe ser adecuado e suficiente en función das recomendacións de enerxía para a idade escolar.

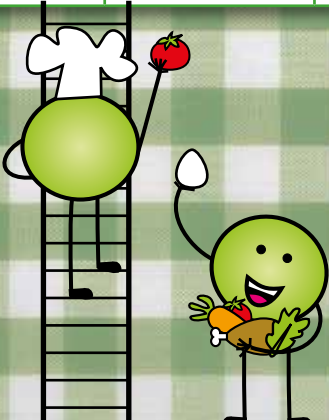
Os pratos con fritos, rebozados ou precociñados, así como as salsas comerciais, achegan máis calorías que os preparados fervidos ou ao vapor. Tamén os embutidos ou o queixo das salsas e gratinados adoitan ser moi densos en enerxía. Por isto, para preparar os menús diarios, aconsellamos combinar estes alimentos con outros menos calóricos. Por exemplo, un luns con croquetas e empanadillas de primeiro, callos de segundo e melocotón en caldo de azucre de sobremesa é hipercalórico; un xoves con sopa de primeiro e peixe con ensalada de segundo é, posiblemente, hipocalórico.

Ademais da densidade calórica, debemos buscar un equilibrio nutricional entre os grupos de alimentos. Por exemplo, ofrecer carne todos os días dunha semana e ningunha na seguinte ou unha semana sen verduras salvo algunha gornición serían malas opcións. Pola contra, é recomendable intercalar grupos de alimentos ata acadar o número de racións recomendadas para cada grupo.

Combinando os criterios anteriores podemos aprender a mellorar a estrutura do menú, tanto do diario (combinando entre o primeiro prato, o segundo prato e a sobremesa) como do semanal.

Nas táboas seguintes amosamos a programación escolar dunha semana e, a continuación, as propostas de mellora para manter o equilibrio calórico e nutricional do menú:

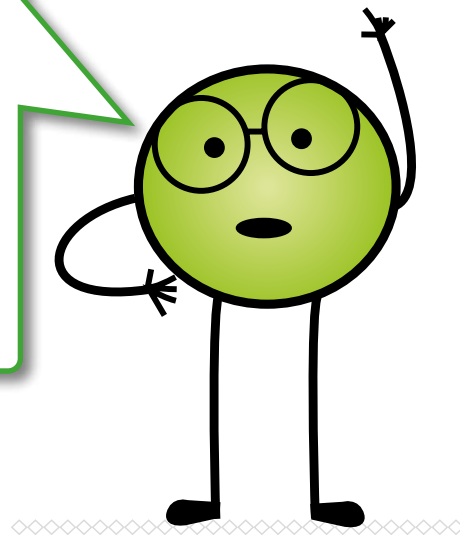
Exemplo 1					
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
1.º prato	Espaguetes con carne picada	Mexillóns con ensalada	Feixóns verdes	Ensalada mixta	Croquetas
2.º prato	Arroz con polo e hortalizas (feixóns, cenorias...)	Lentellas estufadas (tomate, cebola, cenorias)	Luras na súa tinta con arroz	Tortilla francesa con atún	Milanesa con patacas



## Cambios propostos

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>1.º prato</b>	Crema de verduras	Mexillóns con ensalada	Feixóns verdes	Croquetas	Ensalada mixta
<b>2.º prato</b>	Arroz con polo e hortalizas (feixóns, cenorias...)	Lentellas estufadas (tomate, cebola, cenorias)	Luras na súa tinta con arroz	Tortilla francesa con atún e ensalada de remolacha e cebola	Milanesa con patacas

**Comentario:** os menús dos días 1 e 5 son máis calóricos ca o resto. No primeiro caso porque se inclúen dúas racións de cereais (arroz e pasta), cando o recomendado é unha. Polo tanto, propoñemos cambiar o primeiro prato por algo máis lixeiro, por exemplo unha crema de verduras. No día 5, tanto as croquetas coma a milanesa son fritas e rebozadas. Polo tanto, propoñemos intercambiar os primeiros pratos dos días 4 e 5.



3

### 3 ■ Como acadar as racións recomendadas segundo os grupos de alimentos

No apartado 2 amósanse o número de racións recomendadas segundo o grupo de alimentos, a variedade dentro de cada grupo e as preparacións culinarias empregadas. Ás veces, é complicado conseguir as racións recomendadas para certos grupos de alimentos. Para isto, os seguintes comentarios poden servir de axuda:

Polo xeral, se o alimento é un compoñente principal do prato, anótase como unha ración completa, por exemplo: chícharos..., lentellas, acelgas..., carne asada... Se o alimento forma parte do prato, pero non é predominante ou constitúe unha gornición, contará como ½ ración, por exemplo: a carne dunha paella, o atún dunha empanada ou as verduras como gornición que poden acompañar á carne ou ao peixe.

Logo, sumaremos as racións (do primeiro e do segundo prato) e, unha vez feito o cálculo, deberase cotexar coas recomendacións de consumo para cada un dos grupos de alimentos do apartado 2.

Nas táboas seguintes amosamos a programación escolar dunha semana e, a continuación, as propostas de mellora para acadar as racións recomendadas para cada un dos grupos de alimentos:

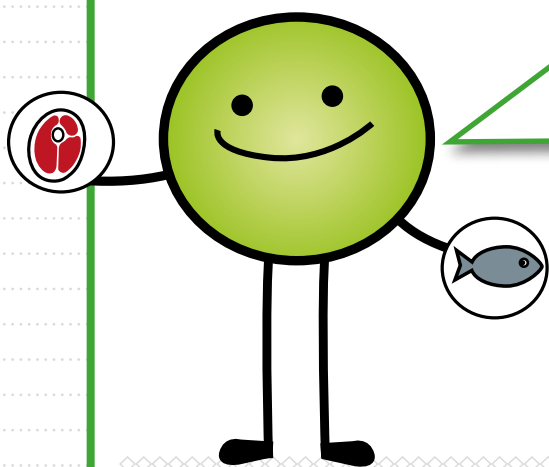
## Exemplo 2

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>1.º prato</b>	Sopa de fideos	Lentellas	Feixóns verdes	Ensalada mixta	Croquetas
<b>2.º prato</b>	Arroz con polo	Espaguetes con carne	Milanesa con arroz	Tortilla de patacas	Costela de porco

## Cambios propostos

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>1.º prato</b>	Crema de verduras con chícharos, acelgas, tomate	Mexillóns con ensalada	Feixóns verdes	Ensalada mixta	Empanada de atún (1 anaquiño)
<b>2.º prato</b>	Arroz con polo e hortalizas (feixóns, cenorias...)	Lentellas estufadas (tomate, cebola, cenorias)	Salmón con arroz e salsa de tomate	Tortilla de patacas	Potaxe de bacallau con garavanzos e espinacas

**Comentario:** substituímos a carne, a milanesa e a costela por outras opcións con peixe. As racións poden ser completas ou medias racións formando parte doutros pratos e gornicións.



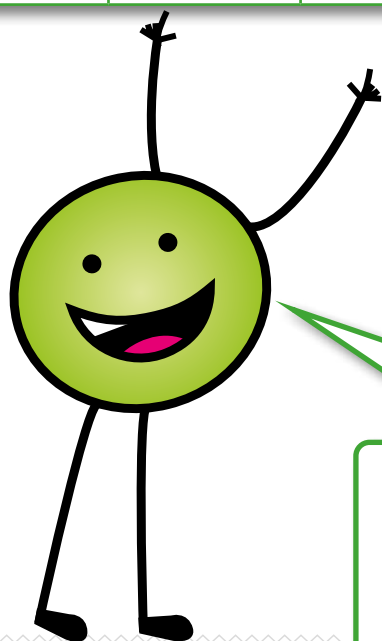
No exemplo amosamos tamén como se poden acadar as 5 racións de verduras á semana, con racións completas (1 prato de feixóns verdes ou coliflor) ou con medias racións (compoñendo as gornicións dos segundos ou formando parte dos legumes ou dos arroces).

## Exemplo 3

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>1.º prato</b>	Empanadillas	Fabada	Macarróns con bonito	Croquetas	Fideuá
<b>2.º prato</b>	Xarrete asado con patacas fritas	Milanesa con patacas fritas	Tenreira asada con patacas	Pizza de atún	Hamburguesa con salchicha e patacas fritas

## Cambios propostos

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>1.º prato</b>	Caldo de grelos	Salpicón de atún	Feixóns verdes con pataca e cenorias en allada	Ensalada de leituga e tomate	Crema de verduras (de chícharos, acelgas, cenoria e brócoli)
<b>2.º prato</b>	Xurelos pequenos fritos e arroz con verduras	Fabada (fabas, carne, xamón e verduras)	Tenreira asada con pasta	Fideuá con peixe	Pescada con patacas ao forno



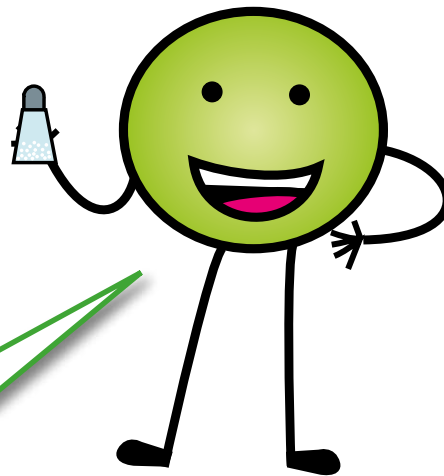
**Comentario:** no día 1 incorporamos 1 e ½ racións de verduras e eliminamos un dos fritos. O menú do día 2 ten unha achega calórica elevada. Para facelo máis axeitado, é suficiente cun salpicón de primeiro e pasar a fabada ao 2.º prato. Pola mesma razón cambiamos os macarróns do día 3 por un prato de verduras máis lixeiro e a gornición da carne para evitar outro frito. Os cambios dos días 4 e 5 seguen a mesma liña: repartir a achega calórica e engadir máis verduras, legumes e peixes aos menús.

# Exemplo 4

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
1.º prato	Entremeses	Tallaríns boloñesa	Ensalada rusa	Lentellas	Tostas de queixo e entreteto
2.º prato	Salchichas con patacas chips	Pizza	Milanesa con patacas e ensalada	Peixe rebozado	Costela asada con patacas

## Cambios propostos

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
1.º prato	Mexillóns á vinagreta con ensalada de leituga	Ensalada de leituga, atún, fabas e ovo	Ensalada rusa	Berenxena ao forno	Sopa de fideos
2.º prato	Lentellas con patacas e vexetais	Tallaríns boloñesa con salsa de tomate natural	Luras con hortalizas á prancha	Coello ao forno con patacas asadas	Bacallau ao forno con pisto



**Comentario:** é moi probable que os menús dos día 1 e 5 acheguen moito sal. As nosas propostas son máis axeitadas para evitalo e teñen un custo similar (o bacallau pódese substituír por calquera outro peixe ao forno). Tamén os luns podemos ofrecer peixe: os mexillóns pódense mercar conxelados para dispor deles sen depender do mercado. Os legumes, como no día 2, tamén poden formar parte das ensaladas como neste menú de verán. Podemos elaborar salsa de tomate natural con cebola, pemento vermello e verde, loureiro etc., en gran cantidade, e logo conxelala en racións de consumo para un día. O perfil graxo da carne de coello é moi axeitado para os rapaces.

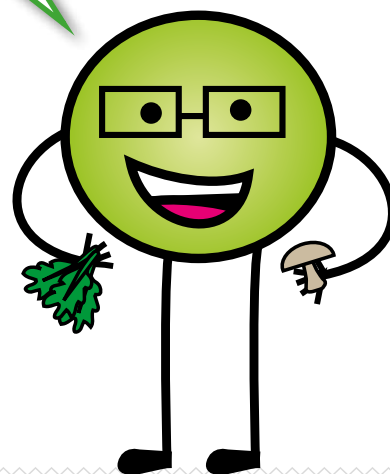
## Exemplo 5

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>1.º prato</b>	Embutido e croquetas	Sopa de fideos	Sándwich de xamón e queixo	Potaxe de garavanzos	Empanadillas e croquetas
<b>2.º prato</b>	Arroz con polo	Cocido galego (con carnes salgadas, chourizos...)	Espaguetes con carne	Arroz con salchichas e salsa de tomate	Churrasco

## Cambios propostos

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>1.º prato</b>	Revolto de espinacas	Sopa de fideos	Sopa de verduras (allo porro, cenorias, acelgas)	Chulas de pescada	Caldo galego
<b>2.º prato</b>	Arroz con verduras e chocos	Cocido con máis carnes frescas	Pasta con pavo e verduras	Coliflor con patacas e ovo cocido	Filete de palometa á prancha con pementos asados e arroz branco

**Comentario:** o revolto do día 1 pódese preparar con outras verduras e hortalizas como grelos ou cogomelos. O cocido do día 2 debe chegar máis vexetais e carnes frescas (tenreira ou polo) e menos cantidade de costela salgada ou lacón. As verduras tamén se poden ofrecer no 2.º prato, como no día 4. As chulas de peixe constitúen unha receita doada para ofrecerlles peixe sen espiñas aos nenos. Podemos tamén probar con hamburguesas ou con outras preparacións similares.

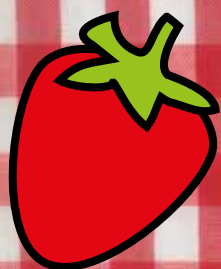
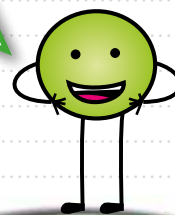


## 4 ■ Como aumentar a oferta de hortalizas e legumes

Un consumo elevado de verduras e hortalizas ten efectos moi beneficiosos para a saúde. É desexable que estes alimentos estean presentes a diario no menú escolar, alternando diferentes variedades e formas de preparación, xa que as distintas cores están en relación con diferentes calidades saudables.

A variedade e as diferentes preparacións permiten ofrecer receitas de ensaladas en cru, cremas e purés, gornicións para primeiros e segundos pratos, como parte das potaxes de legumes ou en forma de cremas para acompañar o pan. A continuación ofrécense algúns exemplos para incorporar os alimentos vexetais ao menú escolar. Moitas das receitas son só propostas e os alimentos poden substituírse por outros similares xa que ás veces o mercado non dispón de todas as variedades. Por exemplo, a escarola, a herba dos cóengos ou as espinacas frescas poden substituírse por outras de folla verde como a leituga; as acelgas por espinacas ou nabizas; a coliflor polo repolo; ou as ceboliñas, allos e porros intercambiarse entre si.

É aconsellable consumir dúas racións de alimentos vexetais ao día, unha na comida do mediodía e outra na cea. Polo tanto, no menú escolar debe estar presente e a diario unha ración de alimentos vexetais en cru ou cociñados. A dita ración pode constituír o primeiro prato (por exemplo, feixóns verdes con xamón), o segundo (lentellas con vexetais, pataca e ovo picado) ou formar parte, en forma de ½ ración ou gornición, do primeiro (por exemplo, mexillóns á vinagreta con ensalada) ou do segundo (polo asado con champiñóns, arroz con verduras e polo). É importante saber que as distintas cores están en relación con moitas calidades beneficiosas, por iso, cantas máis cores –**vermello**, **laranxa**, verde, branco, **amarelo** ou **violeta**– máis garantimos toda a achega nutritiva.



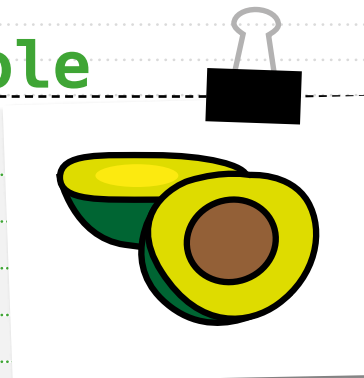


## 4.1. Ideas para salsas

# Salsa guacamole

### Ingredientes:

- iogur
- aguacate
- aceite
- allo e perexil
- coandro, cogombro e limón (opcional)



### Ingredientes (outra receita):

- aguacate
- tomate
- cebola
- coandro
- zume de lima ou limón
- comiños

### Preparación:

Para a primeira receita, triturar os ingredientes na proporción seguinte: 1 iogur, 1 aguacate e 1 cullerada de aceite. Para a segunda: 1 aguacate, 1 tomate e ½ cebola. Aliñar ao gusto.

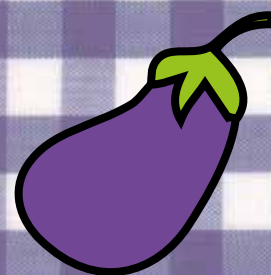
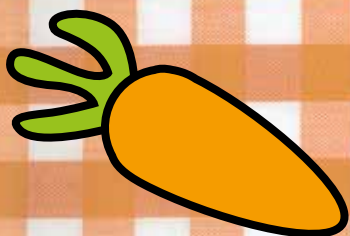
### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* torrada de pan con tomate e guacamole + peixe á prancha con pataca fervida e tiras de pemento vermello asado + pera

*Exemplo 2:* caldo galego + ensalada de pasta con olivas, ovos cocidos con atún e guacamole + amoredos con laranxa

*Exemplo 3:* sopa de verduras + “burritos” (outra opción máis sinxela é substituír os “burritos” por pasta) con peituga de polo e tiras de pemento verde e vermello, combinados con salsa de guacamole e de tomate + plátano

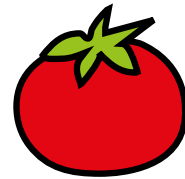
3



## Salsa de tomate

### Ingredientes:

- tomate
- cebola
- pemento vermello
- pemento verde
- allos tenros
- loureiro



### Preparación:

Rustrir nun fondo de aceite a cebola, os allos tenros e os pementos en pequenos dados. Engadir o tomate sen pel. Triturar no batedor. De xeito opcional, pódenselle engadir olivas negras. Se queda moi augada (depende da calidade do tomate), pódese engadir unha culleradiña de fariña de millo.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* caldo galego + filete á prancha con arroz branco e salsa de tomate + mandarinas

*Exemplo 2:* crema de verduras + canelóns (ou outra pasta como laciños ou macarróns) de atún con salsa de tomate + plátano

## Salsa de iogur para ensalada

### Ingredientes:

- iogur natural
- aceite
- cebola
- cecimbre, aneto ou menta
- pasas para adorno



### Preparación:

Mesturar no batedor media cebola pequena por cada unidade de iogur e unha culleradiña de aceite.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

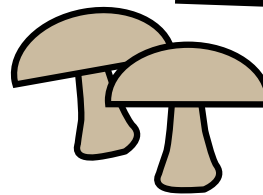
*Exemplo 1:* ensalada de leituga, tomate e olivas con salsa de iogur (opcionalmente, cogombro triturado) + polo asado con puré de pataca + uvas

*Exemplo 2:* ensalada rusa con salsa de iogur + lentellas con verduras + sandía

## Salsa de champiñóns

### Ingredientes:

- champiñóns ou cogomelos
- bechamel
- peituga de polo picada ou xamón cocido picado
- pementa branca e noz moscada (opcional)



### Preparación:

Rustrir en aceite de oliva os champiñóns con cebola picada e os dadiños de xamón ou a carne picada. Escorrer e reservar. No mesmo aceite, preparar a salsa bechamel e agregar os champiñóns co xamón ou a carne de polo cocida e picada.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* mexillóns ao vapor + berenxena con recheo de salsa de champiñóns + mazá

*Exemplo 2:* acelgas con patacas + espaguetes dúas cores (½ salsa de champiñóns e ½ salsa de tomate) con olivas negras + kiwi

## Salsa de espinacas

### Ingredientes:

- espinaca
- leite evaporado
- olivas
- aceite
- alfábega



3

### Preparación:

Ferver previamente as espinacas. Escorrer e reservar. Bater co resto de ingredientes.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

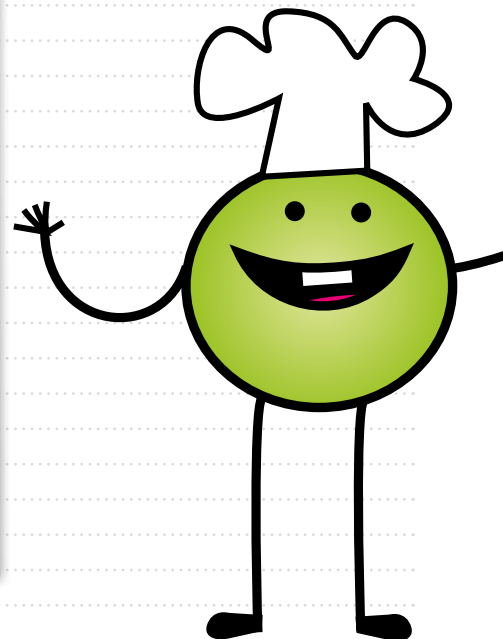
*Exemplo 1:* barquiñas de tomate con queixo fresco e salsa de espinacas + arroz con coello + melocotón

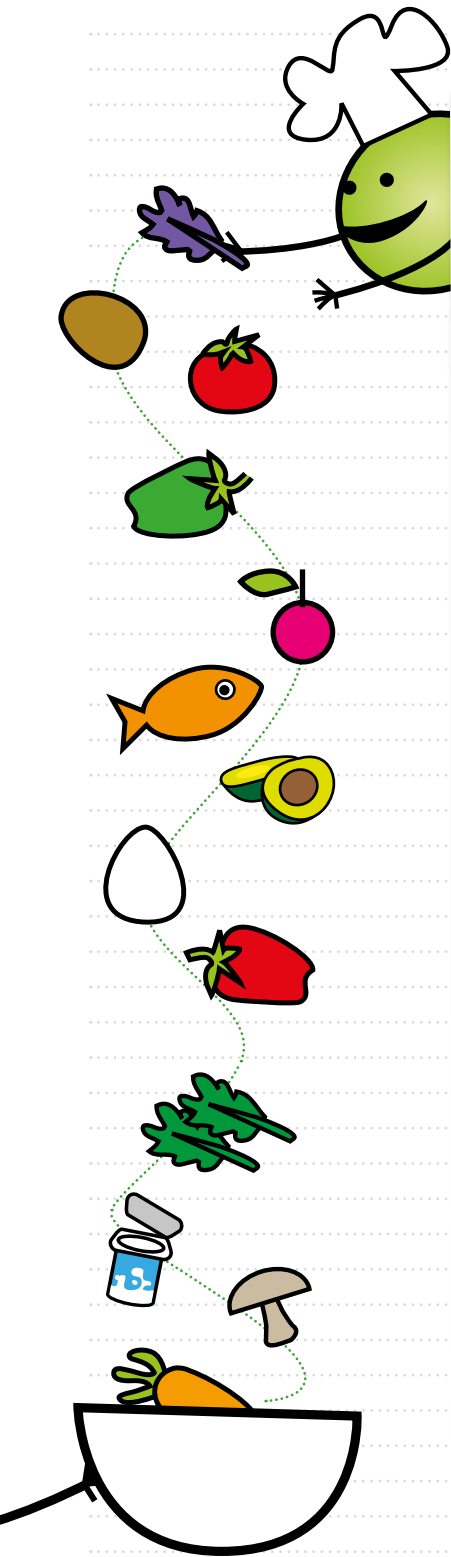
*Exemplo 2:* sopa de peixe e arroz + pataca fervida con ovo escalfado e salsa de espinacas + albari-coques

## 4.2. Ideas para ensaladas

# Ensaladas “case” completas

- 1. Mexillóns sen cunchas ao vapor, aguacate, millo, tomate e perexil.**  
*Aliño: aceite e limón.*
- 2. Salmón en dados ao vapor, cogombro e cenoria fervida.**  
*Aliño: aceite e aneto.*
- 3. Ovo cocido picado, follas frescas de espinaca, leituga, tomate, aguacate, ceboliño e coandro.**  
*Aliño: aceite, vinagre e estragón.*
- 4. Peituga de polo cocida e en tiras, mazá, mandarina, noces, pasas, pemento vermello e pemento verde.**  
*Aliño: salsa de iogur.*
- 5. Xoubas en conserva, cebola, pataca cocida e tomate.**  
*Aliño: aceite e limón.*
- 6. Xamón cocido en tacos, mazá, apio, ceboliño, iogur, noces.**  
*Aliño: limón e un chisco de pemento.*
- 7. Ensaladas de cores.**  
Remolacha fervida, cenoria fervida en dadiños, olivas verdes e negras e cebola en aros.  
*Aliño: aceite e limón.*





8. **Brócoli ao vapor, tomate cereixa e queixo fresco.**

*Aliño: aceite e herbas aromáticas.*

9. **Leituga, herba dos cóengos, relado de cenoria e pemento vermello.**

*Aliño: salsa de iogur.*

10. **Pasas e froitos secos picados (non a menores de 5 anos), leituga variada, mazá e mandarina.**

*Aliño: aceite e vinagre aromático.*

11. **Pementos vermello e verde asados en tiras, berenxena con tomate á prancha e arroz branco.**

*Aliño: aceite aromatizado con allos tenros.*

12. **Col lombarda fervida con cenorias e pemento morrón.**

*Aliño: aceite aromatizado con pementa negra.*



### 4.3. Ideas para pratos con vexetais de moitas cores

## Volcáns

#### Ingredientes:

- pataca
- porro
- ceboliño
- salsa de tomate (ver receita páxina 24)

#### Preparación:

Pasar o porro e o ceboliño coas patacas cortadas en láminas nun fondo de aceite. Engadir auga, cocer e preparar un puré.

Formar co puré anterior pequenos volcáns no prato e verter a salsa de tomate.

#### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

Exemplo 1: feixóns verdes + filete de polo á prancha con volcáns + flan

Exemplo 2: caldo galego + volcáns con picadiño de ovo cocido e xamón + plátano

## Ovos recheos con “maionesa” de cenoria e pataca

#### Ingredientes:

- ovo
- atún

#### Para a “maionesa”

- ¼ de pataca
- unha cenoria mediana
- un vasiño de leite desnatado
- aceite

#### Preparación:

Cocer os ovos, cortar ao longo en dúas metades e sacarles a xema. Reservar. Cocer a pataca con cenoria e triturar cunha cullerada de aceite e dúas de leite. Engadir o atún en conserva e a xema do ovo. Mesturar e encher os ovos. Adornar con olivas.

#### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

Exemplo 1: potaxe de verduras con pasta + ovos recheos con cenoria e pataca + mandarinas

Exemplo 2: ovos recheos con cenoria e pataca (1 metade) con ensalada de tomate + arroz con luras e verduras + laranxa con canela

# Barquiñas de cabaciña 1

## Ingredientes:

- 1 cabaciña
- ½ porro
- 1 cunquiña de champiñóns
- xamón cocido
- queixo relado
- leite
- fariña

## Preparación:

Pasar o porro, a polpa da cabaciña, os champiñóns e os dados de xamón nun fondo de aceite. Enfariñar e engadir o leite. De forma opcional, pódense engadir pementa e noz moscada. Deixar arrefriar un pouco e encher as barquiñas. Esparexer queixo relado e gratinar. Servir cun espeto pequeno e un lisco de xamón cocido cravado, a xeito de candeia.

## Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* pementos de Padrón + dúas barquiñas de cabaciña + pera

*Exemplo 2:* unha barquiña de cabaciña con ensalada de tomate + filete de peixe á prancha con pataca fervida + mazá





## Barquiñas de cabaciña 2



### Ingredientes:

- 1 cabaciña
- arroz
- ½ latíña de atún
- aceite
- un lisco de queixo

### Preparación:

Cortar a cabaciña en dúas e retirar a polpa. Pasar esta na tixola xunto co arroz e allo. Deixar facer. Encher as dúas metades co preparado anterior e o atún. Cubrir cun lisco de queixo e gratinar. De forma opcional, pódense engadir pementa e noz moscada.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

Exemplo 1: ensalada de pasta con ovo picado + barquiñas de cabaciña + pera

Exemplo 2: sopa de verduras + unha barquiña de cabaciña con filete á prancha + arroz con leite

## Mexillóns de cores



### Ingredientes:

- mexillóns
- tomate
- cogombro
- pemento vermello
- pemento verde
- olivas
- cebola
- ovo



3

### Preparación:

Abrir os mexillóns ao vapor. Deixar cunha das cunchas. Picar moi fino todos os ingredientes, incluídos as olivas e o ovo cocido. Engadir unha vinagreta. Cubrir cada mexillón cunha cullerada do preparado anterior.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

Exemplo 1: mexillóns de cores + potaxe de verduras, legumes e patacas + uvas con queixo

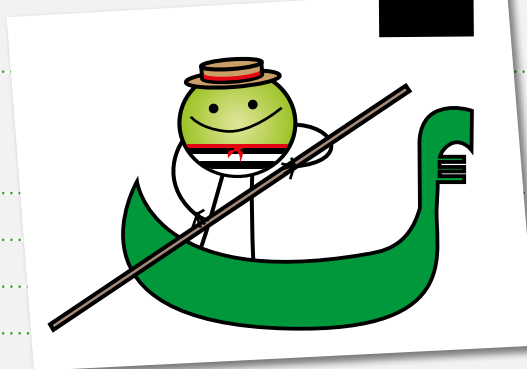
Exemplo 2: ensalada de col lombarda e cenoria + mexillóns de cores con arroz branco + plátano



## Pizza italiana

### Ingredientes:

- masa para pizza (preferiblemente caseira. Se non é así, elixir unha masa comercial libre de graxas hidroxenadas ou “trans”)
- salsa de espinaca (ver receita páxina 25)
- salsa de tomate (ver receita páxina 24)
- unha terrina de queixo fresco
- aceite
- carne picada
- olivas negras



### Preparación:

Cubrir a masa de pizza en tres bandas a modo de bandeira: unha coa salsa de espinacas, outra coa de tomate e carne picada e a outra con liscos de queixo fresco e unha ringleira de olivas negras. Aliñar con aceite aromatizado con alfábega e ourego. Enfornar.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

Exemplo 1: feixóns verdes + pizza italiana + pexego

Exemplo 2: ensalada variada con atún + pizza italiana + batido de froitas

3

## Pizza española

### Ingredientes:

- masa para pizza (preferiblemente caseira. Se non é así, elixir unha masa comercial libre de graxas hidroxenadas ou “trans”)
- salsa de tomate (ver receita páxina 24) cun “toque” picante
- ovo
- aceite

### Preparación:

Cubrir a masa da pizza en 3 bandas a modo de bandeira: dúas coa salsa de tomate e unha co ovo en tortilla e unha ringleira de olivas negras. Aliñar con aceite aromatizado con allo e perexil. Enfornar.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

Exemplo 1: banderillas + pizza española + iogur

Ideas para *banderillas*. Inserir nun espeto:

- Dados de tomate natural, cebola, pemento verde e olivas
- Dados de salmón á prancha, olivas negras e tomate cereixa

Exemplo 2: Anacos de pizza española + lentellas con verduras + mazá



## Tortilla de cores

### Ingredientes:

- acelgas
- champiñóns
- salsa de tomate (ver receita páxina 24)
- ovo

### Preparación:

Ferver as acelgas, escorrer e reservar. Pasar os champiñóns con allo e perexil. Reservar. Facer dúas tortillas con cada unha das verduras. Preparar a salsa de tomate con loureiro. Introducir na tixola (coa salsa de tomate) as dúas tortillas, unha enriba da outra e deixar facer un momento. Servir.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

Exemplo 1: croquetas de xamón + tortilla de cores + batido de amorodos con leite

Exemplo 2: sopa de pasta + tortilla de cores con arroz branco + plátano

# Lasaña de polo e berenxena

## Ingredientes:

- berenxenas
- peituga de polo cocida e picada
- salsa de tomate (ver receita páxina 24)
- salsa de espinacas (ver receita páxina 25)

## Preparación:

Cortar a berenxena en liscos ao longo. Pasalos por aceite. Montar a lasaña intercalando capas de berenxena, capas de salsa de tomate con polo e olivas negras picadas, e capas de salsa de espinacas. Cubrir con bechamel e gratinar.

## Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* empanada de atún + lasaña de polo e berenxena + pera

*Exemplo 2:* lasaña de polo e berenxena (½ ración) con ensalada + garavanzos con arroz + mazá



## Tacos mexicanos

### Ingredientes:

- tortas de millo
- peituga de polo
- pementos vermello, verde e amarelo
- cebola
- tomate



### Preparación:

Pasar a peituga de polo en tiras, cos pementos e a cebola picados. Engadir o tomate e deixar rustrir. De forma opcional poden engadirse especias e un toque “picante”. Encher as tortas de millo con este preparado.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* ensalada de millo con leitugas de cores + tacos mexicanos + arroz con leite

*Exemplo 2:* fabas de cores salteadas + tacos mexicanos + froita exótica

## Cóctel de hortalizas

### Ingredientes:

- corazóns de leituga
- cenoria
- aguacate
- gambas ou atún
- espárragos
- apio
- ovo

### Preparación:

Cocer as cenorias, os ovos e as gambas. Picar o aguacate, os corazóns de leituga en xuliana, os espárragos e o apio. Aliñar con aceite e limón ou cunha cullerada rasa de maionesa. Servir nun bol.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* cóctel de hortalizas + cabaciña con recheo de carne de pavo picada + nectarina

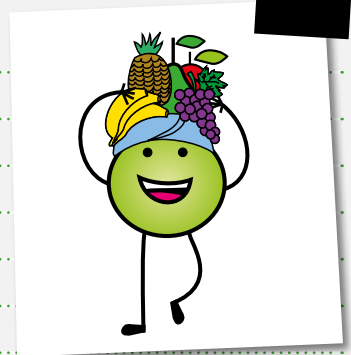
*Exemplo 2:* potaxe de verduras con pasta + coello asado con cóctel de hortalizas e millo + mandarinas



## Asado de carne con froitas

### Ingredientes:

- carne de tenreira
- ceboliña
- cenorias
- mazá
- uvas
- zume dunha laranxa
- aceite



3

### Preparación:

Asar a carne nunha pota co aceite, a ceboliña, as cenorias e as herbas aromáticas. Cando a carne estea case feita, engadirlle as mazás, as uvas e o zume de laranxa. Ao final, bater no vaso do batedor o mollo do asado coas hortalizas e as froitas. Servir os anacos de carne bañados cunha ou dúas culleradas de salsa.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* unha torrada de carne (pan, un lisco de carne e salsa da froita) nun leito de leituga + potaxe de fabas pintas con patacas, cenorias e vexetais + laranxa

*Exemplo 2:* ensalada de tomate con cebola + asado de carne con froitas e patacas asadas + kiwi





#### 4.4. Ideas para preparar legumes

## Fabas á vinagreta

### Ingredientes:

- fabas
- cebola
- ovo (opcional)
- xamón (opcional)
- perexil
- unha folla de loureiro, unha poliña de romeu

### Preparación:

Ferver as fabas con perexil, unha cebola enteira e xamón. De forma opcional pode engadirse romeu e loureiro. Escorrer. Agregar aceite e vinagre. Servir en quente ou en frío co ovo cocido e o xamón moi picados.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

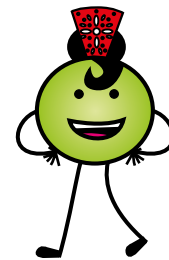
*Exemplo 1:* croquetas de pescada + fabas á vinagreta con ovo cocido + mazá

*Exemplo 2:* ensalada de fabas á vinagreta con olivas negras e tomate cereixa + espetada moura con carne de porco á prancha, pemento roxo e verde e ceboliñas + uvas

## Empanadillas andaluzas

### Ingredientes:

- masa para empanadillas (preferiblemente caseira. Se non é así, elixir a masa comercial libre de graxas hidroxenadas ou “trans”)
- garavanzos
- azucre
- canela



### Preparación:

Cocer os garavanzos. Triturar no pasador de puré para evitar as peles. Engadir un pouquiño de canela e azucre. Encher as empanadillas con este recheo. Enfornar.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* dispor, ao longo das mesas, pratos típicos andaluces: Fontes coas empanadillas, peixe frito, etc. Incorporar tamén cazoliñas individuais con gazpacho ou salmorejo

*Exemplo 2:* empanadiñas con ensalada de leituga+ arroz con coello+ logur

## Puré de lentellas

### Ingredientes:

- lentellas
- porro
- cenoria
- pataca
- pemento verde e vermello



### Preparación:

Cocer todos os ingredientes enteiros. Primeiro, pasar as lentellas polo pasador de puré. Despois, incorporar á crema de lentellas o resto de hortalizas e pasar polo batedor cun chorriño de aceite cru.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

Exemplo 1: croquetas de carne + puré de lentellas + sandía

Exemplo 2: puré de lentellas + barquiña de cabaciña con arroz branco e atún + mazá

## Fabas con arroz

### Ingredientes:

- fabas
- arroz
- cenoria
- pemento verde
- cebola
- allo
- perexil
- comiños



### Preparación:

Cocer as fabas cunha rama de perexil, unha cabeza enteira de allo, o aceite, a cenoria e o pemento verde. Deixar facer lentamente. Cando lles quede moi pouco, incorporar o arroz e botarlles comiños. Retirar a cabeza de allo e servir cando se consuma o líquido.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

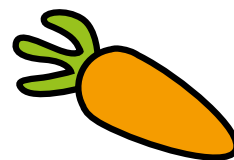
Exemplo 1: mexillóns á vinagreta con ensalada + fabas con arroz + melón

Exemplo 2: ensalada de leituga + fabas con arroz e carne + cereixas

## Lentellas estufadas

### Ingredientes:

- lentellas
- cenoria
- pataca
- cebola
- porro
- pemento vermello e verde
- xamón
- aceite
- loureiro e pementa



### Preparación:

Cocer a lume lento todos os ingredientes xuntos e enteiros, incluídas as lentellas. Unha vez feitos, retirar o xamón e pasar as verduras polo batedor, incorporalas ás lentellas co xamón moi picado.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

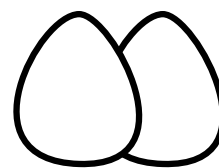
Exemplo 1: croquetas de pescada + lentellas estufadas + pera

Exemplo 2: empanadillas de atún + lentellas estufadas + mandarinas

## Ensalada de garavanzos

### Ingredientes:

- garavanzos
- ovo
- atún
- tomate cereixa
- cenoria
- pemento Morrón
- olivas



### Preparación:

Cocer os garavanzos coa cenoria. Escorrer e arrefriar. Picar todos os ingredientes e mesturar cos garavanzos. Aliñar con aceite e vinagre.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

Exemplo 1: boliños de bacallau + ensalada de garavanzos + macedonia de froita fresca

Exemplo 2: ensalada de garavanzos (1/2 ración) + arroz con verduras e luras + plátano



## Puré de chícharos

### Ingredientes:

- chícharos
- cenoria
- pataca

### Preparación:

Cocer os ingredientes, engadir aceite e pasar polo pasador de puré. De forma opcional, en vez de pataca poden engadirse tropezóns de pan frito ao puré. Nese caso, é mellor non engadir aceite.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* preparar unha fonte con carochos, empanada de bacallau en anaquiños, petiscos de peixe con allo e perexil á prancha e dados de raxo inseridos nun espeto (raxo + pemento vermello + pemento verde + cebola). Servir coa crema de chícharos

*Exemplo 2:* puré de chícharos + arroz con tomate e ovo + plátano

## Minestra de feixóns verdes, coles, cenoria e chícharos

### Ingredientes:

- feixóns verdes
- cenoria
- coles de Bruxelas
- chícharos
- xamón
- allo
- cebola

### Preparación:

Ferver as verduras, preferentemente ao vapor e conservando os seus tempos de cocción. Escorrer. Preparar un rustrido coa cebola, o allo e o xamón. Incorporar ás verduras e servir.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* figos con picada de noces e queixo gratinado + minestra de feixóns verdes, coles, cenora e chícharos + sandía

*Exemplo 2:* minestra de feixóns verdes, coles, cenora e chícharos + filete ruso con ensalada de tomate + plátano

## TÁBOA DE AXUDA PARA INCLUÍR NO MENÚ AS DIFERENTES VARIEDADES DOS ALIMENTOS VEXETAIS

As diferentes cores dos alimentos vexetais están en relación con distintas calidades saudables. Por iso, cantas máis cores (**verde**, **vermello**, **laranja/amarelo**, **branco**, ou **violeta/morado**) mellor.

<b>verde</b>	Acelga Espinaca Leituga Repolo
<b>vermello</b>	Pemento vermello Tomate
<b>laranja-amarelo</b>	Cabaza Cenoira Pemento amarelo
<b>branco</b>	Cebola Espárrago Coliflor Porro
<b>violeta-morado</b>	Berenxena Cebola morada Col lombarda Remolacha

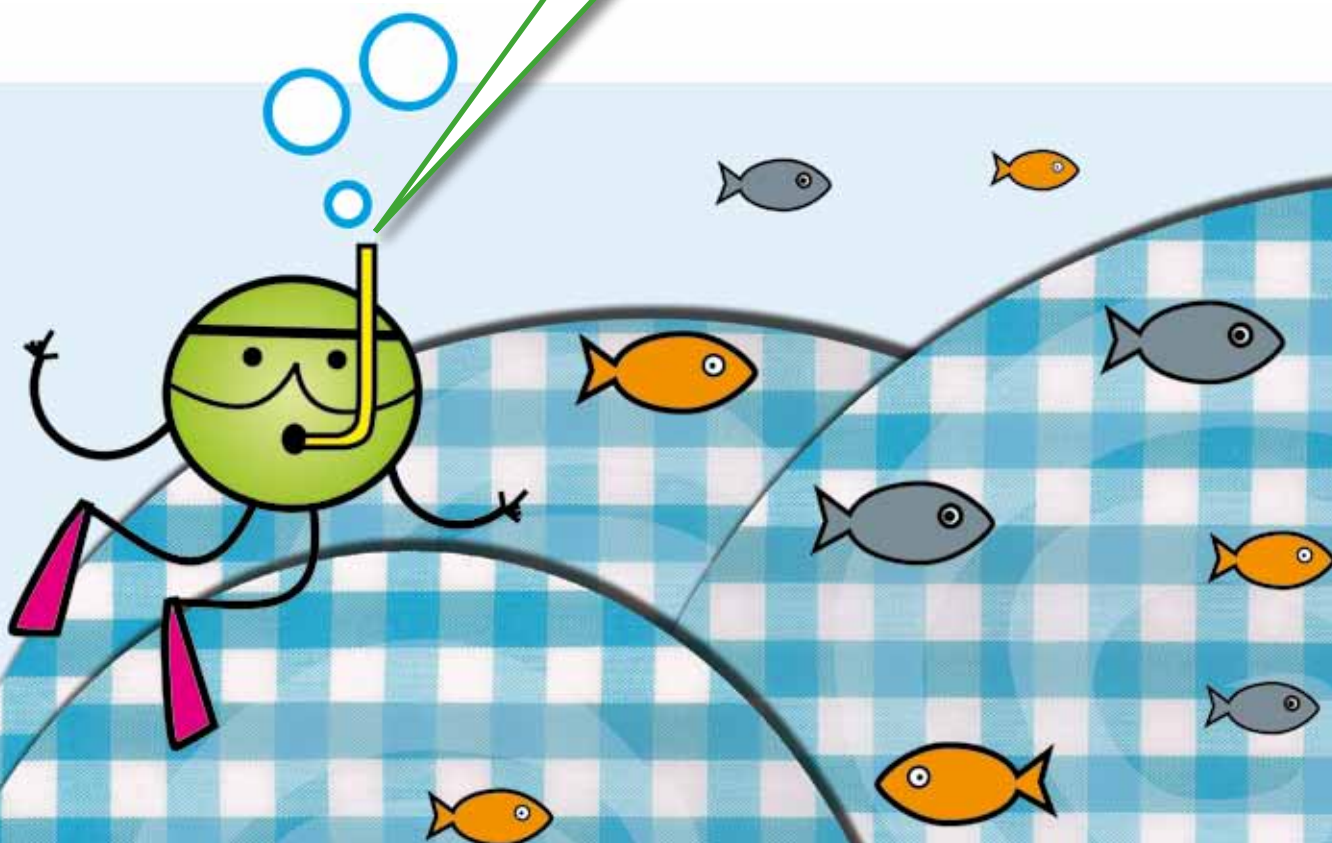
## 5 ■ Como aumentar a oferta de peixe

Os peixes son unha excelente fonte de proteínas de elevada calidade, de vitamina D e de iodo. Os seus ácidos graxos omega 3 son precursores de substancias que exercen importantes accións beneficiosas para a saúde cardiovascular.

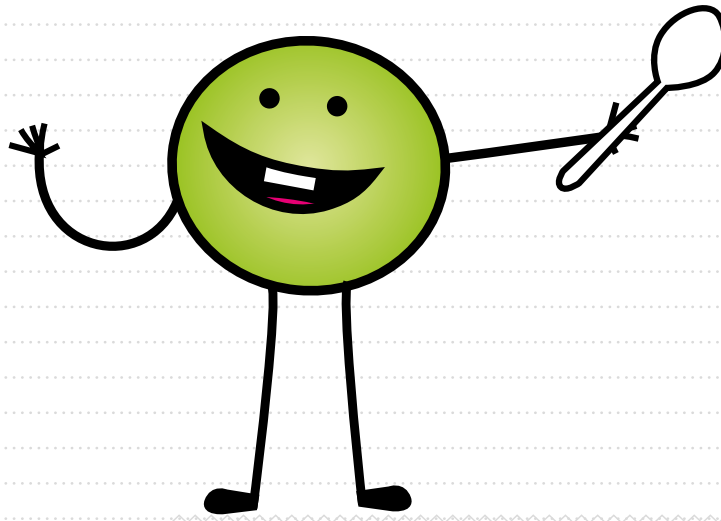
A variedade e as diferentes formas de preparación fan do peixe un dos alimentos máis versátiles para planificar o menú escolar. Tanto os frescos como os conxelados ou en conserva son opcións saudables. Non obstante, os precociñados rebozados deberían limitarse polo seu exceso calórico e pola necesidade de preparalos en frito, o que esixe unhas condicións determinadas para un correcto cocinado. A continuación ofrécense algúns exemplos para incorporar peixe no menú. Moitas das especies propostas poden substituírse por outras do mesmo tipo; por exemplo, a pescada pola carioca ou o bacallau fresco; o atún polo salmón; as luras por voadores ou chocos...

**Aconséllase unha frecuencia de consumo de dúas racións de peixe á semana no menú do comedor escolar.**

3



## 5.1. Ideas para guisos e pratos de culler



# Garavanzos con espinacas e bacallau

### Ingredientes:

- garavanzos
- espinacas
- faragullas de bacallau
- patacas
- cebola
- cenoria
- tomate
- porro
- allo
- pemento vermello e verde
- perexil, comiños, pemento

### Preparación:

Sofrixir hortalizas variadas (cebola, cenoria, tomate, porro, allo e pemento vermello e verde). Engadir as faragullas de bacallau (desalgadas previamente). Engadir as espinacas. Saltear todo xunto, engadir aos garavanzos, cocidos, xunto coas patacas cortadas en anaquiños e poñer a cocer a lume lento con pouca auga xunto co perexil, os comiños e o pemento.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar (recoméndase como 2.º prato):

Exemplo 1: torrada con queixo e tomate + garavanzos con espinacas e bacallau + pera

Exemplo 2: empanada de atún + garavanzos con espinacas e bacallau + mazá





## Sopa de peixe con arroz

### Ingredientes:

- arroz
- cabezas, espiñas, filetes e/ou recortes de peixe branco
- luras, gambas, mexillóns...
- cebola
- pemento verde e vermello
- cenoria
- follas de apio
- loureiro, azafrán e pemento

### Preparación:

Ferver os recortes de peixe, espiñas e cabezas co loureiro, as cebolas, os pementos e as cenorias. Reservar as hortalizas e o peixe por separado e coar a auga.

Pasar por aceite e allo as gambas peladas, as luras toradas e os mexillóns. Retirar e na mesma tixola refogar e chafar as hortalizas cocidas. Incorporalas ao caldo xunto co arroz. Mentres este se fai, extráese o peixe sen espiñas dos recortes e engádese a última hora xunto coas gambas, o azafrán e o pemento. Dáselle un último fervor e sérvese.

Aínda que se necesita tempo para quitarlle as espiñas ao peixe, tamén se pode preparar o día anterior e engadir un primeiro prato pouco elaborado.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

Exemplo 1: croquetas de polo + sopa de peixe con arroz + ameixas

Exemplo 2: sopa de peixe con arroz + filete de polo á prancha con ensalada e pataca asada + mandarinas



## Guiso de peixe con patacas



### Ingredientes:

- peixe branco (pescada, meiga, bacallau, maruca...)
- patacas
- pemento verde e vermello
- cebola, allo e perexil
- aceite
- comiños e loureiro

### Preparación:

Envolver en fariña o peixe branco e pasalo en aceite para selalo. Reservar. Nunha cazola pasar as hortalizas co aceite. Baixar o lume e incorporar as patacas cortadas en toros finos. Pasalas no rustrido e cando xa rompan cubrir con auga e engadir os comiños e o loureiro. Incorporar o peixe e deixar que se faga lentamente.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* tomate recheo de atún e leituga + guiso de peixe con patacas + iogur con amorodos

*Exemplo 2:* torrada de pan con xamón e tomate + guiso de peixe con patacas + batido de pera e mazá

## Guiso de luras



3

### Ingredientes:

- luras ou voadores
- pataca
- cenoria
- pemento verde e vermello
- ceboliñas
- allos tenros
- perexil e loureiro

### Preparación:

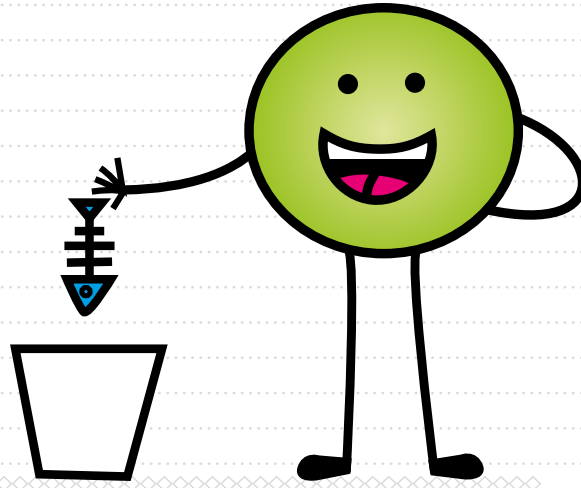
Limpar e cortar as luras. Pasalas nunha cazola coas hortalizas e o aceite. Engadir auga e deixalas facer. Cando lles falte pouquiño, engadir as patacas en anacos e o loureiro. Cocer lentamente. Engadir a última hora o pemento e o perexil.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* champiñóns gratinados con bechamel (dúas metades grandes) + guiso de luras + pera

*Exemplo 2:* torrada de pan con aceite e tomate + guiso de luras + kiwi

## 5.2. Ideas para presentacións sen espiñas



### Filete ruso de peixe

#### *Ingredientes:*

- peixe branco (pescada, meiga, bacallau, maruca...)
- cebola
- pemento vermello
- pemento verde
- ovo
- pan relado
- leite evaporado
- ovas de peixe (opcional)

#### *Preparación:*

Picar as hortalizas moi finas xunto co peixe e as ovas. Incorporar o leite evaporado, xunto co ovo batido o pan relado, o allo e o perexil. Preparar un rolo, envólvelo en papel de aluminio e facelo no forno. Ao arrefriar un pouco, cortalo en toros e servir.

#### *Exemplos de inclusión nun menú escolar:*

Exemplo 1: crema de verduras + 2 filetes rusos de peixe con pataca cocida e pementos en tiras ao forno + albaricoque

Exemplo 2: ensalada variada con millo + 2 filetes rusos de peixe con espaguetes e salsa de tomate natural + kiwi

# Boliños de atún



## Ingredientes:

- atún fresco
- olivas
- pemento morrón asado
- xamón
- ovos
- miolo de pan
- leite
- cebola, allo e perexil

## Preparación:

Picar o atún fresco, as olivas, o pemento morrón, o xamón, a cebola e o allo. Engadir os ovos batidos e amalgamar co miolo de pan mollado en leite. Formar boliños. Rebozar en fariña e fritir. Incorporar unha salsa de tomate natural e pasar a lume lento na salsa.

## Exemplos de inclusión nun menú escolar:

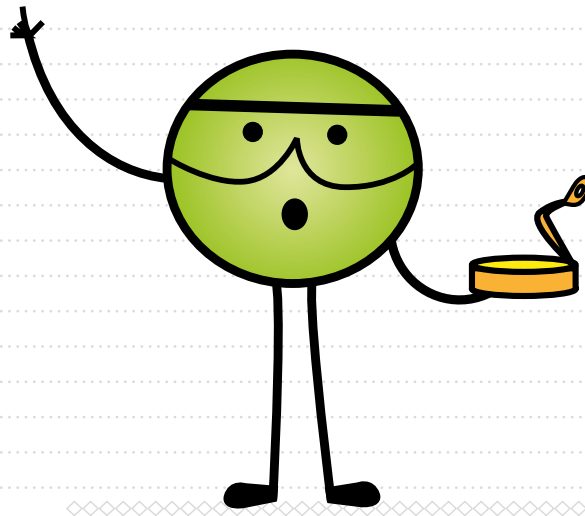
*Exemplo 1:* caldo galego + 2 boliños de atún con salsa de tomate e arroz branco + batido de amorodos con laranxa

*Exemplo 2:* ensalada de leituga e tomate + 2 boliños de atún con puré de pataca + plátano

3



### 5.3. Ideas para preparaci3ns con peixe en conserva



## Montadiño de xoubas en aceite con pataca cocida, tomate e cogombro

### *Ingredientes:*

- xoubas en aceite
- pataca
- tomate
- cogombro
- cebola
- herbas aromáticas ao gusto (ourego, folliñas de menta, aneto...)
- aceite e lim3n

### *Preparaci3n:*

Mesturar aceite, zume de lim3n, herbas aromáticas e deixar macerar. Cocer as patacas cunha folla de loureiro e un anaquiño de cebola, arrefriar e torar. Cortar os tomates e o cogombro en toros. Picar a cebola moi fina. Facer montadiños cun toro de pataca, outro de tomate, outro de cogombro e unha cullerada da cebola. Engadir o aliño e poñer por riba dúas xoubas e dúas olivas negras.

### *Exemplos de inclusi3n nun men3 escolar:*

*Exemplo 1:* 2 montadiños de xoubas en aceite con pataca cocida, tomate e cogombro con leituga + arroz con verduras e luras + iogur

*Exemplo 2:* mel3n con xam3n e 3 croquetas de polo + montadiños de xoubas en aceite con pataca cocida, tomate e cogombro con 1/2 berenxena e queixo á prancha + plátano

## Cabaciña rechea de atún



### Ingredientes:

- cabaciña
- atún
- salsa de tomate (ver receita páxina 24)
- queixo relado

### Preparación:

Passar a cabaciña sen acabar de facerse de todo, e preferiblemente ao vapor. Cortar dúas metades ao longo. Mesturar a polpa co atún e unha cullerada de salsa de tomate. Botarlle queixo relado e pementa por riba. Gratinar no forno.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* sopa de verdura con pasta + cabaciña rechea de atún (2 metades) cun volcán de arroz + plátano  
*Exemplo 2:* crema de cogombro e iogur con menta + cabaciña recheada de atún (2 metades) con niños de pasta + arroz con leite

## 5.4. Ideas sinxelas para preparacións con peixe

## Roliños de peixe ao forno

3



### Ingredientes:

- filetes de sardiña ou de troita
- pemento verde e vermello
- cebola, allo e perexil
- tomate
- aceite e vinagre
- ourego e loureiro

### Preparación:

Facer un rustrido coa cebola, o allo e o pemento. De forma opcional pode engadirse tomate, un chorriño de vinagre e loureiro. Escorrer e encher con este rustrido os filetes de peixe previamente envoltos en fariña. Facer un rolo de xeito transversal, inserir un escarvadentes e dispor nunha fonte. Cubrir cun chorriño de aceite e ourego e pasalos no forno.

### Exemplos de inclusión nun menú escolar:

*Exemplo 1:* ensalada variada con pasta + 2 roliños de peixe ao forno con pataca cocida e marmelada de cebola + toros de laranxa con canela  
*Exemplo 2:* puré de pataca con cenoria + 2 roliños de peixe ao forno con gornición de feixóns verdes + pexego

# Pasta con salmón, chícharos e salsa de cítricos

## Ingredientes:

- salmón fresco
- pasta
- chícharos
- allos tenros
- cebola
- zume de laranxa e limón
- aceite e aneto

## Preparación:

Ferver os chícharos e reservar. Ferver a pasta ao dente. Mentres tanto, cortar o salmón en anacos pequenos e pasalos cos allos tenros e a cebola moi picados nun fondo de aceite. Engadir os zumes e o aneto e deixar que se reduza un pouquiño. Botar a salsa sobre a pasta e os chícharos e servir.

## Exemplos de inclusión nun menú escolar (recoméndase como 2º prato):

Exemplo 1: ensalada de leituga, tomate e olivas + pasta con salmón, chícharos e salsa de cítricos + plátano

Exemplo 2: sopa de verduras + pasta con salmón, chícharos e salsa de cítricos + mazá asada





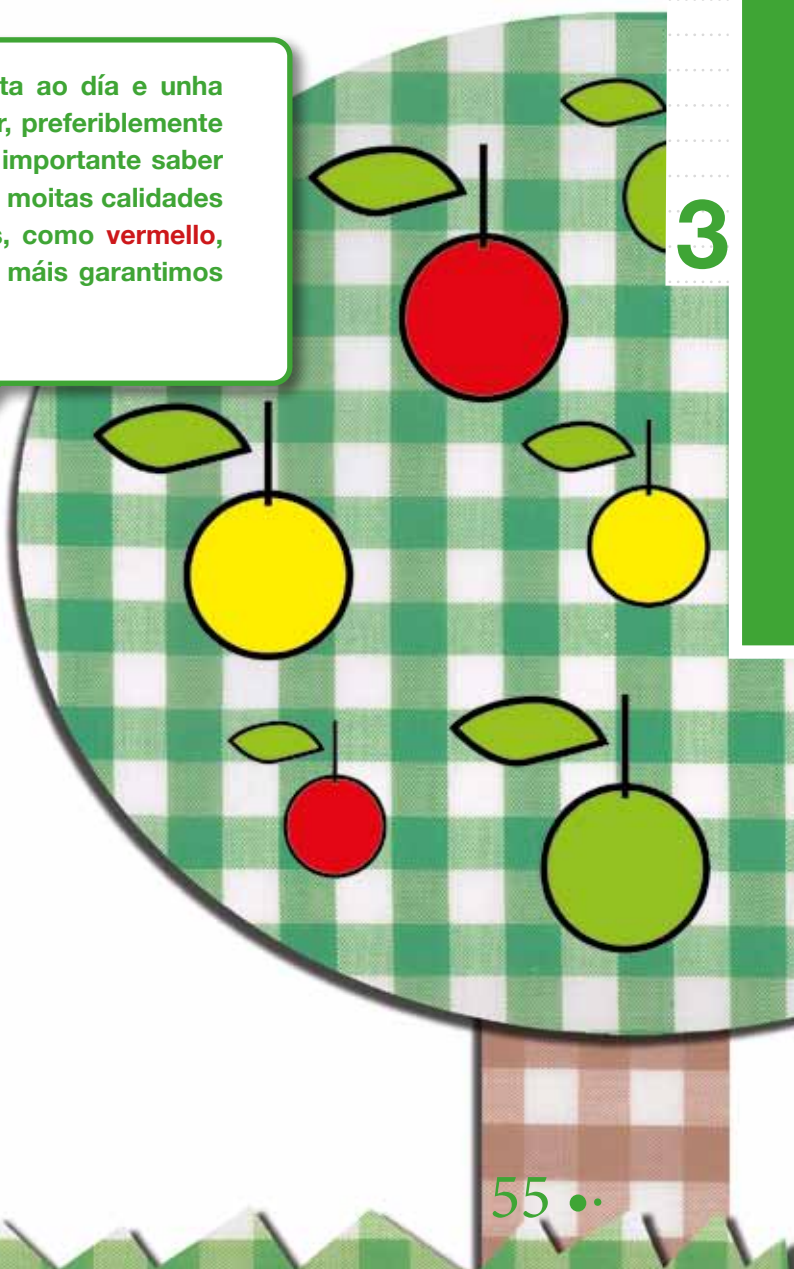
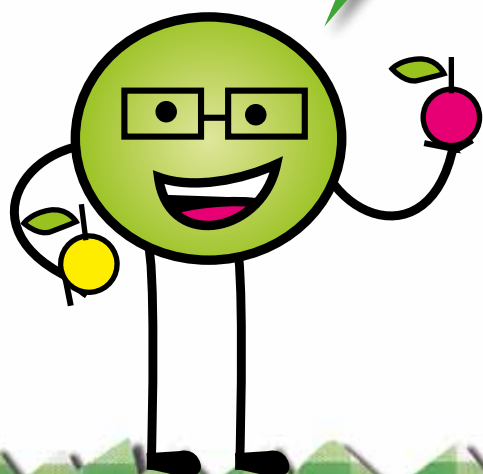
## 6 ■ Como mellorar a oferta alimentaria das sobremesas

Os nutrientes como as vitaminas, a fibra e os compostos “bioactivos” que conteñen as froitas posúen efectos beneficiosos para a saúde e o seu consumo insuficiente é un dos factores de risco para moitas enfermidades. Polo tanto, a base das sobremesas debe ser a froita fresca (en peza, en batidos ou como macedonia) combinada con lácteos (queixo ou iogur) nunha proporción aproximada de 4:1, respectivamente.

Con respecto aos lácteos, aconséllase evitar derivados ricos en graxa, como os queixiños en porcións, a nata ou a manteiga. Da mesma forma e de xeito habitual, nun menú escolar non deberían ter cabida os pastelños e as sobremesas comerciais. Non obstante, unha vez ao mes poden permitirse outras sobremesas como o flan ou os doces típicos da tempada (orellas de carnaval, turrón etc.).

Ás veces, a sobremesa pode compensar un menú cunha achega calórica máis baixa. É o caso das uvas con queixo, do queixo con marmelo ou do batido de dúas ou máis froitas.

É recomendable consumir 3 pezas de froita ao día e unha delas forma parte da sobremesa do escolar, preferiblemente en forma de peza enteira e de tempada. É importante saber que as distintas cores están en relación con moitas calidades beneficiosas e, por iso, cantas máis cores, como **vermello**, **laranja**, **verde**, **branco**, **amarelo** ou **violeta**, máis garantimos toda a achega nutritiva.



3

## TÁBOA DE AXUDA PARA INCLUIR NO MENÚ DIFERENTES FROITAS DE DIFERENTES CORES

Aguacate

Kiwi

Uva verde

**verde**

Amorodo

Cereixa

Granada

Sandía

**vermello**

Laranxa

Limón

Mandarina

Mango

Melocotón

**laranxa-amarelo**

Chirimoia

Melón

Pera

Plátano

**branco**

Figos

Uvas tintas

Arandos

Cirola

Amora

**violeta-morado**

## 6.1. Ideas para mellorar a variedade das presentación con froitas

# Bocadiños de uvas

### Ingredientes:

- uvas
- queixo (mellor fresco)

### Preparación:

Inserir a metade da uva, un anaco de queixo e a outra metade nun escarvadentes facendo un pequeno bocadiño.





## Mazá con iogur e froitos secos



### Ingredientes:

- mazá
- iogur natural
- froitos secos variados (triturados para os máis pequenos)

### Preparación:

Pelar a mazá e cortar en anacos pequenos, mesturar con iogur sen azucre e adornar cos froitos secos.

## Polos de cores



### Ingredientes:

- kiwis
- zume de laranxa e de lima
- sandía
- melón
- amorodos
- “fideos de chocolate” ou chocolate

### Preparación:

Bater as froitas no batedor por separado para respectar as cores. Poñer no fondo dos moldes de xeados ou de xeos do conxelador “fideos” de chocolate ou chocolate relado. Engadir os batidos de froita por cores e poñer un pau de xeadado ou similar.

## Batido de piña, laranxa e plátano



### Ingredientes:

- plátano
- piña
- zume de laranxa

### Preparación:

Bater todos os ingredientes no batedor.

3



## Laranxa con amorodos e canela

### Ingredientes:

- laranxa
- amorodos
- canela

### Preparación:

Cortar a laranxa en toros, dispoñer 2 ou 3 en cada prato e engadirlle 4 amorodos cortados á metade. Regar con zume de laranxa aromatizado con canela.

## Laranxa torada con mel e “crocante”

### Ingredientes:

- laranxa
- cereais de almorzo
- mel

### Preparación:

Cortar a laranxa en toros, dispoñer nun prato e engadirlle un chorriño de mel e unha cullerada de “crocante” de cereais de almorzo (cereais picadiños no batedor).

## Mazá asada con “crocante” de froitos secos

### Ingredientes:

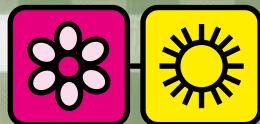
- mazá
- leite evaporado
- froitos secos variados

### Preparación:

Asar as mazás de xeito habitual. Incorporarlles por riba un batido feito con leite evaporado e froitos secos triturados.

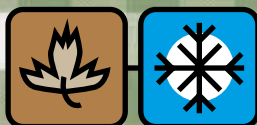
3

## 6.2. Exemplos para planificar a sobremesa dunha programación mensual



primavera/verán

Batido de amorodos e leite	logur natural
Melón	Pavías
Macedonia de froita fresca	Laranxa con amorodos e canela
Pexegos	Macedonia de froita fresca
Nésperas	Pera
Anacos de sandía con mazá e plátano	Polos de cores
Cirolas	Batido de sandía e mazá
Melocotón	Plátano
Batido de plátano e laranxa	logur con amorodos
logur natural	Mazá



outono/inverno

Mazá	Pera
Bocadiños de uvas	Compota de mazá
Batido de piña, laranxa e plátano	Laranxa torada con mel e “crocante”
Mandarinas	Kiwi
Piña natural	Oreillas de Carnaval
Arroz con leite	Granada
Laranxa	Plátano
Plátano	Queixo con marmelo
Mazá asada	Mandarinas
logur natural	Mazá asada con “crocante” de froitos secos



## 7 ■ Como planificar o menú con menos alimentos precociñados

Os derivados cárnicos máis graxos e salgados, como os embutidos, as salchichas, as hamburguesas e os pratos precociñados, como as varas de pescada rebozadas, achegan polo xeral, máis enerxía, graxas e sal ca os alimentos frescos. Polo tanto, o seu consumo debe ser ocasional e non desprazar nunca as opcións máis saudables. Por outra parte, non se aconsella o abuso de salsas comerciais para acompañar os pratos, xa que os escolares teñen que habituarse ao sabor e á textura orixinal dos alimentos.

Con alimentos frescos, en conserva ou conxelados podemos elaborar preparacións sinxelas e a bo prezo, sen ter que usar os precociñados. Un exemplo son as salsas a partir de tomate e vexetais frescos que se conxelan por unidades de consumo. Outro son as conservas de peixe como as sardiñas, os mexillóns conxelados ou as ofertas dos vexetais de tempada. As preparacións con bechamel, como as croquetas, adoitan gustarllas aos rapaces. Non obstante, deben limitarse as que son precociñadas e fritas. No seu lugar pode prepararse bechamel con anacos de polo, carne, xamón e engadirlo ás hortalizas como berenxenas ou cabaciña para gratinar no forno. Do mesmo xeito, con puré de patacas, cenorias e leite podemos preparar un puré a primeira hora e logo facer niños onde aloxar hortalizas como tomate ou feixóns verdes, que aderezados con pementa e un pouquiño de queixo pódense gratinar ao forno.

Os rustridos con hortalizas variadas (con allo, tomate, cebola, pementos...) proporcionan, ademais de propiedades nutricionais, moito sabor ás patacas ou á pasta. Pódense preparar previamente e telos á dispoñibles á hora de servir.

Os sanxacobes e milanesas precociñados pódense substituír por filetes á prancha ou filetes de carne picada tipo hamburguesa. Tamén podemos preparar rolos de carne picada asados enteiros oa forno e servilo en toros.

Tamén son recomendables os pasteis de peixe ou os “falsos patés” feitos ao forno con ovo e leite evaporado, a base de mexillóns en escabeche, atún en conserva, peixes brancos etc.

Os guisos de culler que integran carne, legumes, hortalizas e verduras, patacas, arroz... son moi adecuados para os rapaces dende o punto de vista nutricional e ademais pódense preparar con antelación. Podemos servilos de segundo prato e evitar así o exceso de frituras.

Con respecto ás pizzas, pódese dispor da masa de antemán (preferiblemente caseira, pero de non ser así, elixir unha libre de graxas hidroxenadas ou “trans”) e preparalas cuns recheos máis naturais: salsa de tomate caseira con carne picada dos restos da asada do día anterior, peixe, atún, mexillóns etc.

Os ovos cocidos pódense cortar en dúas metades sobre un leito de espinacas, cubrir cun bechamel, gratinar con cebola picadiña e, de xeito opcional, cuns anacos de xamón, e dourar no forno. A preparación deste prato pode ser máis sinxela ca outro precociñado e con boa aceptación polos rapaces.

As sopas con pasta, anacos de polo e ovo cocido e verduras picadas (brócoli, cenoria, allo porro...) teñen un baixo custo e son unha mellor opción que as precociñadas.

Nas táboas seguintes amosamos a programación escolar dunha semana e, a continuación, as propostas de mellora do menú con menos alimentos precociñados.

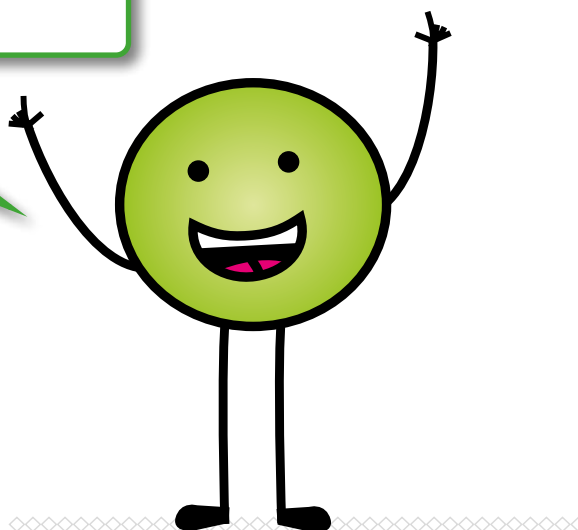
# Exemplo 1

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Empanadillas	Fabada	Caldo	Croquetas	Fideuá
Xarrete asado con patacas fritas de bolsa	Sanxacobe con patacas fritas	Macarróns con salsa boloñesa	Pizza de atún	Hamburguesa con salchicha e patacas fritas de bolsa

## Cambios propostos

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Ensalada variada	Mexillóns á vinagreta con cebola e pemento	Caldo	Croquetas	Crema de verduras
Guiso de xarrete con patacas e verduras	Fabada con anaquiños de carne fresca e verduras	Macarróns con bonito e tomate natural	Potaxe de bacallau con garavanzos e espinacas	Fideuá con luras

**Comentario:** as empanadillas ou as croquetas precociñadas, ademais de achegar máis calorías polo proceso de rebozado e frito, adoitan ter unha cantidade elevada de sal e de graxa. Pódense consumir, pero de xeito moi ocasional. No exemplo anterior hai varios precociñados na mesma semana, por iso, aconsellamos cambiar os pratos por outras opción máis adecuadas tal como vemos nos exemplos 1, 2 e 3.



## Exemplo 2

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Empanadillas	Fabada	Caldo	Croquetas	Fideuá
Xarrete asado con patacas fritas de bolsa	Sanxacobe con patacas fritas	Macarróns con salsa boloñesa	Pizza de atún	Hamburguesa con salchicha e patacas fritas

## Cambios propostos

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Crema de verduras	Ensalada con migas de bacallau, atún, pementos, olivas e ovo	Caldo	Ensalada de xoubas, tomate e cebola	Empanada de atún
Xarrete asado con patacas ao forno	Potaxe de legumes con pasta e arroz	Fideuá con luras	Pizza italiana ou española (ver receitas páxina 33)	Filetes rusos de peixe con salsa de tomate natural

## Exemplo 3

3

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Empanadillas	Fabada	Caldo	Croquetas	Fideuá
Xarrete asado con patacas fritas de bolsa	Sanxacobe con patacas fritas	Macarróns con salsa boloñesa	Pizza de atún	Hamburguesa con salchicha e patacas fritas

## Cambios propostos

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Crema de verduras	Empanada de panadería con xoubas ou polo, migas de bacallau con pasas, carne...	Caldo	Ensalada de vexetais con mexillóns	Tomate recheo de atún
Xarrete asado con patacas ao forno	Potaxe de fabas con verduras	Carne ao caldeiro	Peixe ao forno con tomate asado	Niños de patacas (con xamón e ovo) con ensalada de leituga



# Guía de axuda para calcular o tamaño das racións

## 1. Tamaño orientativo das racións para a poboación escolar

Ao longo das dúas primeiras décadas da vida as necesidades nutricionais varían en función da idade, do sexo, da velocidade de crecemento, das características e circunstancias propias de cada individuo, e da práctica da actividade física. Todo isto obriga a variar o tamaño das racións de xeito individualizado, en función dos diferentes requirimentos de enerxía e nutrientes.

No comedor escolar, á hora de programar e elaborar os menús é necesario ter en conta, ademais da frecuencia de consumo de certos alimentos, a adecuación do tamaño das racións en función, polo menos, da idade do escolar. Non debemos esquecer que o aumento progresivo do tamaño das racións dos alimentos xoga un papel relevante como factor de risco dun exceso da achega de enerxía na dieta, xa que existe unha forte tendencia a tomar toda a ración ofrecida, polo que canto máis grande sexa o tamaño, maior será a inxestión de enerxía. Polo tanto, recoméndase ofrecer racións axeitadas á idade dos escolares e recordarlles ás nais e aos pais a necesidade da dita adecuación.

Para facilitarlles a tarefa aos responsables do comedor, inclúese neste apartado unha táboa orientativa coas gramaxes recomendadas para cada ración en función dos grupos de idade, e no apartado 2 unha colección de imaxes, con alimentos xa cociñados, dirixidas ás persoas responsables do servizo de mesa do comedor para que lles sexa máis doada a tarefa de servir o tamaño da ración que lle corresponde a cada escolar.

Por último, non debemos esquecer a dimensión educativa integral do comedor, máis alá do seu carácter asistencial, e orientada a favorecer, entre outras, unha cultura de saúde na escola. Capacitar os usuarios para que desenvolvan hábitos e actitudes saudables en relación coa alimentación; habilidades no uso de instrumentos e normas hixiénicas, á vez que outros aspectos relacionados co respecto, a tolerancia e a convivencia deberían ser obxectivos prioritarios dos responsables do servizo de comedor, sen esquecer a relevancia da colaboración e integración familiar na tarefa educativa.



		3-6 anos	7-12 anos	13-15 anos
<b>Lácteos</b>	Queixo (ración)	25-30	50-60	50-60
	Leite (sobremesa)	100 ml	200 ml	200 ml
<b>Cereais Legumes Tubérculos</b>	Legumes (prato principal)	30	60	60
	Legumes (gornición)	15	30	30
	Patacas (prato principal)	150-200	200-250	200-250
	Patacas (gornición)	90-100	90-100	190-200
	Arroz, pasta (prato principal)	50-60	60-80	80-90
	Arroz, pasta (sopa)	20-25	20-25	20-25
	Arroz, pasta (gornición)	20-25	20-25	20-25
	Pan	30	30	60
<b>Verduras</b>	Prato principal	120-150	120-150	200-250
	Gornición	60-75	60-75	120-150
<b>Carnes Peixes Ovos</b>	Filete	50-60	80-90	110-120
	Costeleta porco	70-80	100-120	100-120
	Costeletas cordeiro	70-80	100-120	100-120
	Carne picada (albóndegas,...)	30-60	80-90	110-120
	Carne picada (arroz ou pasta)	15-20	20-30	20-30
	Polo	80-90	150-160	230-250
	Peixe en filete	70-80	100-120	150-160
	Ovos	1 unidade	1-2 unidades	2 unidades
<b>Froita</b>	Froita fresca	80-100	150-200	150-200

Peso expresado en gramos/cru/neto agás as costeletas de porco e cordeiro, o polo e a froita fresca que serán gramos/cru/bruto.

Fonte: Documento de consenso sobre la alimentación en centros educativos 2010. Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición (AESAN). Estratexia NAOS.

## 2. Imaxes de axuda para os responsables do servizo de mesa do comedor escolar

A continuación móstranse fotos de racións-tipo de alimentos e/ou pratos recomendados segundo o grupo de idade. O tamaño de cada ración calculouse segundo o peso de referencia proporcionado na táboa anterior. É preciso sinalar que as imaxes mostradas son só orientativas polo que é desexable remitirse sempre aos valores de referencia.

### ▶ Queixo:

tamaño aproximado dunha ración de queixo (fresco, galego ou en lascas)



### ▶ Leite:

tamaño aproximado dunha ración de leite

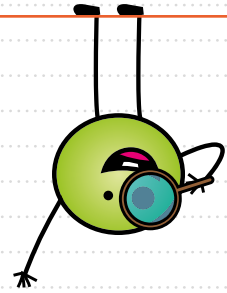


**Legumes:**

tamaño aproximado dunha ración de legumes,

lentellas  
garavanzos  
fabas

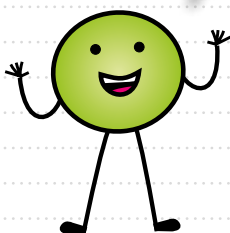
en peso seco e en cru, e cociñadas.



Ummmm, que ricos! Creo que agora veñen moitos pratos de culler!

Non sabería cal elixir: as lentellas, os garvanzos, as fabas...!

Sí están moi bos, pero coidado!!! que como aportan moitos nutrientes o tamaño da ración debe adaptarse á composición final do menú







Ración recomendada para **3-12** años

Ración recomendada para **13-15** años



Ración recomendada para **3-12** años

Ración recomendada para **13-15** años



Ración recomendada para **3-12** años

Ración recomendada para **13-15** años

## Patacas:

tamaño aproximado dunha ración de patacas como fonte principal de carbohidratos dun menú completo.

90-100 g



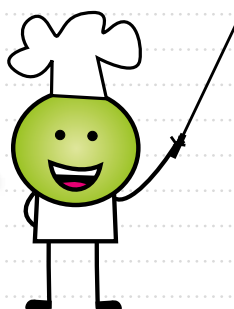
Ración recomendada para **3-12** años

190-200 g



Ración recomendada para **13-15** años

No caso de que o primeiro prato e o segundo acheguen alimentos ricos en carbohidratos, a ración de cada un deberá reducirse á metade.



**Cereais:**

tamaño aproximado dunha ración de arroz e pasta (en cru e cociñado como gornición e como prato principal).



20-25 g

Ración recomendada para **3-15** años



20-25 g

Ración recomendada para **3-15** años



50-70 g

Ración recomendada para **3-7** años

70-90 g

Ración recomendada para **8-15** años

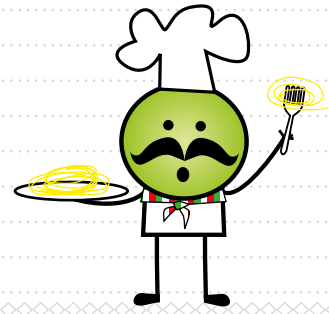


50-70 g

Ración recomendada para **3-7** años

70-90 g

Ración recomendada para **8-15** años



## Pan:

tamaño aproximado dunha ración de pan.



## Carnes:

tamaño aproximado dunha ración de carne,

filete  
carne asada  
polo asado desosado  
e a incluída nunha salsa boloñesa





50-60 g

80-90 g

110-120 g

Ración recomendada para **3-6** años

Ración recomendada para **7-12** años

Ración recomendada para **13-15** años



15-20 g

20-30 g

Ración recomendada para **3-12** años

Ración recomendada para **13-15** años

► Peixes:

tamaño aproximado dunha ración de peixe

xoubas

luras rebozadas

en salsa e rebozado e a incluída nunha

salsa como gornición

A ración recomendada para os máis pequenos amósase preparada sen espiñas. A ración de luras é completa polo que se se queren servir como gornición, deberá reducirse á metade.



70-80 g

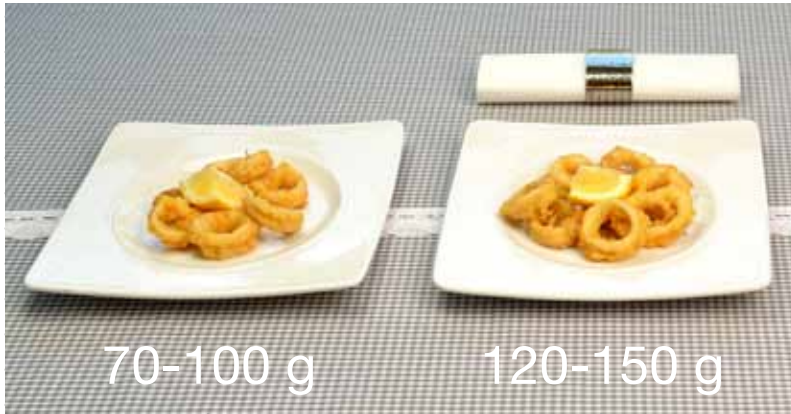
100-120 g

150-160 g

Ración recomendada para 3-6 años

Ración recomendada para 7-12 años

Ración recomendada para 13-15 años



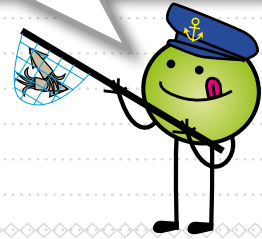
70-100 g

120-150 g

Ración recomendada para **3-7** años

Ración recomendada para **8-15** años

Olo coas cantidades dos alimentos fritos e rebozados



70-80 g

100-120 g

150-160 g

Ración recomendada para **3-6** años

Ración recomendada para **7-12** años

Ración recomendada para **13-15** años



35-40 g

75-80 g

Ración recomendada para **3-12** años

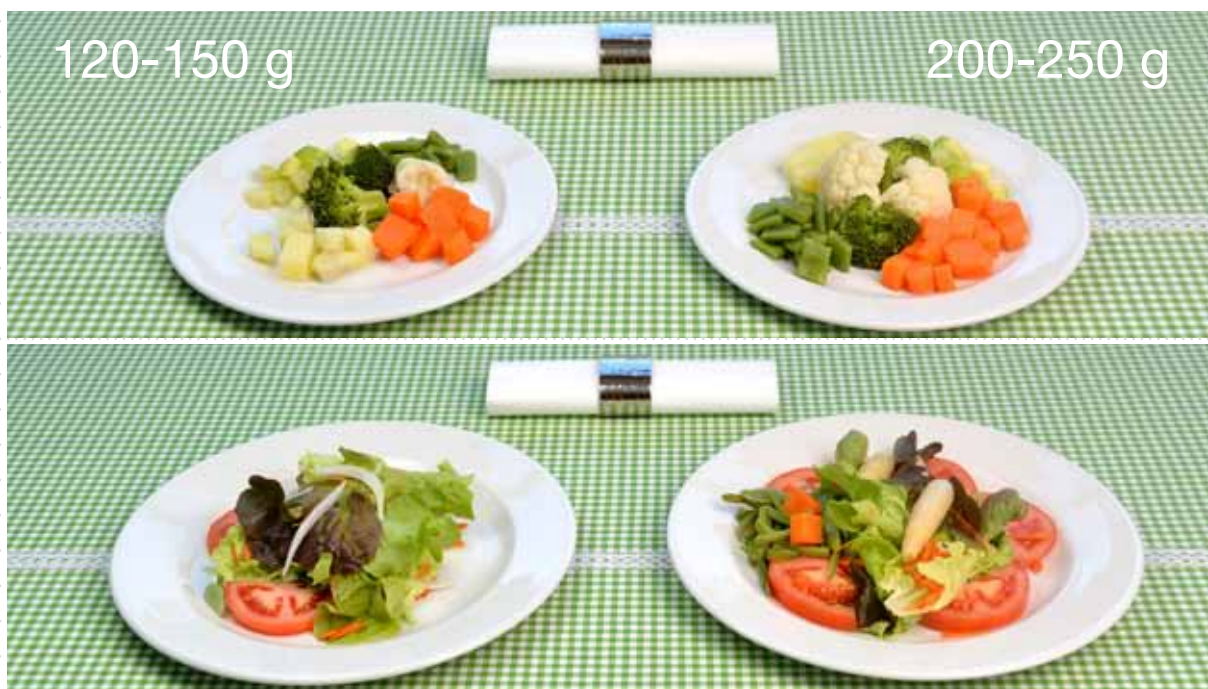
Ración recomendada para **13-15** años

**Verduras:**

tamaño aproximado dunha ración de verduras cocidas e cru (gornición e principal).



Ración recomendada para **3-12** años



Ración recomendada para **13-15** años



**Froita:**

tamaño aproximado dunha ración de froita para distintas preparacións.

**80-100 g**



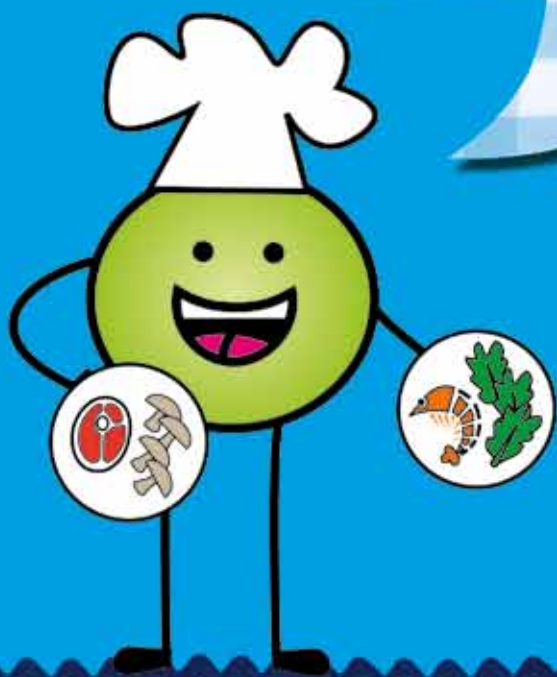
Ración recomendada para **3-6** años

**150-200 g**



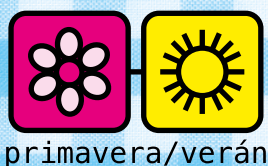
Ración recomendada para **7-15** años

5



# Exemplo de programación de menús para o comedor escolar

## 1. Menús de primavera-verán



1  
quincena 1ª

	Primeiros pratos	Segundos pratos	Sobremesa	Páx
1	Croquetas de bonito con ensalada de tomate e cebola	Fabas con arroz e verduras	Melocotón	85
2	Ensalada de leituga, tomate, millo e olivas	Albóndegas con puré de patacas	Macedonia de froitas frescas	85
3	Pementos de Padrón con cadradiños de empanada	Tortilla de atún con pisto	Plátano	86
4	Ensalada de remolacha, cenoria, millo e pasas	Fideuá con bacallau, mexillóns e verduras	Mazá asada con picado de froitos secos (pasas, orellóns, nocés...)	87
5	Ensalada rusa	Salmón á prancha con tomate asado ao forno	Pera	89
6	Crema de chícharos con cenoria, allo porro e tapioca	Hamburguesa de tenreira con laciños de pasta	Mazá	90
7	Ensalada con tomate, leituga, queixo fresco e olivas negras	Pescada ao forno con patacas	Crema crocante de iogur, laranxa e plátano	90
8	Gaspacho con carochos	Rolo de polo con patacas ao allo	Melocotón	91
9	Ensalada de garavanzos con olivas, tomate, pementos vermellos asados, ovo cocido, pasas e herba dos cóengos	Arroz branco con luras á prancha	Melón e sandía	93
10	Revolto de acelgas con rustido de allos tenros	Espaguetes con pavo e berrenxena	Batido de froitas (laranxa, plátano, kiwi e uva branca)	93

5

## 2 quincena I

	Primeiros pratos	Segundos pratos	Sobremesa	Páx.
11	Ovos recheos de bonito con ensalada de tomate, cebola e millo	Arroz con verduras e bacallau	Mazá	94
12	Salmorejo	Tenreira asada con pasta e cenorias	Macedonia de froitas frescas	95
13	Cabaciña gratinada	Filetes de palometa negra (castañeta) rebozados con patacas asadas no forno e ensalada de leituga	Plátano	96
14	Croquetas de polo con ensalada de leituga	Lentellas salteadas con verduras e sésamo	Amorodos con zume de limón	96
15	Ensalada de xoubas, pataca fervida, tomate, cebola e limón	Pementos recheos de cuscús e polo con verduras	Espetada de melón e sandía	97
16	Tostas variadas	Tomates recheos de arroz, atún e aguacate	Batido de laranxa, plátano e amorodos	99
17	Empanadillas de pavo	Chícharos con xamón, ovo e cenorias	Mazá con froitos secos	100
18	Melón con xamón	Sardiñas recheas con patacas cocidas e pementos asados	Iogur natural	101
19	Crema de cenorias con patacas	Albóndegas de peixe fresco con pasta e ensalada	Cirolas	101
20	Ensalada de leituga, tomate e millo	Milanesa de polo con patacas fritas	Nectarina	102

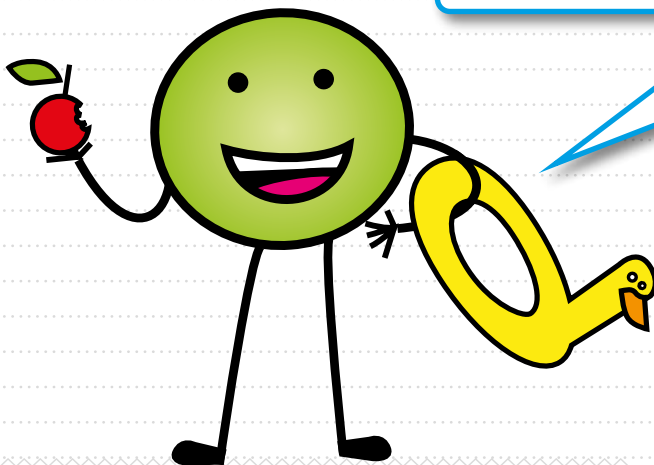
## 3 quincena I

	Primeiros pratos	Segundos pratos	Sobremesa	Páx.
21	<i>Banderillas</i> de tomates cereixa con pan, queixo e olivas	Minestra de verduras e patacas con xamón, ovo cocido e carochos	Batido de plátano e laranxa con cereais de almorzo	102
22	Ensalada de cogombro con uvas, iogur e menta	Zanco de pavo asado con puré de pataca	Pudin de froitas	104
23	Crema de cabaciña con cenoria e pataca	Rolo de atún e espaguetes con salsa de tomate	Cirolas	104
24	Sopa xuliana	Fabas con chirlas e mexillóns	Paraguaio	105
25	Ensalada de cores	Espetada moura de raxo de porco con pasta e verduras asadas	Iogur	106
26	Brócoli con patacas	Ovos con xamón e bechamel	Melón	107
27	Ensalada de lentellas con verduras e bonito	Berenxena rebozada con ensalada de queixo fresco e tomate	Nectarina	108
28	Crema fría de allos porros con patacas	Carne de terreira estufada con arroz e verduras	Pera	108
29	Espinacas á crema	Polbo á prancha con patacas cocidas	Mazá	109
30	Feixóns verdes con tomate	Xoubas fritas con flan de arroz	Sorbete de sandía con limón e menta	111

# 4 quincena Iª

	Primeiros pratos	Segundos pratos	Sobremesa	Pág.
31	Sopa de estrelíñas con polo	Tortilla de pataca e cabaciña con pisto de tomate e berexena	Laranxa con mel	112
32	Fabas vexetais	Rapante á prancha con verduras ao forno	Xeado de froitas	112
33	Ensalada de froitas	Filete de porco á mostaza con arroz	Iogur	114
34	Salpicón de peixe	Canelóns de espinacas con gambas	Plátano e amorodos con zume de limón	115
35	Crema de coliflor con cenorias	Peituga de pavo á prancha con verduras e patacas asadas	Melocotón	116
36	Puré de lentellas con patacas e cenorias	Ovos á cazola con chícharos, xamón e salsa de tomate	Melón con uvas, salsa de iogur e mel	117
37	Sopa fría de tomate	Ragú de tenreira con patacas e verduras	Laranxa e mazá con canela	117
38	Barquiños de cogombro con salmón mariñado	Lasaña de verduras	Sandía	119
39	Ensalada de pasta	Luras á romana con verduras	Pera	119
40	Ensalada de patacas con crema de cabaciña	Peituga de polo con gambas e champiñóns	Cirolas	121

O verán é tempo de froitas, de hortalizas, de ensaladas, de sobremesas fresquiñas e de batidos. Ponlles imaxinación aos teus pratos coas cores da natureza para decoralos. Bo proveito!





## MENÚ 1

**PRIMEIRO PRATO:** croquetas de bonito con ensalada de tomate e cebola

**SEGUNDO PRATO:** fabas con arroz e verduras

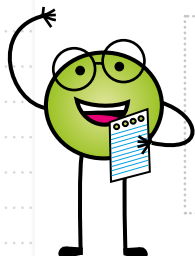
**SOBREMESA:** melocotón

### Croquetas de bonito con ensalada de tomate e cebola:

- Nunha tixola, botar aceite. Cando estea quente, incorporar fariña e remover ata conseguir unha masa homoxénea.
- Incorporar o leite quente, ferver a masa e engadir os anacos de bonito. Retirar e arrefriar.
- Moldear as croquetas. Rebozar con pan relado e ovo.
- Fritir en aceite moi quente e colocalas sobre papel absorbente.
- Cortar o tomate e a cebola en aros. Esparexer perexil picado e aliñar con aceite e vinagre.
- Servir as croquetas acompañadas da ensalada.

### Fabas con arroz e verduras:

- Poñer as fabas, previamente remolladas, xunto cun chorriño de aceite e cebola, cenorias e pemento verde, cortados en anacos pequenos.
- Engadir un dente de allo enteiro coa pel, unha folla de loureiro e un pouquiño de romeu. Cubrir con auga fresca.
- Poñer ao lume e cocer lentamente. Cando aínda lles falte un pouco, engadir o arroz.



Podemos preparar croquetas con gambas, moi do gusto dos rapaces, ou con peixes, como pescada ou bacallau, en función da oferta do mercado, e engadirles allo e perexil picados para potenciar o seu sabor.

## MENÚ 2

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de leituga, tomate, millo e olivas

**SEGUNDO PRATO:** albóndegas con puré de patacas

**SOBREMESA:** macedonia de froitas frescas

### Ensalada de leituga, tomate, millo e olivas:

- Cortar a leituga e o tomate.
- Engadir o millo e as olivas.
- Aliñar con aceite e vinagre.

### Albóndegas:

- Bater ovos (1/2 por comensal).
- Engadir as hortalizas moi picadiñas ou reladas: cebola, allo, perexil e pemento verde ou vermello.

- Engadir tamén miga de pan remollada en leite para conseguir unha consistencia adecuada. Unha vez xuntos todos os ingredientes, engadir a carne picada (tenreira, porco, polo...) e mesturar ben. Se a masa queda moi branda, engadir un pouquiño de pan relado. Facer bóliñas. Pasalas en fariña e fritir.
- Do mesmo aceite de fritir, separar un pouquiño para unha pota, pasar cebola picada e, de xeito opcional, tomate e champiñóns, engadir as albóndegas con caldo de carne ou verduras e deixar facer a lume lento polo menos durante 15 minutos antes de servir.

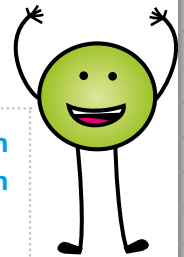
### Puré de patacas:

- Cocer as patacas do xeito habitual. Pódense engadir cenorias.
- Pasar polo pasador de puré cunha pinga de aceite.
- Formar pequenos montículos e engadir unha cullerada de salsa por riba.

### Macedonia de froitas frescas:

- Facer o zume de laranxa.
- Cortar en anacos pequenos a mazá, a piña, a pera e o plátano.
- Mesturar o zume, os anacos de froita e as uvas.

Unha receita de carne doada para incorporar hortalizas e verduras!. En vez de fritilas, pódense preparar rulos grandes, asalos e logo cortar en toros individuais.



## MENÚ 3

PRIMEIRO PRATO: pementos de Padrón con cadradiños de empanada

SEGUNDO PRATO: tortilla de atún con pisto

SOBREMESA: plátano

### Pementos de Padrón con cadradiños de empanada:

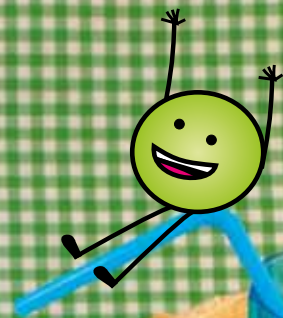
- Para preparar o recheo da empanada, ademais do clásico de atún, podemos variar e incluír outros de polo, de carne ou de peixe. Por exemplo, a carne que quedou dunha potaxe de legumes ou a carne picada sobrante do menú 2.
- Preparar fontes con pementos fritos e empanada.

### Tortilla de atún con pisto:

- Cortar as hortalizas (berenxena, cabaciña, pemento, tomate e cebola) en anacos pequenos.
- Rustrir nunha pota con aceite ata que estean brandas.
- Engadir atún ao ovo batido e preparar unha tortilla.
- Servir a tortilla acompañada do pisto.

Podemos engadirle fariña ao ovo batido e obter unha torta máis consistente. Desta maneira presentármola rechea co atún e o pisto.





## MENÚ 4



**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de remolacha, cenoria, millo e pasas

**SEGUNDO PRATO:** fideuá con bacallau, mexillóns e verduras

**SOBREMESA:** mazá asada con picado de froitos secos (pasas, orellóns, nocés...)

### Ensalada de remolacha, cenoria, millo e pasas:

- Cocer a remolacha coa cenoria. Arrefriar e cortar en anaquiños.
- Engadir o millo e as pasas coa remolacha e a cenoria.
- Aliñar con aceite aromatizado e servir.



### Fideuá con bacallau, mexillóns e verduras:

- Nunha pota, con pouca auga, abrir os mexillóns. Retirar as dúas cunchas e reservar. Coar o caldo e reservar.
- Nunha tixola, facer un rustrido co tomate e os pementos (verde e vermello) cortados en anacos.
- Engadir o bacallau e rustrir coa pasta uns minutos.
- Engadir o caldo reservado e máis auga e deixar facer lentamente engadindo ao final os mexillóns.

### Mazá asada con picado de froitos secos (pasas, orellóns, noces...):

- Asar as mazás sen carozo e reservar.
- Preparar un picado de froitos secos variados e pasados previamente pola tixola cunha noz de manteiga e un chorriño de zume de laranxa.
- Cubrilas por riba cunha cullerada do recheo.



Aínda que non se aconsella ofrecerlles froitos secos aos máis pequenos dado o perigo de atragoamento, podemos trituralos e ligalos nunha salsiña acompañando sobremesas como as mazás asadas. No inverno, podemos substituír o recheo por un anaquiño de turrón brando, esmagado e ligado co zume.

## MENÚ 5



PRIMEIRO PRATO: ensalada rusa

SEGUNDO PRATO: salmón á prancha con tomate asado ao forno

SOBREMESA: plátano

### Ensalada rusa:

- Cocer feixóns verdes, chícharos, cenorias e patacas, preferiblemente ao vapor. Arrefriar e cortar en cadradiños.
- Engadir ovos cocidos e picados, pementos morróns, olivas e atún. De xeito opcional, pódense engadir espárragos, cogombros en vinagre etc.
- Engadir maionesa ou unha vinagreta feita con aceite, vinagre e perexil.

### Salmón á prancha:

- Facer o salmón cunhas pingas de aceite. Engadir perexil e zume de limón.
- Servir o salmón acompañado dun tomate enteiro asado aliñado ao gusto (cun chorriño de aceite, allo e perexil; cun chorriño de aceite e pementa negra, con alfábega e queixo relado e esparexido...).

O salmón adoita ser moi do gusto dos rapaces e pode ser moi boa opción para os pratos de pasta. Podemos empregalo para variar o frecuente "tomate e queixo", servilo en anacos pequeniños con variedades de pasta de cores e aliñados con aneto.

## MENÚ 6



**PRIMEIRO PRATO:** crema de chícharos con cenoria, allo porro e tapioca

**SEGUNDO PRATO:** hamburguesa de tenreira con laciños de pasta

**SOBREMESA:** mazá

### Crema de chícharos con cenoria, allo porro e tapioca:

- Cocer os chícharos e pasalos polo pasador de puré para retirarlles a pel. Reservar.
- Cocer as cenorias co allo porro e a tapioca.
- Mesturar isto cos chícharos e triturar todo no batedor cun chorriño de aceite para facer a crema.

### Hamburguesa de tenreira con laciños de pasta:

- Mesturar a carne picada con perexil.
- Fritir as hamburguesas cunha pinga de aceite.
- Cocer os laciños de pasta. Escorrer e arrefriar.
- Servir as hamburguesas acompañadas dos laciños de pasta.

A tapioca é un alimento rico en hidratos de carbono e moi versátil para preparar receitas axeitadas aos escolares. Non contén glute e pode utilizarse para engadir ás sopas, ós purés ou para preparar sobremesas con leite, aportando unha textura moi ben aceptada polos máis pequenos.

## MENÚ 7



**PRIMEIRO PRATO:** Ensalada con tomate, leituga, queixo fresco e olivas negras

**SEGUNDO PRATO:** pescada ao forno con patacas

**SOBREMESA:** crema crocante de iogur, laranxa e plátano

### Pescada ao forno con patacas:

- Poñer nunha cazola de barro a pescada en toros, xunto con cebola e pemento vermello moi picadiños, unha culleradiña de salsa de tomate natural, perexil, pemento, unha follíña de loureiro e aceite.
- Engadir ½ vasiño de caldo de peixe, introducir no forno e deixar facer. Pódense engadir á cazola patacas en rodas finas para que se fagan coa pescada ou servilas fritas á parte.

### Crema crocante de iogur, laranxa e plátano:

- Bater o zume de laranxa co plátano e o iogur.
- Depositar por riba flocos de millo.
- Servir frío.

Os cereais de almorzo poden ser un complemento adecuado para as sobremesas. Tamén podemos preparar flocos de avea, remollalos previamente en leite aromatizado con laranxa e vainilla e servilos en frío como sobremesa.

## MENÚ 8

**PRIMEIRO PRATO:** gaspacho con carochos  
**SEGUNDO PRATO:** rolo de polo con patacas ao allo  
**SOBREMESA:** melocotón

### Gaspacho con carochos:

- Bater tomates maduros xunto con pemento verde e vermello, cogombro e un pouquiño de cebola.
- Engadir auga fría, aceite e vinagre ao gusto. De xeito opcional, pódese substituír o cogombro por froitas frescas como sandía ou amorodos.
- Servir con anacos de pan frito.

### Rolo de polo con patacas ao allo:

- Abrir a peituga de polo e colocar no seu interior xamón cocido. De xeito opcional, pódense encher con espinacas e ovo cocido. Envolver e pechar cuns escarvantes. Reservar.





- Cortar as patacas en toros finos colocalas nunha bandexa de forno verter un pouco de aceite de oliva, espaxer un pouco de allo e perexil e enfornar.
- Facer as peitugas nunha tixola.

Cando sexa posible, o polo pódese desosar e preparar un rolo con distintos recheos como espinacas con ovo cocido, pementos marróns con olivas negras e cebola, champiñóns con cenorias e queixo etc. Ásase enteiro e pódese servir en toros fríos, como primeiro prato con ensaladas. Os rolos tamén se poden conxelar e dispor deles en preparacións posteriores.



## MENÚ 9



<b>PRIMEIRO PRATO:</b>	ensalada de garavanzos con olivas, tomate, pementos vermellos asados, ovo cocido, pasas e herba dos cóengos
<b>SEGUNDO PRATO:</b>	arroz branco con luras á prancha
<b>SOBREMESA:</b>	melón e sandía

### Ensalada de garavanzos con olivas, tomate, pementos vermellos asados, ovo cocido, pasas e herba dos cóengos:

- Mesturar os garavanzos cocidos xunto cos dadíños de tomate, os pementos asados, as olivas negras, os ovos cocidos picados, as pasas e a herba dos cóengos. Engadir aceite, vinagre e perexil picado.

### Arroz branco con luras na súa tinta:

- Facer o arroz branco de xeito habitual. Servilo nos pratos con forma de pequenos flans. Pasar as luras na prancha. Servir cos flans de arroz.
- Outras veces podemos facer as luras na súa tinta. Para isto, pásanse as luras con pementos e cebolas cortadiños en anacos. Engádeselles a tinta e se deixan facer lentamente.

Os ovos, os garavanzos e as luras son alimentos ricos en proteínas e, aínda que son imprescindibles para un adecuado e correcto crecemento, necesítanse en pouca cantidade. Ao incluír os tres alimentos neste menú, non será necesario ofrecer moita cantidade de cada un deles.

## MENÚ 10



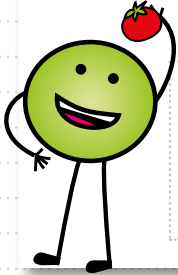
<b>PRIMEIRO PRATO:</b>	revolto de acelgas con rustrido de allos tenros
<b>SEGUNDO PRATO:</b>	espaguetes con pavo e berenxena
<b>SOBREMESA:</b>	batido de froitas (laranxa, plátano, kiwi e uva branca)

### Revolto de acelgas con rustrido de allos tenros:

- Cocer as acelgas (preferiblemente ao vapor). Escorrer.
- Rustrir os allos ben picadiños. Engadírllelos por riba ás acelgas.
- Engadir a verdura ao ovo batido e preparar un revoltado.

### Espaguetes con pavo e berenxena:

- Cocer a pasta. Escorrer.
- Pasar a berenxena en cadradiños nunha tixola con aceite, allo e perexil. Engadir a carne de pavo picada e un “toque” de pementa. Mesturar cos espaguetes e servir.



Para variar a salsa de tomate nos pratos de pasta e incluír máis vexetais, pódese preparar de antemán unha salsa bechamel moi lixeira cun chisco de pementa, á que se lle poden engadir champiñóns, berenxenas, allos tenros con xamón, allos porros con cenorias picadiñas etc.

## MENÚ 11



**PRIMEIRO PRATO:** ovos recheos de bonito con ensalada de tomate, cebola e millo

**SEGUNDO PRATO:** arroz con verduras e bacallau

**SOBREMESA:** mazá

### Ovos recheos de bonito con ensalada de tomate, cebola e millo:

- Cocer os ovos. Partir á metade e sacar a xema.
- Esmiuzar o bonito mesturar coas xemas e cun pouco de salsa de tomate ou maionesa.
- Encher os ovos coa mestura anterior.
- Servir os ovos acompañados dunha ensalada de tomate, cebola e millo.

### Arroz con verduras e bacallau:

- Pasar as migas de bacallau, remolladas previamente, nunha cazola con allo e perexil, retirar.
- No mesmo aceite, pasar o arroz con hortalizas picadas, como ceboliño, feixóns verdes, cenorias...
- Engadir auga e, cando estea a punto, as migas de bacallau. Deixar facer uns minutos.

As migas de bacallau son fonte de proteína de boa calidade e moi versátiles na cociña. No inverno, podemos incluílas nas potaxes de verduras e legumes; na primaveira, podemos preparalas con arroz, con fideos ou incluílas como guisos de peixe con patacas e hortalizas.





## MENÚ 12

PRIMEIRO PRATO:	“salmorejo”
SEGUNDO PRATO:	tenreira asada con pasta e cenorias
SOBREMESA:	macedonia de froitas frescas

### “Salmorejo”:

- Triturar tomates maduros con aceite de oliva, allos e miga de pan reseso. Facer unha crema en frío e servir.
- De xeito opcional, pódese adornar o prato con xamón picadiño pasado pola tixola e ovo cocido.

### Tenreira asada con pasta e cenorias:

- Asar lentamente, nunha cazola ou ao forno, un corte de carne magra con aceite e caldo de verduras.
- A media cocción, engadir cebola e cenorias cortadas en bastonciños.
- Servir a carne acompañada dunha pasta.

### Macedonia de froitas frescas:

- Picar mazás, plátanos, peras, melocotóns... en cadradiños. Engadir zume de laranxa sen azucre.

O “salmorejo” é un prato doado de preparar e moi adecuado para os escolares. O tomate achega moitos nutrientes, como as vitaminas como A e C, ademais de auga, o que o fai especialmente refrescante e recomendable para os días máis cálidos.

## MENÚ 13



PRIMEIRO PRATO: cabaciña gratinada

SEGUNDO PRATO: filetes de palometa negra (castañeta) rebozados con patacas asadas no forno e ensalada de leituga

SOBREMESA: plátano

### Cabaciña gratinada:

- Cortar ao longo a cabaciña.
- Darlle uns cortes transversais a cada metade e espaxer pementa ou allo con perexil e limón.
- De xeito opcional, tamén se pode engadir queixo ou un chorriño de leite evaporado, aliñado con especias como o curry.

### Filetes de palometa negra (castañeta) rebozados con patacas asadas no forno e ensalada de leituga:

- Rebozar en fariña e ovo os filetes de palometa. Fritos en abundante aceite e colocalos en papel absorbente.
- Servilos acompañados de patacas asadas no forno e cunha gornición de ensalada de leituga.
- De xeito opcional, a palometa pódese substituír por pescada.

As cabaciñas pódense ofrecer no segundo prato, recheas coa súa polpa cortada en anacos e pasada na tixola con carne picada de polo, pavo, atún... acompañadas ou non de bechamel.

Os filetes de peixe pódense preparar gratinados ao forno con allo, perexil, aceite e limón. Esta preparación resulta máis lixeira e menos calórica ca os rebozados e fritos.

## MENÚ 14



PRIMEIRO PRATO: croquetas de polo con ensalada de leituga

SEGUNDO PRATO: lentellas salteadas con verduras e sésamo

SOBREMESA: amorodos con zume de limón

### Croquetas de polo con ensalada de leituga:

- Cocer a peituga de polo esmiazala e engadirla ao bechamel preparado do xeito habitual.
- Deixar arrefriar. Formar as croquetas e pasalas en fariña, ovo e pan relado. Fritir.
- Servir acompañadas da ensalada.

### Lentellas salteadas con verduras e sésamo:

- Cocer as lentellas.
- Facer un rustrido coa cebola e o tomate.



- Saltear cun pouco de aceite a mazá cortada en anacos e as pasas ata que abranden
- Engadir as lentellas e condimentar con herbas aromáticas e sésamo. Agregar enriba o rustrido.

Pódese preparar un cocido con polo, carne fresca, xamón, patacas, repolo, garavanzos etc. Os garavanzos podemos aproveitalos para ensaladas como a do menú 9; a auga de cocción para pratos de carne, minstras ou sopas; e as carnes para picalas e incluías en croquetas, minstras ou nas receitas con legumes.

## MENÚ 15

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de xoubas, pataca fervida, tomate, cebola e limón

**SEGUNDO PRATO:** pementos recheos de cuscús e polo con verduras

**SOBREMESA:** espetada de melón e sandía



### Ensalada de xoubas, pataca fervida, tomate, cebola e limón:

- Cocer as patacas enteiras. Arrefriar e cortar en toros.
- Dispor os toros de pataca no prato, cubrir cada un deles cunha roda de tomate, uns aros de cebola, unha xouba e zume de limón. Aromatizar ao gusto.

### Pementos recheos de cuscús e polo con verduras:

- Facer o cuscús con peituga de polo e un picado de berenxena, pemento, tomate e cebola.
- Facer as metades dos pementos verdes con aceite ao forno. Cando xa estean case feitos, enche-los co cuscús.

Para darlle un sabor “especial” ao cuscús, pódese aromatizar con curry ou comiños.

As xoubas en conserva son unha fonte de calcio e de ferro e polo xeral teñen moi boa aceptación polos rapaces. Ollo! Algunhas marcas adoitan ter moito sal, por iso é fundamental saber elixir ben.

## MENÚ 16



PRIMEIRO PRATO:	tostas variadas
SEGUNDO PRATO:	tomates recheos de arroz, atún e aguacate
SOBREMESA:	batido de laranxa, plátano e amorodos

### Tostas variadas:

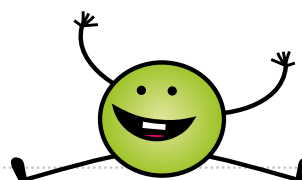
- Dourar rebandas de pan no forno cun toque de aceite aromatizado.
- Preparar distintos combinados: queixo fresco con alfábega e tomate, bacallau con pementos asados, tiras de peituga de polo con champiñóns, ovos con maionesa e olivas, figos con noces...

### Tomates recheos de arroz, atún e aguacate:

- Cocer o arroz, arrefriar, escorrer e reservar.
- Sacarlle unha tapa a cada tomate, baleirar e reservar.
- Mesturar a polpa do tomate co atún en conserva, o aguacate picado e o arroz.
- Encher os tomates co preparado anterior e poñerlles a tapa.

### Batido de laranxa, plátano e amorodos:

- Facer o zume de laranxa.
- Bater o zume xunto co plátano e os amorodos.



Pódense preparar con antelación rustridos de cebola con pementos e tomate, conxelalos e dispor deles para distintas receitas.

# MENÚ 17



**PRIMEIRO PRATO:** empanadillas de pavo

**SEGUNDO PRATO:** chícharos con xamón, ovo e cenorias

**SOBREMESA:** mazá con froitos secos

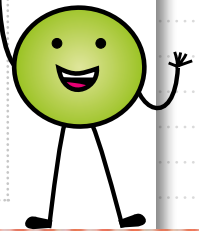
## Empanadillas de pavo:

- Facer o recheo con carne picada de pavo, allo porro e pemento pasados na tixola.
- Preparar unha masa para facer as empanadillas. Enchelas co preparado anterior, pintalas con ovo e enfornar.

## Chícharos con xamón, ovo e cenorias:

- Cocer os chícharos, escorrer e reservar.
- Pasar en aceite o xamón en dadinhos xunto con cebola moi picadiña e as cenorias cortadas en láminas moi finas.
- Verter por riba dos chícharos e deixar facer a lume lento. Adornar con ovo cocido.

Ás veces, os máis pequenos rexeitan os chícharos. Se é así, podemos substituír a receita por unha crema de chícharos adornada con anacos de pan, cadradiños de ovo e carne picada pasada previamente pola tixola. Ollo cos pequeniños e os froitos secos polo perigo de atragoamento!. Non debemos esquecer que non se aconsella ofrecerllos aos menores de 5 anos.



## MENÚ 18



**PRIMEIRO PRATO:** melón con xamón

**SEGUNDO PRATO:** sardiñas recheas con patacas cocidas e pementos asados

**SOBREMESA:** iogur natural

### Melón con xamón:

- Servir os anacos de melón acompañados dun lisco de xamón.

### Sardiñas recheas con patacas cocidas e pementos asados:

- Facer un rustrido de cebola e pementos. Escorrer e reservar.
- Quitar as espiñas ás sardiñas, pasalas en fariña e cubrir cunha cullerada do rustrido. Facer un roliño e cravar un espeto pequeno en cada unha.
- Dispor nunha fonte de forno, cubrir cun chorriño de zume de limón, aceite, pan relado e ourego. Enfornar.
- Servir con patacas cocidas e pementos asados no forno.

Tamén podemos fritir as sardiñas en aceite, aínda que a súa achega calórica é maior. A gornición de pementos é doada de facer, xa que aproveitamos o enfornado das sardiñas. Outra boa opción é cocer as patacas enteiras e, cando aínda lles falte un pouco, cortalas en toros, cubrilas coas sardiñas e deixalas facer no fondo. As patacas imprégñanse de todo o sabor das sardiñas, pero tamén de todas as substancias nutritivas!

## MENÚ 19



**PRIMEIRO PRATO:** crema de cenorias con patacas

**SEGUNDO PRATO:** albóndegas de peixe fresco con pasta e ensalada

**SOBREMESA:** cirolas

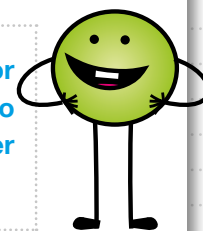
### Crema de cenorias con patacas:

- Cocer nunha pouca auga, cenorias, tomate, cebola e pataca cunha pinga de aceite. Opcionalmente, pódese engadir cabaza.
- Bater ata obter unha crema.

### Albóndegas de peixe fresco con pasta e ensalada

- Picar diferentes variedades de peixe fresco sen espiñas.
- Xuntar cun picado de olivas, pemento Morrón e cebola. Engadir ovo batido e pan relado.
- Formar as albóndegas, rebozar e fritir.
- Servilas cunha salsa feita do xeito habitual aromatizada con aneto e zume de laranxa, acompañada de pasta e unha ensalada.

Para a crema de cenorias, tamén se poden cocer as verduras ao vapor e triturar cun pouquiño de aceite en cru. O atún fresco (aínda que logo se conxele) vai especialmente ben para facer este prato. Pódense facer rolos grandes, asalos nunha pota e logo cortalos en toros para servir.



## MENÚ 20

PRIMEIRO PRATO: ensalada de leituga, tomate e millo

SEGUNDO PRATO: milanesa de polo con patacas fritas

SOBREMESA: nectarina

### Milanesa de polo con patacas fritas:

- Empanar o filete de polo (pan relado e despois ovo). Fritir en abundante aceite, poñer en papel absorbente e reservar.
- Fritir as patacas en bastóns, poñer en papel absorbente e reservar.
- Servir a milanesa acompañada das patacas fritas.

Tamén podemos pasar tiras de carne (porco, tenreira, polo ou pavo), previamente aliñadas, nunha prancha e servilas cos bastóns de pataca. Deste xeito, o prato adoita ser menos calórico. Recomendamos facer as milanesas con carne fresca, en lugar de usar filetes precociñados.

## MENÚ 21

PRIMEIRO PRATO: banderillas de tomates cereixa con pan, queixo e olivas

SEGUNDO PRATO: minestra de verduras e patacas con xamón, ovo cocido e carochos

SOBREMESA: batido de plátano e laranxa con cereais de almorzo

### Banderillas de tomates cereixa con pan, queixo e olivas:

- Cortar os tomates cereixa, inserir en espetos pequenos as metades combinándoas con dadiños de queixo, de pan e olivas.
- Aliñar con aceite aromatizado con herbas aromáticas como o ourego.

### Minestra de verduras e patacas con xamón, ovo cocido e carochos:

- Cocer chícharos e coles de Bruxelas. Cocer feixóns verdes e as patacas en anacos (mellor ao vapor). Cocer os ovos. Reservar.
- Nunha tixola facer un rustrido co xamón e cenoria en láminas. Engadir cebola e allos picados.
- Incorporar o rustrido, os ovos picados e os carochos ás verduras.



### Batido de plátano e laranxa con cereais de almorzo:

- Bater plátano con zume de laranxa.
- Adornar cada copa con cereais de almorzo e servir.

As banderillas, as tostas de cores e, en xeral, as espetadas adoitan ser moi do gusto dos rapaces por seren moi atractivas visualmente. Sempre que se dispoña de tempo, podemos ofrecerlles de cando en vez preparacións coma estas.





## MENÚ 22



**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de cogombro con uvas, iogur e menta

**SEGUNDO PRATO:** zanco de pavo asado con puré de pataca

**SOBREMESA:** pudin de froitas

### Ensalada de cogombro con uvas, iogur e menta:

- Pasar o iogur no batedor cun chorriño de aceite e aliñar con menta.
- Cortar o cogombro, engadir as uvas (preferiblemente cortadas á metade) e regar coa salsa do iogur.

### Zanco de pavo asado con puré de pataca:

- Dourar o zanco. Engadir allo porro, cenorias, mazá e zume de laranxa e, de xeito opcional, uvas pasas, orellóns de albaricoque etc. Facer lentamente.
- Pasar polo batedor as verduras e as froitas ata facer unha salsa.
- Servir o zanco con puré de pataca e salsa.

### Pudin de froitas:

- Poñer en remollo pan (preferiblemente reseso) con leite aromatizado con vainilla.
- Engadir a reladura dunha laranxa e froitos secos (uvas, pasas, orellóns de albaricoque, cirolas pasas...) en anaquiños.
- Incorporar ovo batido e cocer no forno da maneira habitual.
- Servir unha rebanda acompañada de dous toros de laranxa.

De cando en vez, podemos ofrecer sobremesas máis calóricas sempre e cando cumpramos certos requisitos. Por exemplo, usar pouca graxa ou manteiga, non engadir moito azucre etc. Neste caso, ao cocinar con froitos secos, non sería necesario o azucre ou tan só en pouquiña cantidade. Tamén o leite aromatizado con vainilla axuda a dar sabor con menos doce.

## MENÚ 23



**PRIMEIRO PRATO:** crema de cabaciña con cenoria e pataca

**SEGUNDO PRATO:** rolo de atún e espaguetes con salsa de tomate

**SOBREMESA:** cirolas

### Crema de cabaciña con cenoria e pataca:

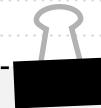
- Cortar en anacos a cabaciña, as cenorias e as patacas.
- Cocer en pouca auga.
- Engadir aceite en cru, un pouquiño de leite e bater ata obter unha crema homoxénea.

## Rolo de atún con espaguetes e salsa de tomate:

- Picar o atún sen espiñas.
- Agregar un picado de xamón, olivas, pemento morrón e un pouco de cebola e incorporar ovo batido.
- Rectificar a textura con pan relado, se é necesario, para poder formar un rolo, enfariñar e fritir en abundante aceite.
- Cocer os espaguetes e engadir salsa de tomate.
- Cortar o rolo en toros e servir acompañados dos espaguetes.

Podemos non limitarnos tan só ao atún para facer un rolo de peixe. Ao dispor dunha trituradora, podemos incluír peixes variados, mexillóns, ovas de peixe... tamén dos que podemos mercar conxelados. Tan só é importante aliñalos ben para que acaden un sabor do gusto dos rapaces. Ás veces, incluír unhas gambas e olivas no “picado”, aínda que sexan en pouquiña cantidade, será suficiente para darlles un extra de sabor.

## MENÚ 24



PRIMEIRO PRATO:	sopa xuliana
SEGUNDO PRATO:	fabas con chirlas e mexillóns
SOBREMESA:	paraguaio

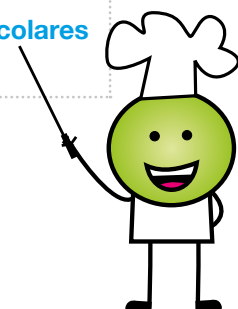
### Sopa xuliana:

- Cortar as verduras (brócoli, acelgas, cenorias, pementos...) e cocelas con comiños e un chorriño de aceite en cru.

### Fabas con chirlas e mexillóns:

- Cocer as fabas e reservar.
- Abrir os mariscos, coar a auga e reservar.
- Pasar cebola e allo moi picados nunha cazola cun fondo de aceite. Engadir zume de limón, pementa e unha folla de loureiro en anaquiños xunto coa auga da cocción.
- Engadir as fabas e deixar facer lentamente.
- Por último, agregar os mariscos coas súas cunchas, espaxar con perexil e pemento e deixar uns minutos ao lume.

Os mariscos nas cunchas poden resultarlles “divertidos” aos escolares e conseguimos un prato diferente dos habituais.





## MENÚ 25

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de cores

**SEGUNDO PRATO:** espetada moura de raxo de porco e verduras asadas con pasta

**SOBREMESA:** iogur

### Ensalada de cores:

- Preparar a ensalada con leituga, mazá, cuarteiróns de laranxa, nectarinas, olivas e ravos pequenos.

### Espetada moura de raxo de porco e verduras asadas con pasta:

- Inserir nun espeto pequeno dados de raxo de porco previamente aliñada ao gusto (por exemplo, ourego, pemento...) intercalando con outros de cebola, metades de tomates cereixa e pementos de cores.
- Servir acompañados de pasta.

Cando dispoñemos de pouco tempo, podemos pasar os anaquiños de carne con allo e pementos na tixola e servirlos directamente a modo de “raxo” se é carne de porco, ou de “richada” se é de tenreira, acompañados de patacas ou de pasta.

## MENÚ 26



**PRIMEIRO PRATO:** brócoli con patacas

**SEGUNDO PRATO:** ovos con xamón e bechamel

**SOBREMESA:** melón

### Brócoli con patacas:

- Cortar o brócoli e as patacas.
- Cocer en pouca auga ou preferiblemente ao vapor. Aliñar cun pouco aceite.

### Ovos con xamón e bechamel

- Cocer os ovos e mentres tanto, preparar unha salsa bechamel. Reservar.
- Facer un rustrido con xamón e cebola cortada en aros. Reservar.
- Nunha fonte de forno, dispor os ovos cortados en dúas metades e cubrilos co bechamel. Engadir por riba o rustrido de cebola e xamón. Enfornar.

Se lle engadimos ao bechamel un pouquiño de pementa e noz moscada, conseguimos un “extra de sabor”. O rustrido de xamón con cebola e aceite é unha alternativa moi saudable aos gratinados con queixo.



## MENÚ 27



**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de lentellas con verduras e bonito

**SEGUNDO PRATO:** berenxena rebozada con ensalada de queixo fresco e tomate

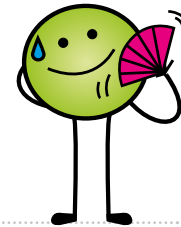
**SOBREMESA:** nectarina

### Ensalada de lentellas con verduras e bonito:

- Cocer as lentellas coa cenoria. Escorrer e arrefriar.
- Picar bonito, cebola e pemento morrón e mesturar coas lentellas.
- Aliñar con aceite e vinagre.

### Berenxena rebozada con ensalada de queixo fresco e tomate:

- Retirar a pel da berenxena, cortar en toros de máis ou menos 1 cm de grosor, aliñar con allo e perexil.
- Rebozar con fariña e ovo, fritir en abundante aceite e poñer en papel absorbente.
- Servir con dadiños de queixo fresco e tomate, aliñados con ourego e aceite.



Coa calor, os guisos apetecen menos que outros pratos máis frescos.  
A proposta do primeiro prato permite incorporar legumes ás ensaladas.

## MENÚ 28



**PRIMEIRO PRATO:** crema fría de allos porros con patacas

**SEGUNDO PRATO:** carne de tenreira estufada con arroz e verduras

**SOBREMESA:** pera

### Crema fría de allos porros con patacas:

- Cortar as patacas e os porros en anacos.
- Cubrilos con auga e deixar cocer.
- Engadir un pouquiño de leite e cocer novamente.
- Bater ata obter unha crema homoxénea e lixeira.
- Servir fría.

### Carne de tenreira estufada con arroz e verduras:

- Nunha pota dourar a carne de tenreira cortada en anacos. Retirar.
- No mesmo aceite, rustir a verdura (cebola, pementos vermello e verde, cenoria e champiñón) cortada en anacos pequenos.
- Engadir a carne, o arroz e o caldo de carne caseiro.
- Cocer a lume lento ata que a carne estea branda.

Os allos porros conteñen moita auga, minerais, vitaminas e aportan moi pouca enerxía. Ao preparalo en frío, é un prato moi adecuado para os días de calor.

## MENÚ 29



PRIMEIRO PRATO:	espinacas á crema
SEGUNDO PRATO:	polbo á prancha con patacas cocidas
SOBREMESA:	mazá

### Espinacas á crema:

- Lavar ben as espinacas e ferverlas ao vapor.
- No momento de servir, pasar as espinacas nunha tixola con allo picado e engadir un pouquiño de bechamel lixeiro con queixo.







### Polbo á prancha con patacas cocidas:

- Cocer o polbo e cortalo en toros ou ao longo (cada tentáculo en dúas metades).
- Rustrir nunha tixola con aceite, cebola, pementos e allos moi picados, engadir o polbo e deixar facer un pouco.
- Servir con patacas asadas ao forno.

Os moluscos son moi recomendables na dieta. O seu valor nutritivo é alto, as súas proteínas son de elevado valor biolóxico e aportan elementos esenciais. Tanto no primeiro prato (p. ex. mexilóns ao vapor) coma no segundo (p. ex. luras con arroz) debemos telos presentes á hora de planificar os menús.

## MENÚ 30

PRIMEIRO PRATO:	feixóns verdes con tomate
SEGUNDO PRATO:	xoubas fritas con flan de arroz
SOBREMESA:	sorbete de sandía con limón e menta

### Feixóns verdes con tomate:

- Cocer ao vapor ou en pouquiña auga os feixóns cortados en anacos.
- Mentres tanto, facer un rustrido con tomate natural e incorporárllelo aos feixóns unha vez feitos.

### Xoubas fritas:

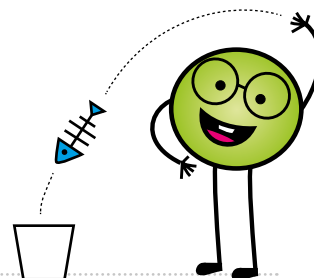
- Limpar as xoubas e sacarles a cabeza.
- De xeito opcional, pódense aliñar con ourego e perexil.
- Enfariñar e fritir en abundante aceite, e poñer en papel absorbente.

### Flan de arroz:

- Cocer o arroz, arrefriar e formar pequenos flans.
- De xeito opcional, pódese aromatizar con herbas aromáticas.
- Servir as xoubas acompañadas do flan de arroz.

### Sorbete de sandía con limón e menta:

- Coa sandía moi fría e un poquiño de zume de limón facer un batido, aliñar con menta e servir.



Aínda que as espiñas das xoubas poden tomarse sen problemas, non as recomendamos para os máis pequenos. Para estes, e sempre que podamos, podemos sacarles a espiña, rebozalas en fariña e ovo e fritilas, unidas pola cola, formando un abano.

## MENÚ 31



**PRIMEIRO PRATO:** sopa de estreliñas con polo

**SEGUNDO PRATO:** tortilla de pataca e cabaciña con pisto de tomate e berenxena

**SOBREMESA:** laranxa con mel

### Sopa de estreliñas:

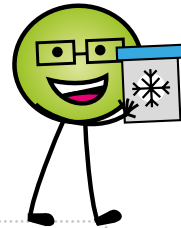
- Preparar un caldo con peituga de polo e verduras.
- Picar o polo e engadilo na sopa coa pasta.

### Tortilla de pataca e cabaciña con pisto de tomate e berenxena:

- Cortar en láminas finas as patacas e a cabaciña (en cantidades similares). Fritir cun anaco de pemento verde e cebola. Cando todo estea ben pasado, escorrer e mesturar co ovo batido aliñado cun chisco de allo e perexil. Formar a tortilla e reservar.
- Pasar a cebola, o pemento verde e a berenxena nun fondo de aceite. Incorporar os tomates, unha folla de loureiro e un pouquiño de caldo de carne ou verduras. Deixar facer.
- Verter o pisto por riba da tortilla e achegar ao lume. Deixar un anaco e servir.

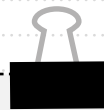
### Laranxa con mel:

- Cortar a laranxa en toros.
- Servilos cun choriño de mel.



Mentres estamos na cociña, podemos preparar caldos de carne, peixe ou verduras, que podemos conxelar e ter preparados por unidades de consumo para servir noutro momento. Aínda que para facer un bo caldo adoitamos usar recortes de carne, recomendamos non “engraxar” demasiado as augas de cocción.

## MENÚ 32



**PRIMEIRO PRATO:** fabas vexetais

**SEGUNDO PRATO:** rapante á prancha con verduras ao forno

**SOBREMESA:** xeado de froitas

### Fabas vexetais:

- Cocer as fabas cun chisco de aceite en crú, unha cebola, un tomate e un pemento verde enteiros.
- Pasar pola batidora as hortalizas xunto co caldo de cocción. Esparexer co perexil.
- Outra opción é servir as fabas sen caldo e cun picado de ovos cocidos, xamón e un choriño de aceite e vinagre.



### Rapante á prancha con verduras ao forno:

- Nunha bandexa de forno, colocar os anacos das verduras (cabaciña, berenxena, pemento vermello e tomate), engadir un chisco de aceite e enfnar ata que as verduras estean brandas.
- Por outra banda, facer o rapante cunha pinga de aceite.
- Servir o rapante acompañado das verduras.

### Xeado de froitas

- Preparar uns vasiños para levar ao conxelador.
- Bater o kiwi xunto coa sandía e o melón. Gardar no conxelador. Volver a bater antes de servir.
- De xeito opcional, incorporar un chisquiño de mel ou zume de limón.

Aínda que non é recomendable coar os zumes co obxecto de aproveitar as calidades da polpa, é necesario coar algúns batidos que poidan levar pebidas como é o caso da sandía ou melón, dado o posible risco de aspiración.



## MENÚ 33

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de froitas, tomates cereixa e queixo fresco

**SEGUNDO PRATO:** filete de porco á mostaza con arroz

**SOBREMESA:** iogur

### Ensalada de froitas, tomates cereixa e queixo fresco:

- Cortar o tomate cereixa, a mazá e piña en anacos pequenos.
- Engadir uvas pasas e o queixo fresco en dadiños.
- Aliñar con aceite e ao gusto.

### Filete de porco á mostaza con arroz:

- Adobar durante 24 horas o filete de porco co zume de limón, unha pinguiña de mostaza e allo picado.
- Facer o arroz branco de xeito habitual e o filete a prancha.
- Servir a carne acompañada da gornición de arroz.

As froitas, combinadas ou non con hortalizas, poden formar parte do primeiro prato. En vez do filete, podemos presentar o prato con anquiños de carne inseridos nuns espetos pequenos e cos “cus” de limón nos extremos.

## MENÚ 34



**PRIMEIRO PRATO:** salpicón de peixe

**SEGUNDO PRATO:** canelóns de espinacas con gambas

**SOBREMESA:** plátano e amorodos con zume de limón

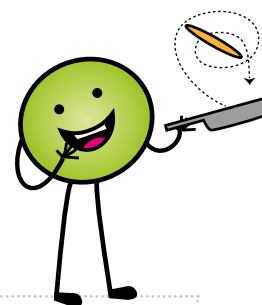


### Salpicón de peixe:

- Cocer o peixe (pode ser variado e pódense usar cabezas e recortes) e mexillóns (podemos usalos frescos ou conxelados).
- Esmiuzar o peixe e engadir un picado de ovos cocidos, mexilóns, olivas, pementos morróns e cebola.
- De xeito opcional, tamén pode engadirse cenoria cocida, tomates e patacas cocidas en dadiños.
- Mesturar e aliñar cunha vinagreta (aceite, vinagre e perexil). Servir frío.

### Canelóns de espinacas con gambas:

- Cocer os canelóns seguindo as instrucións do fabricante.
- Cocer as espinacas e as gambas. Escorrer e mesturar cun pouquiño de salsa bechamel.
- Encher os canelóns e cubrir co resto do bechamel.
- Engadir un pouco de queixo relado e gratinar.
- Servir quente.



### Plátano e amorodos con zume de limón:

- Cortar os amorodos e o plátano en anacos e verter o zume de limón.
- Aliñar cun toque de menta. Mesturar e deixar repousar.

En vez de pasta, podemos elaborar pequenas filloas, moi do gusto dos rapaces. O recheo con polo, champiñóns e bechamel é unha alternativa á amosada na receita.

## MENÚ 35



PRIMEIRO PRATO:	crema de coliflor con cenorias
SEGUNDO PRATO:	peituga de pavo á prancha con verduras e patacas asadas
SOBREMESA:	melocotón

### Crema de coliflor con cenorias:

- Cocer, preferiblemente ao vapor, as cenorias e a coliflor. Mesturar cun pouquiño de leite e triturar.

### Peituga de pavo á prancha con verduras e patacas asadas:

- Nunha bandexa de forno, colocar os anacos das verduras (cabaciña, berenxena, pemento, tomate...) e as patacas cortadas en toros finos. Engadir aceite, allo e perexil.
- Enfornar ata que as verduras estean brandas.
- Por outra banda, facer a peituga de pavo, cortada en bastóns, cunha pinga de aceite. Servilos acompañados das verduras e das patacas.

Outra opción é cociñar as peitugas de pavo xunto coas verduras e, no último momento, gratinalas a lume forte cun chorriño de limón e un pouquiño de pan e queixo relado.

## MENÚ 36

PRIMEIRO PRATO:	puré de lentellas con patacas e cenorias
SEGUNDO PRATO:	ovos á cazola con chícharos, xamón e salsa de tomate
SOBREMESA:	melón con uvas e salsa de iogur e mel

### Puré de lentellas con patacas e cenorias:

- Cocer as lentellas coas patacas e cenorias do xeito habitual e pasalas polo pasador de puré.

### Ovos á cazola con chícharos, xamón e salsa de tomate:

- Preparar a salsa de tomate ou dispor da que xa temos preparada e conxelada.
- Cubrir o fondo das cazoliñas coa salsa, engadir o xamón picado pasado na tixola con allo e cebola e unha cullerada de chícharos cocidos. Abrir os ovos e poñer un en cada cazola. Esparexer perexil e poñer no forno. Servir quente na mesma cazola. Coidado coa temperatura da cazola.

### Melón con uvas e salsa de iogur e mel:

- Cortar a polpa do melón en cadradiños. Lavar as uvas e cortalas en dúas metades.
- Mesturar iogur natural cun chorriño de mel e zume de limón, aliñar con menta e cubrir a froita.

Para a sobremesa, podemos cortar outras froitas de tempada e engadir, en vez do mel, unha pinga de marmelada.



## MENÚ 37

PRIMEIRO PRATO:	sopa fría de tomate
SEGUNDO PRATO:	ragú de tenreira con patacas e verduras
SOBREMESA:	laranxa e mazá con canela

### Sopa fría de tomate:

- Pasar os tomates sen pel polo batedor.
- Preparar de antemán un aceite macerado con alfábega e ourego.
- Cortar queixo fresco ou mozzarella en cadradiños e mesturar co aceite.
- Dispor o puré de tomate nun bol individual, engadir por riba o queixo aromatizado e servir.

### Ragú de tenreira con patacas e verduras:

- Adobar a carne de tenreira cortada en anacos con allo, perexil e aceite.
- Pasar en aceite a carne enfariñada. Retirar e reservar.
- No mesmo aceite, refogar cebola, cenorias, berenxena, cabaciña e pementos verde e vermello. Engadir á carne.
- Mollar cun caldo de verduras caseiro, cocer a lume lento e engadir as patacas en anacos grandes. Deixar facer lentamente e servir.

### Laranxa e mazá con canela:

- Rebandar a mazá (quitarlle o carozo) e a laranxa. Dispor no prato unha “torre” cunha roda de laranxa, outra de mazá, outra de laranxa etc.
- Regar con zume de laranxa e canela.

Esta e unha sobremesa “especial e diferente” a base de froita e canela que necesita pouca preparación, e posúe moitas propiedades nutricionais. Se a preparamos con antelación, é mellor cortar a froita e gardala na neveira nun recipiente de vidro ou cerámica, cubrila cun pouco de zume e a última hora incorporar o restante recién feito.





## MENÚ 38



**PRIMEIRO PRATO:** barquiños de cogombro con salmón mariñado

**SEGUNDO PRATO:** lasaña de verduras

**SOBREMESA:** sandía

### Barquiños de cogombro con salmón mariñado:

- Partir pola metade o cogombro. Baleirar e cortar a polpa en cadradiños. Picar un anaquiño de cebola.
- Mesturar a polpa coa cebola, queixo fresco, aceite, zume de limón e aneto.
- Con dous espetos pequenos facer bandeiras ou velas cun anaco de salmón mariñado en cada un.

### Lasaña de verduras:

- Preparar unha salsa de bechamel lixeira.
- Cociñar as diferentes verduras que van integrar a lasaña e facer combinacións, por exemplo:
  - Espinacas/pasta/rustrido de tomates/pasta/champiñóns.
  - Crema de allos porros/pasta/crema de cenorias/pasta/gratinado de cebola e queixo.
  - Láminas de berenxena/pasta/láminas de tomate/láminas de cabaciña/pasta.
- Cubrir coa salsa bechamel e gratinar.

Cando dispoñamos de tempo, podemos preparar cremas de diferentes verduras e conxelalas para dispor delas no momento de facer a lasaña. É aconsellable mesturar cada unha das hortalizas salteadas cunha cullerada de bechamel para que a lasaña quede máis cremosa.

## MENÚ 39



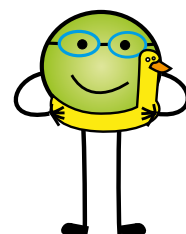
**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de pasta

**SEGUNDO PRATO:** luras á romana con verduras

**SOBREMESA:** pera

### Ensalada de pasta:

- Cocer a pasta, escorrer, arrefriar e reservar.
- Mesturar tomates cereixa, herba dos cóngos, uvas pasas, mazá e piña (ou calquera outra froita de tempada).
- Aliñar con aceite e herbas aromáticas.





### Luras á romana con verduras:

- Limpar e cortar en aros as luras e deixar escorrer.
- Pasalas por fariña, rebozalas en ovo e fritir.
- Servir cun pisto feito en aceite aromatizado con allos con pemento, cebola, cabaciña, tomate e berenxena.

Para preparar as luras, cómpre ter coidado co aceite utilizado. Os procesos de fritura, en particular cando os aceites son sobrequeitados favorecen a súa degradación con bastante rapidez. É recomendable o uso do aceite de oliva para fritir.

## MENÚ 40

PRIMEIRO PRATO: ensalada de patacas con crema de cabaciña

SEGUNDO PRATO: peituga de polo con gambas e champiñóns

SOBREMESA: cirolas

### Ensalada de patacas con crema de cabaciña:

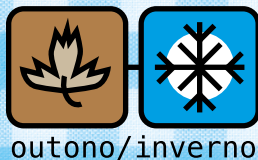
- Cocer as patacas coa pel. Arrefriar, pelar e cortar en rodas gordas.
- Pasar a cabaciña en toros nunha cazola cun fondo de aceite. Engadir caldo de polo caseiro e leite a partes iguais. Esparexer con fariña e deixar facer a lume lento.
- Engadir pementa, queixo fresco e perexil, pasar polo batedor.
- Servir as patacas cubertas coa crema fría.

### Peituga de polo con gambas e champiñóns:

- Dourar nunha tixola o polo cortado en tacos. Retirar e reservar.
- Na mesma tixola saltear as gambas. Retirar e reservar.
- Cortar en xuliana a cebola, as cenorias e os champiñóns. Poñer a verdura na mesma tixola onde se douraron o polo e as gambas e saltear.
- Cando a verdura estea al dente, verter o caldo de ave caseiro. Engadir o polo e as gambas. Para espesar a salsa, pódese engadir un pouco de fariña de millo esluída en auga fría.

Ao engadir especias exóticas como o curry, podemos transformar o segundo prato cun toque “oriental”. Polo xeral, é importante fomentar que os escolares proben novos sabores e texturas coa fin de mellorar a aceptación de novos alimentos.

## 2 ■ Menús de outono-inverno



1  
quincena 1ª

	Primeiros pratos	Segundos pratos	Sobremesa	Páx
1	Sopa de verduras con fideos	Polo asado ao forno con gornición de patacas e verduras	Plátano e kiwi	125
2	Empanada de atún e pasas	Lentellas con verduras e arroz	Mazá	126
3	Espinacas con rustrido de allo	Bacallau ao forno con patacas, pementos e ensalada de tomate e millo	Piña natural	126
4	Crema de verduras con patacas	Pescada en salsa verde con patacas cocidas	Crema crocante de iogur e mazá	127
5	Fabas con verduras	Croquetas de carne con ensalada de herba dos cóengos, cenoria, pemento vermello e nozes	Mandarina	129
6	Crema de cenoria, allo porro e patacas	Tenreira guisada con arroz e ensalada de leituga, cebola e millo	Mazá	129
7	Coliflor en allada	Arroz con polbo e luras	Laranxa	131
8	Grelas con patacas á galega	Filetes de palometa con espaguetes e salsa de tomate	Batido de zume de laranxa con pera	132
9	Mexillóns ao vapor	Potaxe de garavanzos con bacallau e acelgas	Kiwi	132
10	Ensalada de leituga con tomate, herba dos cóengos, olivas e cenorias reladas	Peituga de pavo á prancha con pasta e pisto	Uvas	133

## 2 quincena I

	Primeiros pratos	Segundos pratos	Sobremesa	Páx
11	Minestra de verduras con xamón	Tortilla de patacas con ensalada de remolacha	Mazá	134
12	Ensalada de leituga, tomate, cebola, pementos e olivas	Coello guisado con pasta e champiñóns	Plátano	135
13	Fabas con patacas e verduras	Rapantes ao forno con ensalada de tomate e cebola	Laranxa	137
14	Ensalada morna de cenoria, remolacha e brócoli	Carne estufada con patacas guisadas	Batido de froitas	137
15	Paella de verduras	Pescada á prancha con ensalada de leituga, cebola, pasas e noces	Uvas	138
16	Empanada de polo	Potaxe de legumes e verduras	logur natural	139
17	Sopa de peixe e arroz	Canelóns con carne e verduras	Pera	139
18	Sopa de verduras con fideos	Salmón á prancha con pataca cocida e ensalada de leituga e tomate	Mazá asada con azucre moreno	140
19	Ensalada de grelos con patacas	Fideuá de luras, marisco e peixe	Macedonia de froitas naturais	141
20	Croquetas de polo e ensalada de pementos, remolacha e tomate	Lentellas guisadas con arroz e verduras	Laranxa	141

## 3 quincena II

	Primeiros pratos	Segundos pratos	Sobremesa	Páx
21	Chícharos con xamón	Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada de pataca, tomate, cenoria e cebola	Kiwi	142
22	Empanada de bonito	Potaxe de garavanzos con macarróns e verduras	Piña natural	143
23	Crema de cabaza, pataca, cenoria, allo porro e cebola	Guiso de carne de tenreira con verduras	logur natural	144
24	Coliflor con allada	Fideos con polo e champiñóns	Laranxa e mandarina con mel	145
25	Ensalada de arroz con verduras	Pescada ao forno con patacas	Plátano	147
26	Ensalada de mexillóns, tomate e olivas	Macarróns con bonito e salsa de tomate	Compota de mazá	147
27	Crema de cabaciña e patacas	Porco asado con salsa de hortalizas	Uvas	148
28	Feixóns verdes con salsa de tomate	Polbo guisado con patacas cocidas	Piña natural	149
29	Ensalada de aguacate, tomate e olivas	Pescada con patacas e chícharos	Plátano	151
30	Fabas guisadas con arroz	Espinacas con ovos escalfados	Pera	151

# 4 quincena Iª

	Primeiros pratos	Segundos pratos	Sobremesa	Páx
31	Ensalada variada de pementos, tomate, remolacha e aguacate	Canelóns de pavo e cogomelos	Macedonia de froitas naturais	152
32	Pisto de verduras con xamón	Hamburguesa de peixe con patacas asadas	Laranxa con mel	152
33	Ensalada de fabas tenras con mexillóns e atún	Berenxenas recheas de arroz, carne picada e bechamel	Mandarina	153
34	Pasta con verduras	Luras á romana con ensalada de tomate e olivas	Kiwi	155
35	Espinacas con queixo	Arroz con pavo, porco e luras	Plátano	155
36	Empanada de atún	Lentellas con verduras e patacas	Piña	156
37	Sopa de cocido con fideo	Cocido galego	Filloas	157
38	Caldo galego	Bacallau ao forno con arroz e ensalada mixta	Mazá	158
39	Feixóns verdes con dados de carne	Fideuá de peixe	Kiwi	159
40	Crema de chícharos con cenoria e patacas	Ovos en salsa de tomate e bechamel ao forno con arroz	Uvas	159

O outono é tempo de castañas, de setas e de Nadal. Saborea as froitas da tempada como as laranxas ou as granadas e goza cos pratos de culler... Mmmm!!! Ben quentiños e saborosos.



# MENÚ 1

**PRIMEIRO PRATO:** sopa de verduras con fideos

**SEGUNDO PRATO:** polo asado ao forno con gornición de patacas e verdura

**SOBREMESA:** plátano e kiwi

## Sopa de verduras con fideos:

- Refogar as verduras moi picadiñas en aceite (allo porro, apio, cebola, tomate, brócoli, acelgas..).
- Engadir auga ou caldo de cocción de verduras, deixar facer lentamente e incorporar os fideos.

## Polo asado ao forno con gornición de patacas e verdura:

- Enfornar o polo enteiro ata que se doure. Incorporar a media cocción as patacas enteiras ou cortadas á metade, para que se fagan na salsa.
- Incorpóranse hortalizas en función do mercado como pemento vermello moi picadiño, chícharos ou alcachofas.
- Servir o polo acompañado das patacas e das hortalizas.

Antes de poñer o polo ao forno, podemos aliñalo con aceite, allo, perexil picadiño e zume de limón. Se ademais lle engadimos unha mazá e uns cravos ou outras especias, obteremos un prato con moito sabor.



## MENÚ 2



PRIMEIRO PRATO: empanada de atún e pasas

SEGUNDO PRATO: lentellas con verduras e arroz

SOBREMESA: mazá

### Empanada de atún e pasas:

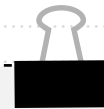
- Para preparar a masa: poñer nun recipiente fariña e engadir un litro de auga morna con fermento. Amasar todo ata que a mestura sexa completamente uniforme e deixar repousar polo menos unha hora e media.
- Para preparar o rustrido: nunha tixola refóganse cebola, pemento e cenoria ben picados e, cando a cebola empece a transparentar, engádeselle o atún esmiazado e pasas.
- Nunha bandexa de forno, formar a empanada e pintar a superficie con ovo batido e enfornar.

### Lentellas con verduras e arroz:

- Poñer as lentellas, previamente remolladas, nunha pota con auga verduras picadas (cenorias, cebola, allo porro, pemento verde e vermello, tomate...), un chorriño de aceite e unha folla de loureiro.
- De xeito opcional, pódese engadir xamón picados e/ou chourizo torado.
- Cocer a lume lento e cando lles falte un pouco, engadir o arroz e, se fose necesario, máis auga ou caldo da cocción de verduras.

As lentellas son moi ricas en proteínas pero o seu valor nutricional é menor con respecto ás proteínas dos alimentos de orixe animal. Para melloralo dispoñemos de varios recursos dende o punto de vista culinario, como combinar os legumes, na mesma comida, con cereais como o arroz ou a pasta, tal e como ven facendo a “sabedoría popular” dende sempre.

## MENÚ 3



PRIMEIRO PRATO: espinacas con rustrido de allo

SEGUNDO PRATO: bacallau ao forno con patacas, pementos e ensalada de tomate e millo

SOBREMESA: piña natural

### Espinacas con rustrido de allo:

- Cocer as espinacas preferiblemente ao vapor e escorrer.
- Refogar allo en aceite e engadir á verdura.



### Bacallau ao forno con patacas, pementos e ensalada de tomate e millo:

- Cortar as patacas e a cebola en toros finos e os pementos verde e vermello en anacos pequenos.
- Nunha bandexa de forno colocar as patacas, a cebola e os pementos, poñer enriba o bacallau, regar con aceite e enfornar.
- Servir o bacallau acompañado dunha ensalada de tomate e millo.

Para o segundo prato, podemos usar outros peixes como a pescada ou a palometa negra, sempre que non leven espiñas. O bacallau é un peixe branco, baixo en graxa e rico en vitaminas, minerais e proteínas de alto valor biolóxico. As patacas recollen todos os nutrientes do peixe e das verduras. A pementa negra e as olivas ligan moi ben con esta preparación.

## MENÚ 4



PRIMEIRO PRATO: crema de verduras con patacas

SEGUNDO PRATO: pescada en salsa verde con patacas cocidas

SOBREMESA: crema crocante de iogur e mazá

### Crema de verduras con patacas:

- Refogar as hortalizas nun fondo de aceite (cabaza, cenoria, feixóns verdes, allo porro, brócoli...).
- Engadir media pataca pelada e cortada, cubrir con auga e facer lentamente.
- Triturar todo ata obter unha crema.

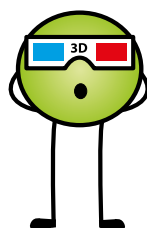
### Pescada en salsa verde con patacas cocidas:

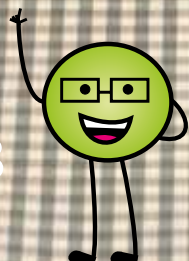
- Pasar en aceite cebola e allo picados xunto con perexil e unha folla de loureiro.
- Engadir a pescada cortada en toros e deixar facer lentamente con pouca auga.
- Servir acompañada de patacas cocidas.

### Crema crocante de iogur e mazá:

- Mesturar a mazá cortada en toros con zume de laranxa e o iogur e engadir cereais de almorzo por riba.
- Servir frío.

Cantas máis cores diferentes teñan as hortalizas coas que imos preparar a crema, mellor. Con iso garantimos a achega de moitos compostos bioactivos con diferentes accións beneficiosas no noso organismo.





## MENÚ 5

PRIMEIRO PRATO: fabas con verduras

SEGUNDO PRATO: croquetas de carne con ensalada de herba dos cóengos, cenoria, pemento vermello e noces

SOBREMESA: mandarina

### Fabas con verduras:

- Poñer as fabas, previamente remolladas, ao lume nunha pota con auga coas hortalizas picadas (cenoria, allo porro, un dente de allo, pemento verde...) un choriño de aceite, loureiro e romeu.
- Engadir unha folliña de loureiro e romeu.
- Cocer a lume lento.

### Croquetas de carne con ensalada de herba dos cóengos, cenoria, pemento vermello e noces:

- Cocer a carne e reservar.
- Nunha tixola, botar aceite e, cando estea quente, incorporar fariña e remover ata conseguir unha masa homoxenea. Incorporar leite quente pouco a pouco e cocer a mestura a lume lento.
- Engadir a carne cocida e picada e perexil.
- Formar as croquetas coa masa fría e rebozar en ovo e pan relado.
- Fritir en aceite moi quente e colocar sobre papel absorbente.
- Servir as croquetas acompañadas da ensalada.

De cando en vez podemos ofrecer croquetas de carne ou peixe, moi do gusto dos rapaces, aínda que habitualmente non sexa recomendable o exceso de fritos e rebozados. Nos máis pequeniños, non son recomendables os froitos secos nas ensaladas polo perigo de atragoamento.

## MENÚ 6

PRIMEIRO PRATO: crema de cenoria, allo porro e patacas

SEGUNDO PRATO: tenreira guisada con arroz e ensalada de leituga, cebola e millo

SOBREMESA: mazá

### Crema de cenoria, allo porro e patacas:

- Cortar en anacos as cenorias, a parte branca dos allos porros e as patacas.
- Cocer en auga ou ao vapor.
- Engadir o aceite en cru antes de triturar todos os ingredientes.



### Tenreira guisada con arroz e ensalada de leituga, cebola e millo:

- Cortar a carne en anacos pequenos e dourar en aceite.
- Retirar e pasar no aceite hortalizas ben picadas (cebola, allo, berenxena, feixóns verdes, pementos de cores...).
- Colocar todos os ingredientes nunha cazola xunto con auga e arroz.
- Engadir perexil e zume de limón.
- Deixar facer lentamente.

Podemos usar a crema de cenoria, se a facemos moi espesa e con aceite, como unha falsa “maionesa” para preparar outras veces os ovos recheos ou a ensala rusa. Dende o punto de vista nutricional, este cambio é máis adecuado para os rapaces.

## MENÚ 7

PRIMEIRO PRATO:	coliflor en allada
SEGUNDO PRATO:	arroz con polbo e luras
SOBREMESA:	laranxa

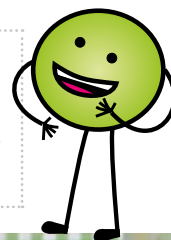
### Coliflor en allada:

- Cortar a coliflor en ramiños e cocer, preferiblemente ao vapor.
- Cando estea tenra, pero sen chegar a desfacerse, escorrer e reservar.
- Engadirlle un rustrido feito con aceite, allo e pemento.
- De xeito opcional, pódese engadir unha pinga de vinagre.

### Arroz con polbo e luras:

- Picar as verduras (cebola, pemento vermello, tomate, cenoria, allo...), pasar nunha tixola coas luras picadas e deixar facer.
- Incorporar os anacos de polbo xa cocidos.
- Botar o arroz e facer como de costume.

Podemos servir a coliflor sen rustrido, cun chorrño de aceite en cru e unhas pingas de vinagre. Non todas as variedades de arroz teñen o mesmo valor nutricional. O integral e o vaporizado conservan mellor as vitaminas e a fibra que moitas das variedades brancas.



## MENÚ 8



**PRIMEIRO PRATO:** grelos con patacas á galega

**SEGUNDO PRATO:** filetes de palometa con espaguetes e salsa de tomate

**SOBREMESA:** batido de zume de laranxa con pera

### Grelos con patacas á galega:

- Cocer os grelos xunto coas patacas, escorrer e reservar.
- Facer un rustrido con allos, arrefriar e engadir o pemento e unha pinga de vinagre.
- Verter por riba da verdura.

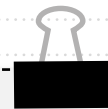
### Filetes de palometa con espaguetes e salsa de tomate:

- Facer filetes de palometa negra (castañeta) sen pel nin espiñas.
- Pasar en fariña e fritir.
- Incorporalos a unha salsa de tomate (ver receita páxina 24).
- Servir con espaguetes.



Co fin de garantir a achega de hortalizas en cru, para o primeiro prato podemos substituír os grelos por unha ensalada “verde” (leituga, espinacas, herba dos cóengos...).

## MENÚ 9



**PRIMEIRO PRATO:** mexillóns ao vapor

**SEGUNDO PRATO:** potaxe de garavanzos con bacallau e acelgas

**SOBREMESA:** kiwi

### Mexillóns ao vapor:

- Poñer os mexillóns nunha cazola ao lume con pouca auga e retirar a medida que se vaian abrindo.
- A cada mexillón sácaselle unha das cunchas.
- Servir acompañados dun limón torado.

### Potaxe de garavanzos con bacallau e acelgas:

- Dourar en aceite cebola, allo, e pemento verde picadiños.
- Incorporar os garavanzos, previamente remollados, cocidos e escorridos, á cazola e o bacallau esmiuzado.
- Engadir as acelgas picadas, auga e aromatizar con comiños.
- Deixar facer a lume lento.

As migas de bacallau adoitan ser baratas, non levan espiñas, son ricas en proteínas e dálle un gusto aos guisos de legumes e verduras moi ben aceptados polos rapaces.

## MENÚ 10

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de leituga con tomate, herba dos cóengos, olivas e cenorias reladas

**SEGUNDO PRATO:** peituga de pavo á prancha con pasta e pisto

**SOBREMESA:** uvas

### Peituga de pavo á prancha con pasta e pisto:

- Cortar en dados as hortalizas (cabaciña, pemento verde, tomate, cebola e berenxena).
- Rustir nunha pota con aceite ata que estean brandas.
- Incorporar á pasta fervida e escorrida.
- Servir a peituga acompañada da pasta e do pisto.

No inverno podemos ofrecer tamén ensaladas, tanto en frío como mornas. Aínda que se recomenda preparalas con hortalizas en cru, podemos presentalas con verduras cocidas ao vapor. As de col lombarda, ou as preparadas con grelos, con brócoli ou con cenorias cocidas e remolacha son bos exemplos.





## MENÚ 11

PRIMEIRO PRATO:	minestra de verduras con xamón
SEGUNDO PRATO:	tortilla de patacas con ensalada de remolacha
SOBREMESA:	mazá

### Minestra de verduras con xamón:

- Cocer as verduras ao vapor (brócoli, chícharos, cenorias, coles de bruselas, feixóns verdes...), escorrer, cortar e reservar.
- Pasar os dados de xamón xunto co aceite e un pouquiño de cenoria e allo.
- Engadir o rustrido ás verduras.

### Tortilla de patacas con ensalada de remolacha:

- Facer a tortilla de xeito habitual.
- Servila acompañada da ensalada (remolacha e cenoria fervidas e cortadas en anacos e aliñada con aceite e pementa). Pódese acompañar de olivas verdes e negras.

O rustrido de xamón con cebola picada e allo é moi do gusto dos rapaces e pode favorecer a aceptación dos pratos con verduras e hortalizas como a minestra.



## MENÚ 12



**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de leituga, tomate, cebola, pementos e olivas

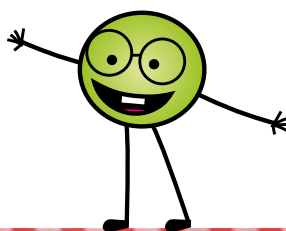
**SEGUNDO PRATO:** coello guisado con pasta e champiñóns

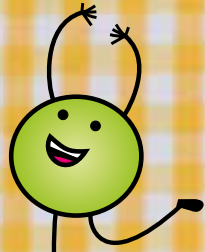
**SOBREMESA:** plátano

### Coello guisado con pasta e champiñóns:

- Picar o coello en anacos pequenos, pasar por fariña e dourar nunha tixola con aceite.
- Unha vez dourado, colocar nunha cazola cun pouquiño de auga no fondo.
- Mentres tanto, refogar en aceite a cebola cos champiñóns e dispor por riba do coello.
- Engadir caldo de verduras caseiro e a pasta e deixar facer a lume lento.

A carne de coello é moi rica en proteínas e ten un perfil graxo moi axeitado para a poboación infantil.





## MENÚ 13

**PRIMEIRO PRATO:** fabas con patacas e verduras

**SEGUNDO PRATO:** rapantes ao forno con ensalada de tomate e cebola

**SOBREMESA:** laranxa

### Fabas con patacas e verduras:

- Poñer as fabas nunha pota con auga ao lume xunto coas verduras (cenoria, cebola, pemento, apio, allo porro...), un chorriño de aceite, romeu e unha folliña de loureiro.
- Facer lentamente e a última hora engadir as patacas cortadas en anacos pequenos.

### Rapantes ao forno con ensalada de tomate e cebola:

- Dispor os rapantes nunha fonte de forno e cubrilos con aceite aromatizado con allo e perexil, zume de limón e pan relado.
- Gratinar no forno.
- Servir cunha ensalada de tomate e cebola.

En función do contido calórico do primeiro prato podemos servilos fritos ou con outras gornicións que non sexan ensaladas como as patacas fervidas ou no forno. Neste caso, para a potaxe do primeiro será suficiente o peixe coa ensalada.

## MENÚ 14

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada morna de cenoria, remolacha e brócoli

**SEGUNDO PRATO:** carne estufada con patacas guisadas

**SOBREMESA:** batido de froitas

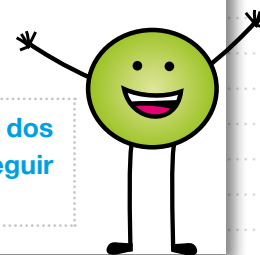
### Ensalada morna de cenoria, remolacha e brócoli:

- Cocer os ingredientes, preferiblemente ao vapor.
- Cortalos en anacos e engadir olivas negras, aceite e vinagre.
- Servir morno.

### Carne estufada con patacas guisadas:

- Cortar a carne en anacos e dourar en aceite, sacar e reservar.
- No mesmo aceite refogar dentes de allo, cebola, cenoria, feixóns verdes, pementos e tomate, todo ben picado.
- Cando estea ben refogado, agregar a carne, auga e unha folla de loureiro.
- Deixar facer a lume lento.
- Por último, engadir as patacas e deixar facer.

Podemos cocer a remolacha por separado para evitar que o resto dos ingredientes se tingan, aínda que ás veces tamén podemos perseguir este efecto para obter unhas cores máis atractivas.



## MENÚ 15



PRIMEIRO PRATO: paella de verduras

SEGUNDO PRATO: pescada á prancha con ensalada de leituga, cebola, pasas e noces

SOBREMESA: uvas

### Paella de verduras:

- Refogar as verduras picadas nun fondo de aceite (feixóns, cenorias, allo porro, pementos, cebola, berenxena...) e pasar o arroz engadir auga e deixar cocer.
- Esperar a que repouse antes de servir.

### Pescada á prancha con ensalada de leituga, cebola, pasas e noces:

- Pasar os filetes de pescada nunha tixola con aceite.
- Engadir, a última hora, allo picado, perexil e limón.
- Servir a pescada xunto cunha ensalada aliñada con aceite aromatizado con allos tenros.

O arroz gústalle moito aos rapaces e esta receita é unha boa ocasión para incorporar verduras e hortalizas á súa dieta.



## MENÚ 16

PRIMEIRO PRATO:	empanada de polo
SEGUNDO PRATO:	potaxe de legumes e verduras
SOBREMESA:	iogur natural

### Empanada de polo

- Para preparar a masa: poñer nun recipiente fariña e engadir un litro de auga morna con fermento. Amasar todo ata que a mestura sexa completamente uniforme e deixar repousar polo menos unha hora e media.
- Facer a peituga de polo á prancha e reservar.
- Para preparar o rustrido: nunha tixola refóganse cebola, pemento e cenoria ben picados e, cando a cebola empece a transparentar, engádeselle o polo cortado en anacos moi pequenos.
- Nunha bandexa de forno, formar a empanada e pintar a superficie con ovo batido e enfornar.

### Potaxe de legumes e verduras:

- Dispor nunha pota hortalizas ben picadiñas (pemento, tomate, cebola, allo porro...) e pasalas por aceite.
- Agregar os legumes previamente remollados (garavanzos ou fabiñas tenras) xunto con patacas cortadas en anaquiños.
- Engadir auga e a última hora verduras de folia verde como acelgas ou espinacas.
- Aromatizar con comiños e, de xeito opcional, cun rustrido de cebola.

Ás veces, ao limpar o polo para facer a empanada, poden pasar ósos pequenos sen darnos de conta. Polo perigo de atragoamento, recomendamos facer a empanada só coa peituga.

## MENÚ 17

PRIMEIRO PRATO:	sopa de peixe e arroz
SEGUNDO PRATO:	canelóns con carne e verduras
SOBREMESA:	pera

### Sopa de peixe e arroz:

- Facer un caldo coa cabeza, espiñas e restos do peixe; allo porro, apio, cenorias, cebola e pemento verde; loureiro, auga e un chorriño de aceite. Arrefriar, coar e reservar.
- Limpar ben o peixe cocido e reservar.
- Chafar as verduriñas cocidas nunha tixola con aceite. Incorporalas ao caldo xunto co arroz. Deixar cocer e engadir o peixe a última hora.

### Canelóns con carne e berenxena:

- Preparar un refrito coa carne e as verduras (berenxena, cabaciña, tomate e cebola). Incorporar unha cullerada de bechamel.
- Reencher os canelóns, tapalos co bechamel, engadir queixo e gratinar

As verduras ben picadiñas nun refrito proporcionan un sabor moi agradable cando se incorporan en pratos de pasta. Para os recheos, podemos variar entre carnes, peixe, luras picadiñas, xamón ou atún.

## MENÚ 18



**PRIMEIRO PRATO:** sopa de verduras con fideos

**SEGUNDO PRATO:** salmón á prancha con pataca cocida e ensalada de leituga e tomate

**SOBREMESA:** mazá asada con azucre moreno

### Sopa de verduras con fideos:

- Cortar finamente as verduras (repolo, cebola, pemento vermello, tomate, cenoria, allo porro, apio...) e saltealas nunha pota.
- Engadir auga e os fideos.

### Salmón á prancha con pataca cocida e ensalada de leituga e tomate:

- Pasar o salmón á prancha e servilo acompañado de pataca cocida e da ensalada aliñada con aceite e herbas aromáticas como o aneto.

### Mazá asada con azucre moreno:

- Asar a mazá no forno empoadada por riba con azucre moreno.

A mazá é moi recomendable como sobremesa dos máis pequenos, a súa capacidade antioxidante e a achega de fibra dietética son exemplos das moitas propiedades que se lle atribúen. No Nadal, podemos preparamos ao forno, recheas cun pouquiño de turrón brando, aínda que deste xeito constitúen unha sobremesa máis calórica.



## MENÚ 19

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de grelos con patacas

**SEGUNDO PRATO:** fideuá de luras, marisco e peixe

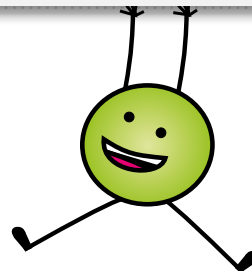
**SOBREMESA:** macedonia de froitas naturais

### Ensalada de grelos con patacas:

- Introducir os grelos e as patacas nunha pota e cubrir con auga.
- Cocer a lume medio.
- Servir aliñada ao gusto.

### Fideuá de luras, marisco e peixe:

- Saltear en aceite quente as luras e o peixe (vanlle ben as variedades brancas coma o peixe sapo ou a pescada). Retirar e reservar.
- Preparar un rustrido con tomate, allo, cebola e pemento ben picados.
- Botar a pasta e pasala durante uns minutos no rustrido.
- Engadir o caldo de peixe, e deixar facer.
- Incorporar mexillóns, berberechos e peixe.
- Debe consumirse o máis axiña posible, pois a pasta absorbe o caldo rapidamente.



**As fideuás son unha boa opción para incorporar peixes e verduras practicamente de todas as variedades. Dentro dos mariscos, os mexillóns e os berberechos adoitan estar a bo prezo nos mercados, fan o prato moi vistoso e proporcionan moitos nutrientes como o ferro e o zinc.**

## MENÚ 20

**PRIMEIRO PRATO:** croquetas de polo e ensalada de pementos, remolacha e tomate

**SEGUNDO PRATO:** lentellas guisadas con arroz e verduras

**SOBREMESA:** laranxa

### Croquetas de polo e ensalada de pementos, remolacha e tomate:

- Cocer peituga de polo, picar e reservar.
- Quentar nunha tarteira unha cullerada pequena de aceite. Cando estea quente, engadir a fariña e remexer ata obter unha masa homoxénea. Incorporar o leite morno pouco a pouco. Ferver lentamente ata espesar, engadir a peituga de polo ben picada e poñer a arrefriar.
- Cando estea fría, moldear as croquetas. Rebozar con ovo e pan relado.
- Fritir e poñer sobre papel absorbente.
- Para facer a ensalada, cortar os tomates en toros. Adornar con tiras moi finíñas de pementos de cores en cru, e de remolacha, previamente fervida ao vapor. Servir aliñada ao gusto.

### Lentellas guisadas con arroz e verduras:

- Poñer nunha pota as lentellas, previamente remolladas, cubertas con auga.
- Engadir as verduras picadas, uns anaquiños de xamón, un chorriño de aceite e unha folla de loureiro.
- Poñer a cocer lentamente e cando lles falte pouco, engadir o arroz.

O ferro dos alimentos vexetais aprovéitase peor que o procedente dos animais. Para mellorar a súa absorción podemos engadir, na mesma comida, alimentos ricos en vitamina C, como as hortalizas que compoñen o primeiro prato ou a laranxa na sobremesa.

## MENÚ 21



PRIMEIRO PRATO: chícharos con xamón

SEGUNDO PRATO: tortilla de gambas e champiñóns con ensalada de pataca, tomate, cenoria e cebola

SOBREMESA: kiwi

### Chícharos con xamón:

- Cocer os chícharos e escorrer.
- Engadir un refrito feito co xamón, a cenoria e a cebola cortados en anaquiños.

### Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada de pataca, tomate, cenoria e cebola:

- Para facer a ensalada: cocer as patacas e cortalas en toros, engadir e a cenoria relada o tomate e a cebola. Aliñar ao gusto.
- Sofritir os champiñóns, incorporar as gambas e saltear.
- Bater o ovo e mesturar na tixola cos champiñóns e as gambas para facer unha tortilla.

A tortilla é un prato ben aceptado polos rapaces e podemos aproveitala para incluír máis vexetais na súa dieta, como as tortillas recheas de acelgas, cabaciña ou espinacas.







## MENÚ 22



**PRIMEIRO PRATO:** empanada de bonito

**SEGUNDO PRATO:** potaxe de garavanzos con macarróns e verduras

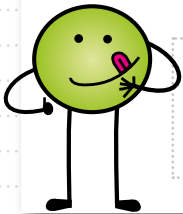
**SOBREMESA:** piña natural

### Empanada de bonito:

- Para preparar a masa: poñer nun recipiente a fariña e engadir un litro de auga morna con fermento. Amasar ata que a mestura sexa completamente uniforme e deixar repousar polo menos unha hora e media.
- Para preparar o rustrido: nunha tixola refogar cebola, pemento e cenoria ben picados. Cando a cebola empece a transparentar, engádeselle o bonito esmiazado.
- Nunha bandexa de forno, formar a empanada e pintar a superficie con ovo batido. Enfornar.

### Potaxe de garavanzos con macarróns e verduras:

- Poñer ao lume os garbanzos, previamente remollados, con auga e cocer xunto coas verduras cortadas en anacos (cenoria, cebola, pemento verde, tomate, allo porro e unhas follas de apio) e cun puñadiño de arroz e pasta.
- A última hora, incorporar espinacas ou acelgas.
- Facer un refrito con cebola picada e vertelo na pota.
- Engadir pemento, aromatizar con comiños e deixar ao lume uns minutos máis.



As potaxes de legumes con cereais e verduras adoitan ser pratos moi nutritivos. Podemos servilas con peixes coma o bacallau esmiuzado, con carnes coma o polo ou sen carne nin peixe como neste exemplo.

## MENÚ 23



**PRIMEIRO PRATO:** crema de cabaza, pataca, cenoria, allo porro e cebola

**SEGUNDO PRATO:** guiso de carne de tenreira con verduras

**SOBREMESA:** iogur natural

### Crema cabaza, pataca, cenoria, allo porro e cebola:

- Cortar a cabaza en dados, a cenoria e a pataca en toros e picar ben o allo porro e a cebola.
- Poñer aceite nunha pota e sofrir as verduras.
- Engadir as patacas, cubrir con auga e deixar cocer.
- Triturar ata facer unha crema homoxénea.

### Guiso de carne de tenreira con verduras e arroz:

- Cortar a carne de tenreira en anacos pequenos e dourala nunha cazola cun chorriño de aceite. Retirar e reservar.
- Picar en dadinhos e refogar as verduras (cebola, allo, pemento, cenoria, tomate e perexil).
- Incorporar a carne, cubrir con auga e por último agregar as patacas.
- Aromatizar con loureiro e herbas aromáticas.

Os estufados e guisados permiten incorporar verduras e hortalizas no mesmo prato. Ademais, podemos variar con pasta, arroz ou patacas; con carnes ou peixes e con distintas herbas e aromas. A base do prato é a mesma pero aos máis pequenos cada un deles sábelles “diferente”. Este tipo de preparacións, pola variedade de alimentos vexetais e o menor contido calórico son máis adecuadas que os fritos e rebozados. Como únicas regras, temos que evitar o exceso de cocción e de graxas (tanto na salsa coma nas carnes utilizadas).



## MENÚ 24

PRIMEIRO PRATO:	coliflor con allada
SEGUNDO PRATO:	fideos con polo e champiñóns
SOBREMESA:	laranxa e mandarina con mel

### Coliflor con allada:

- Cortar a coliflor en ramiños e cocer, preferiblemente ao vapor.
- Cando estea tenra, pero sen chegar a desfacerse, escorrer e reservar.
- Engadirle un rustrido feito con aceite, allo e pemento.
- De xeito opcional, pódese engadir unha pinga de vinagre.

### Fideos con polo e champiñóns:

- Saltear no aceite a peituga de polo cortada en tiras cos champiñóns, cenoria, pemento vermello e cebola.
- Engadir unha pouquiña auga e, cando empece a ferver, botar os fideos.
- Deixar cocer lentamente.

### Laranxa e mandarina con mel:

- Torar a laranxa e adornar con cuarteiróns de mandarina e un chorriño de mel.
- Servir nun bol ou nun esteto etc.

Para preparar o segundo prato podemos incorporar verduras e hortaliñas de tempada como berenxena, cabaciña ou tirabeques e sazonadas cada vez de xeito diferente con distintas especias.

A peituga sen pel é a parte do polo con menos contido de graxa e con máis cantidade de proteína.



## MENÚ 25

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de arroz con verduras

**SEGUNDO PRATO:** pescada ao forno con patacas

**SOBREMESA:** plátano

### Ensalada de arroz con verduras:

- Cocer o arroz como de costume, escorrer e arrefriar.
- Engadir tomate en cadradiños, cenoria e pementos relados, chícharos cocidos e olivas negras.
- Aliñar con aceite e vinagre (opcional).

### Pescada ao forno con patacas:

- Pasar en aceite as patacas cortadas con allo picado e tiras de cebola e de pementos.
- Engadir un pouquiño de auga, unha folla de loureiro e cubrir coa pescada.
- Enfornar de xeito habitual.

A ensalada de arroz podemos preparala con ovo e cadradiños de xamón, aínda que coa receita proposta incorporamos máis alimentos vexetais e menos proteínas animais, achegadas xa polo peixe do segundo prato.

## MENÚ 26

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de mexillóns, tomate e olivas

**SEGUNDO PRATO:** macarróns con bonito e salsa de tomate

**SOBREMESA:** compota de mazá

### Ensalada de mexillóns, tomate e olivas:

- Abrir os mexillóns, retiralos das súas cunchas e dispor por riba dos tomates cortados en rodas.
- Adornar con olivas e aliñar con aceite, allo e perexil.

### Macarróns con bonito e salsa de tomate:

- Cocer os macarróns en abundante auga durante 10 minutos, escorrer e reservar (pódense refrescar con auga fría).
- Nun pouco de aceite, refogar cebola co tomate, engadir o bonito escorrido e verter por riba da pasta.

### Compota de mazá:

- Dispor a mazá, cortada en anacos, nunha pota e facer lentamente.
- Pódese aromatizar cunha tona de limón e azucre vainillado.

Os mexillóns son fonte de moitos nutrientes como aminoácidos esenciais, ácidos graxos omega-3 (moi importantes no desenvolvemento do sistema nervioso nas primeiras décadas da vida) e fitosteróis. A preparación clásica ao vapor con zume de limón, e polo tanto cun “extra” de vitamina C é ben aceptada, pero tamén podemos incorporalos nas ensaladas ou servilos en frío e na súa cuncha cun picado de pementos de cores, tomate e cebola, aliñados con aceite, limón e herbas aromáticas.

## MENÚ 27



**PRIMEIRO PRATO:** crema de cabaciña e patacas

**SEGUNDO PRATO:** porco asado con salsa de hortalizas

**SOBREMESA:** uvas

### Crema de cabaciña e patacas:

- Cortar as patacas e a cabaciña e pasalas polo aceite, engadir auga e cocer lentamente.
- Triturar todo ata obter unha crema homoxénea.



### Porco asado con salsa de hortalizas:

- Sazonar unha peza enteira de carne de porco con aceite, pemento doce, ourego, comiño moído e dentes de allo enteiros.
- Dispor no forno xunto con champiñóns e as hortalizas cortadas en anacos (pemento verde e vermello, cebola, cenoria, feixóns verdes...).
- Pasar as hortalizas asadas polo batedor ata facer unha salsa.
- Servir as talladas de carne acompañadas do puré.

De cando en vez, e para acadar a ración recomendada de alimentos ricos en carbohidratos, podemos engadir uns carochos á sopa ou o puré do primeiro prato. As verduras asadas co zume de cocción das carnes sábenlle moito aos rapaces, sempre que as pasemos polo batedor e as sirvamos como salsa por riba da carne.

## MENÚ 28



PRIMEIRO PRATO: feixóns verdes con salsa de tomate

SEGUNDO PRATO: polbo guisado con patacas cocidas

SOBREMESA: piña natural

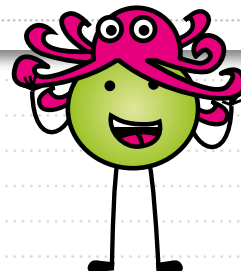
### Feixóns verdes con salsa de tomate:

- Cocer os feixóns preferiblemente ao vapor.
- Incorporar a salsa de tomate caseira, saltear e servir.

### Polbo guisado con patacas cocidas:

- Cocer o polbo de xeito habitual. Polo xeral, serán suficientes 20 minutos de cocción e polo menos 1 hora de repouso na auga de cocción.
- Mentres tanto, pasar allo, cebola, pemento vermello e verde en aceite, incorporar as patacas cortadas para guiso, un pouquiño de caldo de polbo, pemento doce e loureiro.
- Cociñar a lume suave durante 15 minutos e engadir o polbo.

O polbo á feira está moi saboroso, pero é necesario consumilo inmediatamente despois da súa preparación. Podemos probar a facelo á prancha ou con outras receitas como a presentada neste menú que permite preparalo con anterioridade.







## MENÚ 29

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de aguacate, tomate e olivas

**SEGUNDO PRATO:** polo ao forno con puré de pataca

**SOBREMESA:** plátano

### Ensalada de aguacate, tomate e olivas:

- Pelar e cortar en láminas o aguacate e reservar.
- Mesturar o tomate cortado en dados e as olivas picadas, aliñar e reservar.
- Servir en capas intercalas axudándonos duns moldes.
- Pódese aromatizar cun xarope feito con zume de laranxa e uvas pasas reducido nunha tixola.

### Polo ao forno con puré de patacas:

- Asar o polo adobado previamente con aceite, allo, perexil e limón.

O aguacate achega moitas vitaminas, minerais, e outros elementos bioactivos relacionados coa prevención dalgúns enfermidades. Aínda que é rico en graxas, o seu perfil é moi adecuado. Polas súas propiedades nutricionais e a súa palatabilidade, é un froito moi recomendable na dieta dos máis pequenos.

## MENÚ 30

**PRIMEIRO PRATO:** fabas guisadas con arroz

**SEGUNDO PRATO:** espinacas con ovos escalfados

**SOBREMESA:** pera

### Fabas guisadas con arroz:

- Cocer as fabas con cebola, allo, cenoria, pemento verde e vermello.
- Engadir aceite e unha folla de loureiro.
- Deixar facer e cando lles falte un pouquiño incorporar o arroz e aromatizar con comiños.

### Espinacas con ovos escalfados:

- Cocer as espinacas. Retirar e escorrer.
- Saltear nunha tixola o allo e engadir as espinacas. Refogar todo xunto.
- Escalfar o ovo en abundante auga cunhas gotas de vinagre.
- Servir as espinacas acompañadas do ovo.

Os folatos, dentro das vitaminas do grupo B, destacan pola súa importancia nutricional e están presentes en moitos alimentos vexetais, pero sobre todo nos de folla verde, particularmente nas espinacas.

## MENÚ 31



**PRIMEIRO PRATO:** ensalada variada de pementos, tomates, remolacha e aguacate

**SEGUNDO PRATO:** canelóns de pavo e cogomelos

**SOBREMESA:** macedonia de froitas naturais

### Ensalada variada de pementos, tomates, remolacha e aguacate:

- Cocer a remolacha, deixar arrefriar e cortar en láminas.
- Picar en anacos pequenos os pementos vermellos, o tomate e o aguacate.
- Xuntar todos os ingredientes nunha cunca e aliñar con aceite e vinagre.
- Servir fría.

### Canelóns de pavo e cogomelos:

- Esmiuzar a peituga de pavo cocida e reservar.
- Saltear allo porro, cenoria e os cogomelos en aceite e engadir o pavo.
- Por outro lado, cocer a pasta en auga fervendo.
- Preparar un bechamel con fariña e leite.
- Encher a pasta co preparado reservado e estender sobre unha bandexa de forno.
- Cubrir co bechamel, engadir queixo terno por riba e gratinar.

**Polas propiedades nutricionais da granada, e boa idea engadir esta froita á macedonia, sempre que dispoñamos de tempo ou a preparemos na casa.**

## MENÚ 32



**PRIMEIRO PRATO:** pisto de verduras con xamón

**SEGUNDO PRATO:** hamburguesa de peixe con patacas asadas

**SOBREMESA:** laranxa con mel

### Pisto de verduras con xamón:

- Pasar en aceite, xunto co xamón, berenxena, cabaciña, pementos verde e vermello, allo e cebola moi picadiños.
- Cando estean feitos, incorporar tomate sen pel e cortado en dados. Sofritir todo xunto.
- De xeito opcional pódese adornar con ovo cocido picado.

### Hamburguesa de peixe con patacas asadas:

- Preparar a hamburguesa mesturando o peixe ben picado (pescada, salmón, palometa negra ou calquera peixe sen espiñas), con mexillóns, ovo, pan branco mollado en leite, cebola e perexil.
- Pódese engadir un pouquiño de aneto ou pementa.
- Facer á prancha e acompañar dunha pataca asada.



O xamón, o ovo e o peixe son alimentos ricos en proteínas, nutrientes moi importantes no desenvolvemento infantil, aínda que non son necesarias en cantidades elevadas. Por isto, o xamón e o ovo picados do primeiro prato non deben supor máis de 2 culleradas sopeiras por comensal.

## MENÚ 33

**PRIMEIRO PRATO:** ensalada de fabas tenras con mexillóns e atún

**SEGUNDO PRATO:** berenxenas recheas de arroz, carne picada e bechamel

**SOBREMESA:** mandarina

### Ensalada de fabas tenras con mexillóns e atún:

- Cocer as fabas. Incorporar os mexillóns abertos ao vapor e o atún.
- Mesturar todos os ingredientes e aliñar con aceite e vinagre.

### Berenxenas recheas de arroz, carne picada e bechamel:

- Cortar as berenxenas ao longo, baleiralas e reservar a polpa. Poñer as metades ao forno durante uns minutos, cun chorriño de aceite e de limón. Retirar e reservar.
- Cocer o arroz en auga. Reservar.
- Mentres tanto, refogar a polpa da berenxena, cenoria, allo porro e a carne ben picadiñas.
- Mesturar co arroz e reencher os barquiños.
- Cubrir cunha cullerada de bechamel e queixo relado. Gratinar.



Ás veces, a berenxena non ten moito éxito entre os máis novos e temos que buscar receitas máis atractivas. Polo xeral, son ben aceptadas as que incorporan arroz branco con picado de verduras, ou as preparacións con bechamel e queixo ao forno.

## MENÚ 34

PRIMEIRO PRATO: pasta con verduras

SEGUNDO PRATO: luras á romana con ensalada de tomate e olivas

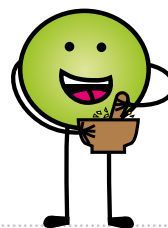
SOBREMESA: kiwi

### Pasta con verduras

- Cócese a pasta en abundante auga.
- Preparar un sofrito de cabaciña, tomate, allos tenros e ceboliño. Engadir caldo de verduras e herbas aromáticas. Deixar facer. Verter por riba da pasta escorrida.

### Luras á romana con ensalada de tomate e olivas:

- Cortar as luras, rebozalas en fariña e fritir en abundante aceite.
- Colocar nun papel absorbente.
- Servir con ensalada de tomate e olivas.



Pódense moer froitos secos como noces, cacahuetes ou piñóns e engadilos ao sofrito. Non se recomenda poñelos enteiros dado o perigo de atragoamento.

## MENÚ 35

PRIMEIRO PRATO: espinacas con queixo

SEGUNDO PRATO: arroz con pavo, porco e luras

SOBREMESA: plátano

### Espinacas con queixo:

- Cocer as espinacas preferiblemente ao vapor. Escorrer e reservar
- Pasar na tixola un allo moi picado nun fondo de aceite. Engadir fariña e unha cullerada de leite, deixar espesar e engadir o queixo relado.
- Cubrir as espinacas co bechamel e gratinar no forno.

### Arroz con pavo, porco e luras:

- Pasar os brazos das luras ben picadiños nunha tixola.
- Incorporar máis tarde a peituga de pavo e o lombo de porco coa cenoria, o pemento e a cebola cortados en anacos.
- Engadir o arroz e facer lentamente.
- Aliñar ao gusto.

Podemos usar os corpos das luras para preparalos en aneis á romana como no día anterior e logo aproveitar os brazos das luras para facer o arroz.



## MENÚ 36



PRIMEIRO PRATO:	empanada de atún
SEGUNDO PRATO:	lentellas con verduras e patacas
SOBREMESA:	piña

### Empanada de atún:

- Para preparar a masa da empanada: poñer nun recipiente fariña e engadir auga morna con fermento. Amasar ata que a mestura sexa completamente uniforme e deixar repousar polo menos unha hora e media.
- Para preparar o rustrido: nunha tixola refogar cebola e pemento ben picados e, cando a cebola empece a transparentar, engadir o atún esmiuzado.
- Nunha bandexa de forno montar a base de masa con pequenos anacos que se unirán coas mans, que deben estar húmidas.
- Repartir o rustrido.
- Para facer a tapa da empanada, repetir a mesma operación da base.
- Pintar a superficie con ovo batido e introducir no forno.

### Lentellas con verduras e patacas:

- Deixar en remollo as lentellas en auga morna.
- Nunha cazola con auga engadir as lentellas, cenoria, porro, patacas, pementos e xamón xunto con aceite, allo e loureiro.
- Deixar cocer lentamente.

Servir a piña en dadiños, con zume de laranxa, e dentro do seu “envase” natural, pode converterse nun prato de festa para a sobremesa. Ademais é moi recomendable polas súas propiedades nutricionais.

## MENÚ 37



**PRIMEIRO PRATO:** sopa de cocido con fideos

**SEGUNDO PRATO:** cocido galego

**SOBREMESA:** filloas

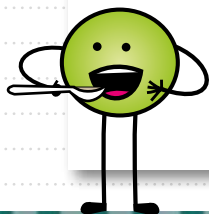
### Cocido galego:

- Poñer ao lume as carnes (tenreira pouco graxa, polo e xamón).
- Cocer os garavanzos, previamente remollados, patacas enteiros, repolo e chourizos na metade da auga de cocción das carnes (para evitar un exceso de graxa).
- Servir un anaco pequeno de cada carne, acompañado de media pataca, unha cullerada de garavanzos e un pouco repolo.

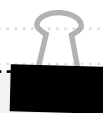
### Filloas:

- Preparar as filloas como de costume e servilas sen engadirles azucre.

Un menú con moita tradición, pero con risco de achegar moitas calorías e graxa. Por isto, aconsellamos preparalo con carnes magras e servir pouquiña cantidade de cada unha delas. Para a sopa, aínda que aproveitamos a auga de cocción deberíamos desengraxala previamente.



# MENÚ 38



**PRIMEIRO PRATO:** caldo galego

**SEGUNDO PRATO:** bacallau ao forno con arroz e ensalada mixta

**SOBREMESA:** mazá

## Caldo galego:

- Na auga de cocción da carne do cocido, do día anterior, cocer fabas, xa remolladas, grelos e patacas cortadas en anacos.
- De xeito opcional, pódense escaldar os grelos, previamente, noutra auga para quitarlles o amargueiro.

## Bacallau ao forno con arroz e ensalada mixta:

- Nunha bandexa de forno, pemento e cebola. Enriba colocar o bacallau e olivas negras, regar con aceite e condimentar con pementa branca e perexil.
- Enfornar e deixar facer lentamente.
- Servir acompañado de arroz en branco e unha ensalada mixta.

Como fixemos neste caso, pódese deixar este menú para o día seguinte ao cocido. Desta forma, a auga de cocer valeranos como base para facer o caldo. Deste xeito, só temos que cociñar os grelos, as patacas e as fabas.





## MENÚ 39

**PRIMEIRO PRATO:** feixóns verdes con dados de carne

**SEGUNDO PRATO:** fideuá de peixe

**SOBREMESA:** kiwi

### Feixóns verdes con dados de carne:

- Cocer os feixóns verdes e as cenorias preferiblemente ao vapor. Cubrir cun refrito feito coa carne cortada en dados e allo fileteado.

### Fideuá de peixe:

- Facer un caldo de peixe (vanlle ben as variedades brancas coma o peixe sapo ou a pescada). Retirar e reservar.
- Preparar un rustrido con cebola, tomate, pementos e allo.
- Botar a pasta e pasala durante uns minutos co rustrido. Engadir o caldo de peixe e deixar facer.
- Incorporar o peixe e adornar con mexillóns abertos ao vapor.
- Debe consumirse o máis axiña posible, pois a pasta absorbe o caldo rapidamente.

Ao levar carne o primeiro prato, con media ración de peixe será dabondo para o segundo.

## MENÚ 40

**PRIMEIRO PRATO:** crema de chícharos con cenoria e patacas

**SEGUNDO PRATO:** ovos en salsa de tomate e bechamel ao forno con arroz

**SOBREMESA:** uvas

### Crema de chícharos con cenoria e patacas:

- Cocer nunha pota os chícharos e noutra, as cenorias coas patacas, preferiblemente ao vapor.
- Pasar os chícharos polo pasador de puré e bater a crema coas patacas e cenorias, engadindo aceite en cru.
- De xeito opcional, pódense engadir carochos fritos.

### Ovos en salsa de tomate e bechamel ao forno con arroz:

- Preparar unha salsa de tomate caseira.
- Abrir os ovos na salsa, cubrir cunha cullerada de bechamel e facer ata que a clara estea callada.
- Acompañar con arroz en branco.

Podemos preparar a salsa cun rustrido de xamón picadiño e acompañala de arroz en branco ou pasta, segundo a densidade do primeiro prato.





# Seguridade alimentaria en comedores escolares

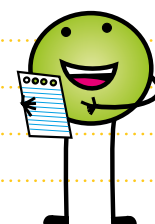
Durante os últimos anos foron aprobadas un gran número de disposicións legais, tanto de ámbito europeo, como nacional e autonómico, que fan referencia ao control dos produtos alimenticios, “desde a granxa ata a mesa”, incluídos a súa elaboración, distribución e comercio, que xogaron un papel moi importante na mellora das condicións hixiénico-sanitarias.

A lexislación vixente establece que todas as empresas que preparen, fabriquen, transformen, envasen, almacenen, transporten, distribúan, manipulen e vendan ou subministren produtos alimenticios que poñan en práctica, cumpran e actualicen sistemas de autocontrol adecuados á actividade que realiza, para asegurar que os alimentos, desde o punto de vista sanitario, sexan seguros para o consumidor.

A inocuidade dos alimentos é o resultado da aplicación por parte das empresas alimentarias de requisitos previos e procedementos baseados nos principios da análise de perigos (APPCC). Os requisitos previos proporcionan a base para unha aplicación eficaz do APPCC e deben estar a punto antes de establecer un procedemento baseado no APPCC.

Os sistemas APPCC non son un substituto doutros requisitos de hixiene alimentaria, senón que forman parte dun conxunto de medidas encamiñadas a garantir a inocuidade dos alimentos. Sobre todo, débese ter presente que, antes de establecer procedementos de APPCC, deben estar aplicándose os requisitos previos de hixiene alimentaria, en particular relativos a:

- infraestrutura e o equipo;
- materias primas;
- manipulación segura dos alimentos (incluído o envasado e o transporte);
- manipulación dos residuos de alimentos
- os procedementos de control de pragas;
- os procedementos de limpeza e desinfección;
- calidade da auga;
- mantemento da cadea do frío;
- a saúde do persoal;
- a hixiene do persoal e
- a formación.



Estes requisitos están deseñados para controlar os perigos dunha forma xeral, e están claramente prescritos na lexislación comunitaria. Poden complementarse con guías de boas prácticas elaboradas polos diferentes sectores alimentarios.

Cando, por medio dos requisitos previos, complementados ou non con guías de boas prácticas, se alcanza o obxectivo de controlar os perigos presentes nos alimentos, debe considerarse, sobre a base do principio de proporcionalidade, que se cumpriron as obrigacións establecidas conforme ás normas de hixiene alimentaria e que non hai necesidade de cumprir a obrigaón de crear, aplicar e manter un procedemento permanente baseado nos principios do APPCC.

Por outra banda os datos epidemiolóxicos obtidos da investigación dos abrochos relativos ás enfermidades de orixe alimentario (EOA) en Galicia indican cales son os principais factores de risco que contribúen á aparición de abrochos de orixe alimentario en restauración colectiva.

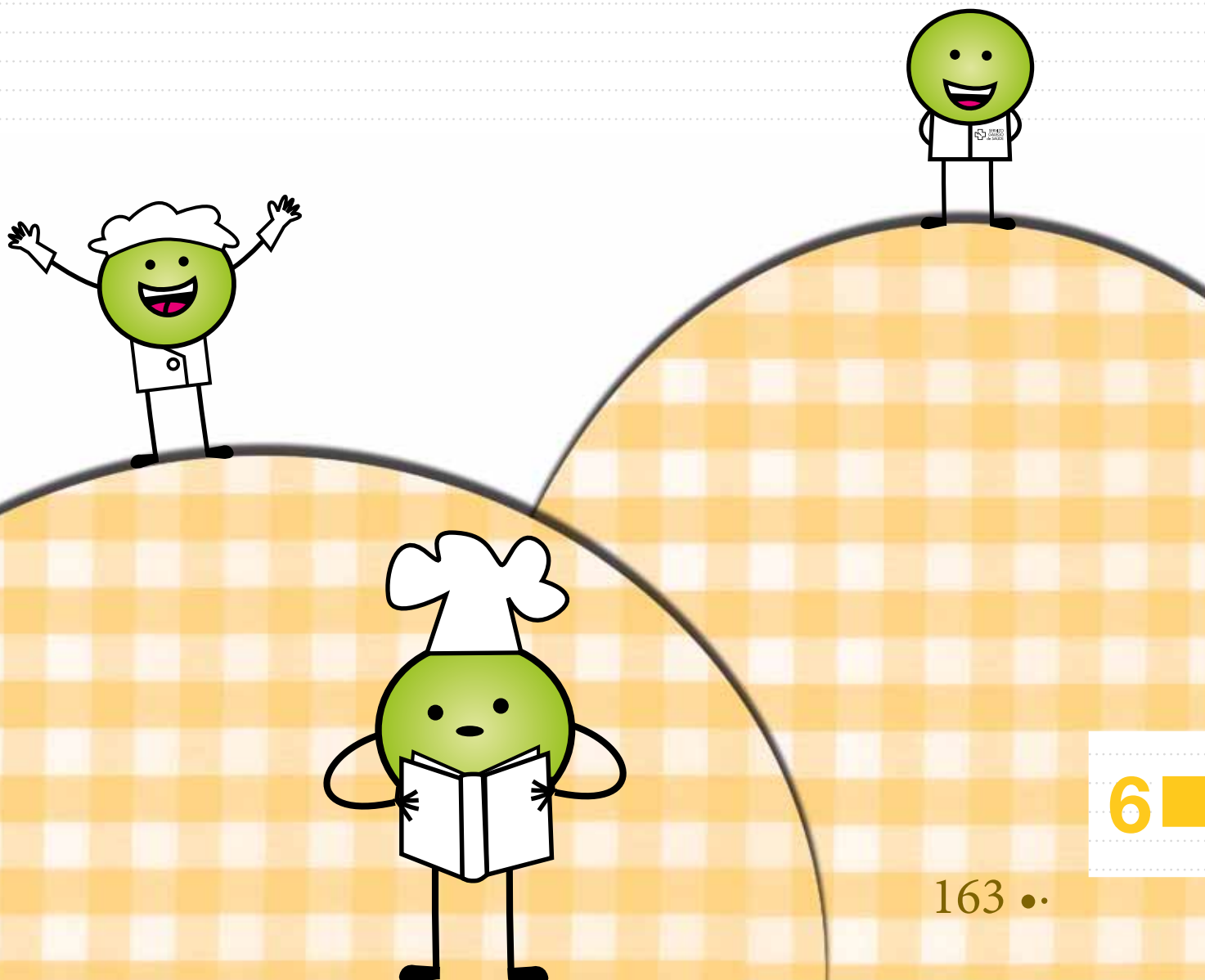
Estes factores de risco que contribúen á contaminación, á supervivencia, á multiplicación dos axentes causantes das EOA, aparecen fundamentalmente durante a manipulación, almacenamento e/ou procesamento dos alimentos podéndose determinar que os principais factores que contribúen á conta-



minación son ben o propio alimento ou a contaminación cruzada a través do manipulador; os factores que permiten a supervivencia (persistencia) do axente no alimento estarían relacionados con fallos na súa inactivación (tempo/ temperatura insuficiente durante o cociñado); e por último, e non por iso menos importantes, dentro dos factores que permiten a multiplicación do axente no alimento, o máis frecuente é a refrixeración inadecuada deste tras a súa elaboración cando esta se pode realizar, ou por mala ou inadecuada condición estrutural para realizar esta actividade de arrefriamento.

Ao considerar todos os factores contribuíntes de xeito conxunto, chégase á conclusión de que a utilización de guías de boas prácticas é moi útiles naqueles sectores onde a manipulación dos alimentos se efectúa seguindo procedementos ben coñecidos que, a miúdo, forman parte da formación profesional habitual dos operarios dos sectores en cuestión para minimizar o impacto de ditos factores.

Para finalizar recordar que cando, por medio dos requisitos previos, complementados con guías de boas prácticas, se alcanza o obxectivo de controlar os perigos presentes nos alimentos que se han cumprido as obrigacións establecidas conforme ás normas de hixiene alimentaria y que non hai necesidade de cumprir a obrigación de crear, aplicar e manter un procedemento permanente baseado nos principios do APPCC.





**Atención profes!!!!**

**Os vossos alumnos de primeiro curso merecen un 10.**

**Traballaron moito para realizar e presentar estes pratos tan ricos.**

**Parabéns a todos.**

**C.I.F.P. COMPOSTELA**





galicia



Consellería  
de Sanidade

Innovación  
e Xestión da  
Saúde Pública

Guía

26

D