

MENÚ DE INVIERNO PARA NIÑOS

ASESORAMIENTO: CÁTEDRA NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA. Carrera Licenciatura en Nutrición. Universidad Maimónides.

10 LISTAS

<u>LUNES</u> 1	<u>MARTES</u> 2	<u>MIÉRCOLES</u> 3	<u>JUEVES</u> 4	<u>VIERNES</u> 5
BIFECITO CON ARROZ  MANZANA	POLLO A LA PORTUGUESA CON PANACHE  FLAN DE VAINILLA	TALLARINES CON BOLOGNESA  QUESO Y DULCE	MEDALLÓN DE PESCADO CON PURE TRICOLOR  BUDÍN DE PAN	POLENTA CON FILETO Y QUESO  MANDARINA
<u>LUNES</u> 6	<u>MARTES</u> 7	<u>MIÉRCOLES</u> 8	<u>JUEVES</u> 9	<u>VIERNES</u> 10
POLLO AL HORNO CON BATATA  BANANA	RAVIOLES CON TUCO  GELATINA	PAN DE CARNE CALABAZA AL HORNO  POSTRE DE CHOCOLATE	MILANESA CON PURE  BIZCOCHUELO	CAZUELA DE VEGETALES Y LEGUMBRE ASPIC

### LISTA 1: BIFECITO CON ARROZ - MANZANA

#### INGREDIENTES (Cantidad por niño):

Cuadril 100 grs.

ACEITE 5 cc

ARROZ 60 grs en crudo

SAL

POSTRE: MANZANA

#### FORMA DE PREPARACIÓN:

Colocar los bifecitos en una bandeja de horno, colocarlos al horno hasta que este bien cocido, sin jugos rosados. Si tienen termómetro 75°C  
Arroz colocarlo en una cacerola con agua hirviendo, durante 30 min. , Luego colarlo y pasarlo a la bandeja de servicio, condimentar con aceite y sal.

Dejarlo tapado hasta el consumo.

Manzana: lavarla muy bien antes de consumirla.

#### MEDIDAS DE SEGURIDAD

Cocinar completamente la carne, sin vetas rojas, ni jugos rosados. Temperatura 75°C

EL arroz no debemos dejarlo expuesto al aire, ya que las bacterias ambientales pueden contaminarlo. No barrer mientras cocinamos, ni cuando esta expuesta la comida para servir.

### LISTA 2 - POLLO A LA PORTUGUESA CON PANACHE - FLAN DE VAINILLA

#### INGREDIENTES

POLLO 1/8

AJI 30 grs

CEBOLLA 10 grs

ACEITE 5 cc

SALSA DE TOMATE 20 grs

PAPA 100 GRS

ZAPALLITO 50 grs.

CALABAZA 50 grs.

POSTRE: POLVO DE FLAN 10grs- LECHE ENTERA FLUIDA 100cc.

### FORMA DE PREPARACIÓN

Colocar el pollo en una cacerola, previamente aceitada, por otro lado mientras se cocina el pollo, incorporarle, cebolla y ají cortada en juliana, con salsa de tomate, dejar cocinar todo hasta que el pollo este bien cocido, sin vetas rojas, su carne debe estar bien blanca, si tienes termómetro debe estar a 75°C.

Por otro lado pelar la calabaza y la papa y cortarlo en cuadrados al igual que al zapallito y colocarlo en una cacerola con agua para hervir, luego del hervor sacar primero los zapallitos y luego se cocinaran la papa y calabaza, que juntos se condimentaran con aceite y sal y luego se sirven.

### Postre Flan:

Diluir al 10%-12% el Polvo del Flan en la leche fluida (Ej. 100grs de polvo, 1 litro de leche), colocarlo en una cacerola a fuego suave, cuando este llegue al primer hervor, sacarlo y colocarlo en un recipiente para heladera, dejar salir el vapor durante 15 minutos y colocarlo en la heladera, estará listo cuando coagule (se vea sólido). Dejar en la heladera hasta inmediatamente antes de servirlo.

### MEDIDAS DE SEGURIDAD

Cocinar bien el pollo, que no quede ningún vestigio rojo, ni rosado.

El flan debe estar en la heladera hasta el momento de servirlo, en estantes superiores y con protección, para evitar la contaminación cruzada.

RECUERDA EL LAVADO DE MANOS.

## LISTA 3 - TALLARINES CON SALSA BOLOGNESA - QUESO Y DULCE

### INGREDIENTES Cantidad por persona

TALLARINES 60 grs. En crudo

SALSA DE TOMATE 30 grs

CEBOLLA 10 grs

ACEITE 5 grs

CARNE PICADA 20 grs.

POSTRE: QUESO Y DULCE

### FORMA DE PREPARACIÓN

Colocar en una cacerola agua y sal, cuando llega al hervor colocar los fideos, que estarán listo cuando suban a la superficie, alrededor de 10 min.

Salsa de Tomate: Colocar en una olla la cebolla picada, con agua y una pizca de aceite, saltearla, con la carne picada hasta que este bien cocida, si tienes termómetro 75°C, y sino que este bien marrón oscura, colocar la sal y luego la salsa de tomate, revolver.

### Postre:

Cortar en porciones tipo mitad de 1 cassette el queso y el dulce

**MEDIDAS DE SEGURIDAD.** Cocinar muy bien la carne picada, es importante mantener la cadena de frío antes de la cocción, debe estar hasta ultimo momento en a heladera, y luego pasar a la preparación, hasta que este bien cocida, si tienes termómetro 75°C, y sino debes verificar que este bien marrón, antes de colocarle la salsa de tomate.

El queso y dulce, debes lavar y desinfectar la tabla y cuchillos inmediatamente antes de usarlo.

RECUERDA EL LAVADO DE MANOS.

### **LISTA 4 -MEDALLÓN DE PESCADO CON PURE TRICOLOR- BUDÍN DE PAN**

#### **INGREDIENTES** (Cantidad por niño)

MEDALLÓN DE PESCADO

POSTRE: PAN 100grs. AZUCAR 30grs. LECHE 80grs. Huevo 1/2u. Pasas de uva

PAPA 100 grs

CALABAZA 50 grs

BATATA 50 grs

ACEITE 10 cc

SAL

#### **FORMA DE PREPARACIÓN**

Colocar en una placa al horno el medallón de pescado. Cocinarlo bien de ambos lados.

Pelar y cortar papa, calabaza y la batata, colocarla en una cacerola con agua, llevar a hervor durante 30 minutos y luego realizar el puré con aceite y sal.

Postre: Budín de pan

Cortar el pan en rodajas gruesas y reservar.

Mezclar la leche, el azúcar y los huevos

Untar cada rodaja con la mezcla. Colocar en una fuente hasta cubrir la superficie.

Colocar por encima las pasas de uva y por último la mezcla por encima de las rodajas.

Tapar y hornear a baño de María a 180° C.

#### **MEDIDAS DE SEGURIDAD**

Cocinar bien el medallón, verificar que este bien blanco por dentro.

El budín de pan debe mantenerse en la heladera hasta ser porcionado y consumido y siempre en estantes superiores y protegido para evitar la contaminación cruzada.

## LISTA 5 - POLENTA CON FILETO Y QUESO - MANDARINA

### INGREDIENTES:

HARINA DE MAÍZ 70 grs en crudo

SALSA DE TOMATE 30 cc

CEBOLLA 10 grs

SAL

ACEITE 10 cc

QUESO MANTECOSO 30 grs.

POSTRE: MANDARINA

### FORMA DE PREPARACIÓN

Colocar la harina de maíz o polenta en una cacerola con agua hirviendo y cocinar a fuego lento durante 15min.

Salsa de Tomate: : Colocar en una olla la cebolla picada, con agua y una pizca de aceite, saltearla, colocar la sal y luego la salsa de tomate, revolver.

Colar la polenta y mezclarla con la salsa de tomate e incorporar arriba trozos de queso mantecoso

Postre:

Lavar muy bien la mandarina antes de servirla, aunque se coma con cáscara.

### MEDIDAS DE SEGURIDAD.

No barrer mientras se esta elaborando la comida.

RECUERDA EL LAVADO DE MANOS.

## LISTA 6 - POLLO AL HORNO CON BATATA - BANANA

### INGREDIENTES: Cantidad por persona

POLLO 1/8

ACEITE 5 cc

BATATA 200 grs.

SAL

POSTRE: BANANA

### FORMA DE PREPARACIÓN

Cortar el pollo en octavos y colocarlo en una placa al horno, hasta su total cocción

Pelar y cortar en cubos las batatas y también colocarlos en una placa y al horno

### MEDIDAS DE SEGURIDAD

Verificar que el pollo este bien cocido, sin vetas rojas ni jugos rosados. Si tienes termómetro debe estar en 75°C

El pollo debe estar en la heladera hasta ultimo momento antes de cocinarlo, y luego de su cocción servirlo inmediatamente.

### LISTA 7 - RAVIOLES CON TUCO - GELATINA

#### INGREDIENTES

RAVIOLES 130 grs.

SALSA DE TOMATE 30 grs

CEBOLLA 10 grs.

ACEITE 5cc

POSTRE: POLVO DE GELATINA 5grs. AGUA 100CC

#### FORMA DE PREPARACION

Colocar en una cacerola agua y sal, cuando llega al hervor colocar los raviolos, que estarán listo cuando suban a la superficie, alrededor de 10 min.

Salsa de Tomate: Colocar en una olla la cebolla picada, con agua y una pizca de aceite, saltearla, colocar la sal y luego la salsa de tomate, revolver.

#### Gelatina

Diluir el polvo de gelatina al 5% en agua( Ej. 50 grs. de polvo en 1 litro de agua), colocarlo en una cacerola, a fuego lento hasta el primer hervor, luego verter en recipiente para heladera, esperar 10 min., que baje un poco la temperatura y luego llevarlo a heladera, hasta el momento de servirlo

#### MEDIDAS DE SEGURIDAD

Recuerda: No debes barrer la cocina, mientras se está elaborando. Dejar hasta ultimo momento lo frio ej, postres en la heladera, hasta servirlo y en la misma, colocarlo en los estantes superiores, nunca debajo de carnes crudas, ni vegetales sucios, para evitar la contaminación cruzada.

### LISTA 8 - PAN DE CARNE - CALABAZA AL HORNO -POSTRE DE CHOCOLATE

#### INGREDIENTES

CARNE PICADA 100 grs

CEBOLLA 10 grs.

HUEVO 1/8

SAL

ACEITE 5 cc

CALABAZA 200 Grs.

POSTRE: POLVO DE POSTRE 10grs. LECHE ENTERA FLUIDA 100cc.

### FORMA DE PREPARACIÓN.

Colocar en una cacerola, aceite con cebolla picada y sal, saltearla, luego incorporar la carne picada cocinarla bien, luego agregar el huevo y sacarla del la cacerola, colocar en la mesada una bolsa transparente estirada, o film e incorporar la carne en ella, luego envolver con haciendo forma cilíndrica, sacar la bolsa o film, y colocarla sobre una placa de horno.

Cocinar en el horno hasta 75°C, o sin jugos rosados, porcionar y servir.

Calabaza, pelarla, cortarla en cubos y colocarla en una placa aceitada al horno

Postre. Diluir al 10%-12% el Polvo del postre de chocolate en la leche fluida (ej 100grs de polvo, 1 litro de leche), colocarlo en una cacerola a fuego suave, cuando este llegue al primer hervor, sacarlo y colocarlo en un recipiente para heladera, dejar salir el vapor durante 15 minutos y colocarlo en la heladera, estará listo cuando coagule (se vea sólido. Dejar en la heladera hasta inmediatamente antes de servirlo.

### MEDIDAS DE SEGURIDAD

La carne picada es un alimento con alta probabilidad de contaminación, es por ello que hay que prestar mucha atención en su correcta y completa cocción.

Mantener en la heladera hasta su preparación y luego verificar antes de servir que este bien cocida y caliente. Si tienes termómetro 75°C, y si no tienes verificar que el interior del pan de carne este bien marrón oscuro al porcionar.

El postre debe permanecer en la heladera hasta ser servido y en estantes superiores para evitar con contaminación cruzada.

RECUERDA EL LAVADO DE MANOS

## *LISTA 9 -MILANESA CON PURE -BIZCOCHUELO*

### INGREDIENTES: Cantidad por niño.

EMINCE DE NALGA 100grs

ACEITE 10cc

Sal

PAN RALLADO 10grs.

HIUEVO 1/3

PAPA 200grs

### FORMA DE PREPARACIÓN

Pasar la carne por huevo con una pizca de sal, luego pasarla por el pan rallado.

Aceitar una bandeja de horno y colocar la milanesa al horno, cuando este dorado el pan rallado, dar vuelta y seguir cocinando, la milanesa estará cocida, cuando en su interior no tenga color rojo, ni rosado. Si cuenta con termómetro 75°C.

Las papas, pelarlas, cortarlas bien pequeñas, colocarlas en un recipiente con agua hirviendo, luego de cocidas, colarlas y colocar aceite y sal, pisarlas.

Postre: Bizcochuelo

Colocar los huevos, el azúcar, y la leche, revolver, incorporar la harina en forma de lluvia, mezclar con un chorrito de e. Vainilla, colocar la preparación en una placa de horno enharinada y enmantecada y colocarla en horno moderado 40 min.  
Sacar y porcionar, y servir.

#### **MEDIDAS DE SEGURIDAD**

Recuerda: Mantener la carne en la heladera hasta su preparación, lavar los huevos inmediatamente antes de usarlos.  
Cocinar completamente la carne 75°C, si no cuentan con termómetro acuérdate que es hasta que la carne este oscura, sin vetas rojas.  
RECUERDA EL LAVADO DE MANOS.

### **LISTA 10 -CAZUELA DE VEGETALES Y LEGUMBRE - ASPIC**

#### **INGREDIENTES**

PAPA 100grs.                      POSTRE: GELATINA 5grs- AGUA 100CC-MANZANA 1UNI  
BATATA 100grs.  
CALABAZA 50grs  
ZAPALLITO 50grs  
LENTEJAS 50grs  
POROTOS 20grs

#### **FORMA DE PREPARACIÓN**

Pelar y cortar la batata, papas, y calabaza en cubos y colocarlas en una cacerola con agua y sal, agregar a los 5 minutos las legumbres y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.

#### **Postre Aspic**

Diluir el polvo de gelatina al 5% en agua( Ej. 50 grs. de polvo en 1 litro de agua), colocarlo en una cacerola, a fuego lento hasta el primer hervor, luego verter en recipiente junto con la manzana pelada y picada chiquita, , esperar 10 min., que baje un poco la temperatura y luego llevarlo a heladera, hasta el momento de servirlo.

#### **MEDIDAS DE SEGURIDAD**

Colocar el aspic en estantes superiores de la heladera para no producir contaminación cruzada.  
RECUERDA EL LAVADO DE MANOS.