





# **PLAN SEMANAL DE NUTRICIÓN**

Lic. en Nutrición Magdalena Peralta

# GRILLA SEMANAL DE MENÚS

Lic. Peralta, Magdalena M.  
MP: 487  
contacto: [nutricion@ict.edu.ar](mailto:nutricion@ict.edu.ar)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tartas quiche integral de espárragos y verdeo	Hamburguesas de lentejas naranjas	Bifecitos a la criolla	Tirabuzones tricolor con crema de zanahorias y almendras tostadas	Pechuguitas rellenas (espinaca y cheddar)
	Ensalada de repollo colorado y tomate	Puré de papas		Bastones de calabaza al horno con semillas de girasol
Banana	Naranja	Manzana verde	Pera	mandarina

# Tarta quiche integral de espárragos y verdeo



## Ingredientes:

1 tapa de tarta integral con  
semillas

1 cebolla mediana

1 atado de verdeo

1 diente de ajo

1 atado de espárragos

3 huevos

¼ kg de mozzarella

Sal, a gusto



## Preparación:

Lavar los espárragos, y cocinar al vapor hasta que estén cocidos pero turgentes.

En una sartén saltearla cebolla, el ajo y el verdeo picados.

Condimentar.

Forrar la fuente para horno con la tapa de la tarta.

Disponer los espárragos bien escurridos. Sobre estos la cebollas salteadas y el queso mozzarella en bastones.

Batir los huevos con sal y cubrir la tarta.

Hornear hasta que la masa este dorada.

# Hamburguesas de lentejas naranjas con ensalada



## Ingredientes:

1 taza de lentejas naranjas.  
5 varas de puerro.  
1 zanahoria rallada.  
¼ de morrón rojo.  
1 tomate madura pelado  
perejil fresco, a gusto  
Sal marina, comino, albahaca  
seca, ajo en polvo a gusto.  
1 cda. soperas de levadura de  
cerveza.  
2 cdas soperas de semillas de  
girasol activadas.  
Aceite de oliva, c/s  
½ repollo colorado  
2 tomates redondos.



## Preparación:

Lavar las lentejas y remojar durante noche. Por la mañana lavar con agua nueva y tirar el agua del remojo. Cocinar por unos 20 minutos hasta que estén blandas y reservar.  
Mientras tanto limpiamos y picamos el puerro, la zanahoria y el morrón rojo. Salteamos en sartén con aceite de oliva. Agregar un tomate fresco pelado y cortado en pequeños cubos.  
Agregamos las lentejas a los vegetales salteados. Condimentamos.  
Retiramos del fuego y agregamos el perejil, el comino, la albahaca, el ajo en polvo y la levadura de cerveza. También agregamos las semillas de girasol.  
Amasamos y si hace falta agregamos un poco de pan rallado. Luego armamos las hamburguesas. Acompañamos con ensalada fresca de repollo colorado y tomate.



# Bifecitos a la criolla con puré de papas

**Ingredientes:** (para 4 porciones)

Bifecitos de nalga o cuadril, 1 por persona

1 cebolla mediana

¼ de morrón verde

Arvejas, 1 lata

Tomate perita, 1 lata

(si se animan hacen la salsa de tomate casera)

Sal, laurel c/s

1 papa mediana por comensal

Sal, nuez moscada a gusto

Manteca, c/s

## **Preparación:**

Primero salteamos la cebolla y el morrón verde, sobre esta disponemos los bifecitos para que se sellen.

Luego agregamos el tomate picado, las arvejas, el laurel, la sal.

Cocinamos a fuego moderado.

Yo lo acompañé con puré de papas con manteca y nuez moscada.

Otra opción es cortar las papas en rodajas finas ya agregarlas a la cocción de la olla.





# Tirabuzón tricolor con crema de zanahorias y almendras tostadas

## Ingredientes:

### Para la salsa: (5 porciones)

4 zanahoria pequeña

1 cda sopera de aceite de oliva

2 tomate frescos pelados y en cubos

4 cdas sopera de queso unttable

entero

sal c/s

Cilantro fresco c/s

½ de almendras activadas y

tostadas

Pasta tirabuzón tricolor, 1 paquete



## Preparación:

Hervir la zanahoria, una vez listas procesar con mixer o licuadora. Agregar el aceite y el tomate fresco cubeteado. Continuar licuado hasta que quede una textura uniforme.

Incorporar el queso crema, la sal, el cilantro fresco.

Llevar a fuego moderado hasta que rompa el hervor.

Por otro lado hervimos la pasta en abundante agua con sal.

Servimos la pasta, cubrimos con la crema de zanahorias y sobre cada porción esparcimos las almendras tostadas un poco picadas.



# Pechuguitas rellenas de espinaca y queso cheddar bastoncitos de calabaza con semillas de girasol

## Vamos a necesitar:

(4 porciones)

4 Bifecitos finos de pechuga ( con una pechuga mediana sacamos 2 lonjas)

Hojas de espinaca lavadas

1 Cebolla morada

1 zanahoria chica rallada

Lonjas de queso cheddar

1 calabaza grande

Semillas de girasol activadas, 2 cdas  
sopera

Aceite de oliva, a gusto

Sal, nuez moscada a gusto



## Preparación:

Encendemos el horno para que vaya tomando temperatura.

Realizamos un salteado de la cebolla morada y la zanahoria rallada con aceite de oliva.

Agregamos las hojas de espinaca lavadas y cortadas en tiritas. Condimentamos con sal y nuez moscada.

Si se hace muy liquido, agregamos una cucharada de maicena o harina para espesar.

Retiramos del fuego.

Sobre la lonja de pechuga disponemos la lonja de queso cheddar y sobre este el relleno de espinaca.

Luego enrollamos y cerramos con un palillo de madera o envolvemos en papel aluminio.

Horneamos. Acompañamos con bastoncitos de calabaza horneados con semillas de girasol.