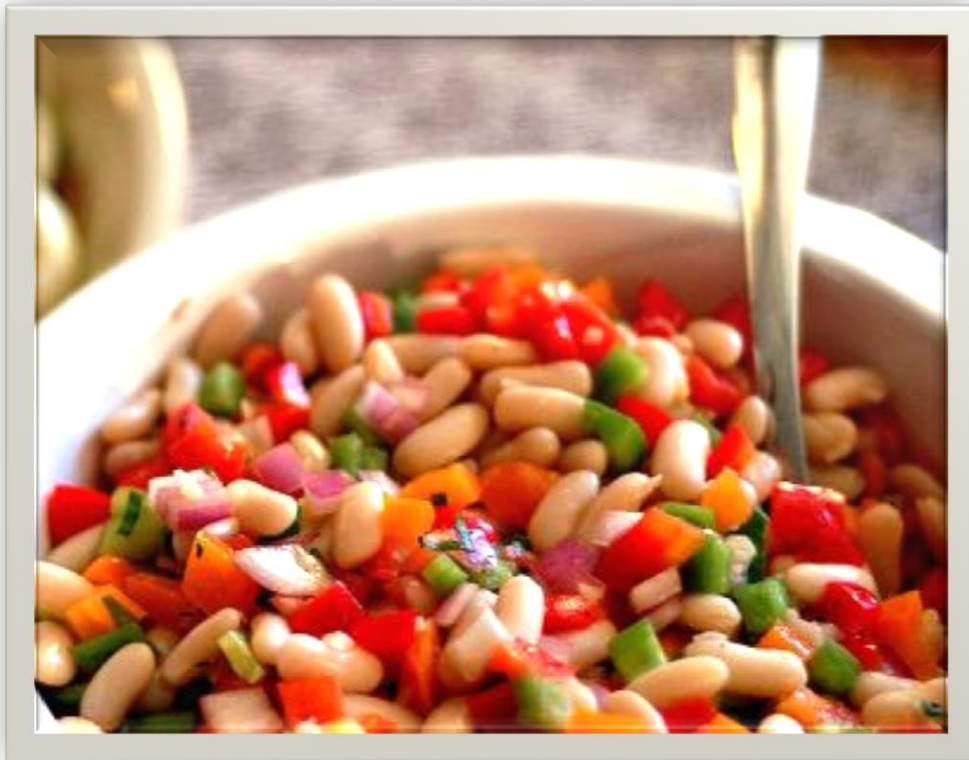




PLAN SEMANAL DE NUTRICIÓN

Lic. en Nutrición Magdalena Peralta

GRILLA SEMANAL DE MENÚS



Lic. Peralta, Magdalena M.
MP: 487
contacto: nutricion@ict.edu.ar

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Medallones de soja	Rapiditas de carne	Ravioles de ricotta	Albóndigas de pescado en salsa roja	Calabaza rellena
Ensalada de porotos de manteca		Salsa crema de Brócoli	Bastones de papa y batata al horno	 Arroz con manteca
Gelatina	Pera	 Mandarina sin semilla	 Frutillas	Kiwi

Medallones de soja con ensalada de porotos de manteca



Ingredientes:

1 medallón de soja por comensal

Ensalada:

1 taza de porotos de manteca

2 hojas de laurel

3 tomates peritas pelados y cubeteados

1 zanahoria cocida

2 huevos duros

Aderezo

2 cucharadas de perejil picado

aceite y sal a gusto

1 cucharada de vinagre



Preparación:

Poner en remojo los porotos la noche anterior.

Cocinar con abundante agua con el laurel.

Sino se quieren complicar utilizan porotos de latas y listo!

Quitarles las semillas a los tomates y pelarlos, cortarlos en pequeños cubos.

Cocinar la zanahoria en bastoncitos pequeños.

Preferentemente al vapor.

Mezclar entonces los porotos, el tomate, la zanahoria y agregar el huevo duro picado.

Preparar aparte el aderezo. Poner el aceite y la sal mezclando bien, luego el vinagre y completar con el perejil picado.

Acompañar las medallones de soja horneados con la ensalada



Fajitas de carne



Ingredientes para 10 fajitas

1 kg de milanesa de nalga cortada
en tiritas

Aceite c/s

Sal y mostaza, c/s

Cebolla, 1 unidad mediana

Verdeo, 3 varas

Morrón verde, ½ unidad en bastones

Morrón rojo, ½ unidad en bastones

Preparación:

Sellamos las tiritas de carne en sartén o wok. Retiramos y reservamos.

Salteamos la cebolla, el verdeo, y los morrones en bastones.

Agregamos nuevamente la carne. Rectificamos el condimento con la sal y la mostaza.

Calentamos las rapiditas en horno y las vamos armando a medida que se van consumiendo.

Nota: se pueden variar los tipos de carne por pollo o cerdo, lo mismo agregar otros vegetales a gusto.

También se puede agregar al relleno guacamole: palta pisada con aceite de oliva, sal y limón con daditos de tomate pelado. El guacamole lleva también cebolla cruda picada pero la evitamos para los pequeños.



Ravioles de ricotta con salsa crema de brócoli



Ingredientes:

Ravioles, se calcula media caja por porción.

Para la salsa (para 2 cajas)

1 planta de brócoli mediana.

1 diente de ajo en láminas.

1 cebolla mediana.

Queso port salut 200 gr

1 tazón de salsa blanca liviana (1 y ½

taza de leche espesada con 1 cda sopera

de maicena y condimentada con aceite

crudo y nuez moscada)

Queso cheddar en hebras y queso

parmesano en hebras para gratinar.

Preparación:

Primero cocinamos al vapor los arbolitos de brócoli separados. Reservamos.

Salteamos la cebolla y el ajo en aceite de oliva. Agregamos el brócoli. Condimentamos con sal y pimentón dulce.

Mientras tanto hervimos los ravioles. Una vez listos los disponemos en una fuente para horno. Agregamos el queso por salut cortado en pequeños trozos con la mano.

Agregamos el salteado de vegetales y sobre estos la salsa blanca. Espolvoreamos con los quesos en hebras y llevamos a horno a gratinar.





Albóndigas de atún en salsa fileto con papa y batata al horno

Ingredientes:

2 latas de atún

1 vara de cebolla de verdeo picada

3 huevos

Miga de pan o pan rallado, ½ taza

Sal, pimienta a gusto

1 zanahoria rallada súper finito

Salsa fileto:

Cebolla, 1 unidad chica

Tomate concase, 2 tazas

Tomillo, orégano a gusto

1 papa chica y media batata chica por
porción.



Preparación:

Preparamos la salsa fileto. Volcamos en fuente para horno.

Reservamos.

Mezclamos todos los ingredientes para las albóndigas y
amasamos bien hasta obtener un pasta uniforme. Armamos

las

pequeñas esferas y las vamos acomodando en la fuente con
salsa.

Llevamos a honro por unos 20 min. Aprox.

Acompañamos con papas y batatas horneadas o en puré.



Ingredientes:

Conseguimos una calabaza de cuello largo

porque vamos a rellenar las rodajas.

Armamos 2 rodajas por comensal si es una

calabaza pequeña o una si es grande.

La vamos a cortar en ruedas de 2,5 cm aprox. y las vamos a blanquear.

Para el relleno vamos a necesitar:

Cebolla, 1 unidad mediana

Morrón rojo , ½ de unidad

Granos de choclo, ½ taza

Zanahoria, 1 unidad chica rallada

sal

Crema de leche, 1 pote chico

Queso fresco, c/s



Calabaza rellena con vegetales con arroz con manteca

Preparación:

Salteamos la cebolla y el morrón en aceite neutro.

Luego agregamos la zanahoria rallada. Cuando cambie de color, agregamos el choclo desgranado.

Condimentamos. Incorporamos la crema de leche.

Retiramos del fuego.

Disponemos en fuente aceitada las rodajas de

calabaza, les ahuecamos el centro y esa pulpa la mezclamos con los vegetales cocidos con la crema.

Rellenamos las calabazas.

Agregamos el queso fresco y gratinamos a horno.

Acompañamos con guarnición de arroz con manteca.

Se calcula 1 pocillo crudo por porción.