

Recetario comedor

EDUCACIÓN PRIMARIA

Este recetario está realizado teniendo en cuenta el menú sugerido. Te brindamos consejos importantes y tablas sencillas para que puedas calcular la cantidad de alimentos a utilizar teniendo en cuenta la cantidad de raciones del establecimiento.

Una ración corresponde a un plato servido. Las cantidades están expresadas en peso bruto (alimentos con cáscaras, semillas, piel, etc.), para que puedas pesar los ingredientes antes de comenzar a cocinar.



Río
Negro

Ministerio de
Educación y Derechos Humanos

INDICE

• Tallarines con salsa con trocitos de carne	3
• Pollo con papas al horno, ensalada de lechuga y tomate.	4
• Pollo al horno con pure de calabaza y papa + ensalada de lechuga y tomate	5
• Fideos con croquetas de acelga y lentejas	6
• Bifes de carne a la olla con ensalada de remolacha y zanahoria rallada	7
• Pizza	8
• Guiso de arroz con carne	9
• Pollo con verduras al horno	10
• Fideos guiseros con verduras	11
• Milanesa de carne con ensalada	12
• Arroz con verduras	13
• Guiso de fideos con trocitos de carne	14
• Milanesa de pollo con fideos y ensalada de lechuga, zanahoria, tomate	15
• Croquetas de papa y lentejas con verdura al horno	16
• Carne al horno con ensalada de tomate y huevo	17
• Tarta de calabaza con pollo y queso	18
• Polenta con salsa con trocitos de pollo y queso fresco	19
• Pastel de pollo	20
• Arroz con salteado de vegetales y carne	21
• Milanesa de carne con puré de papas	22
• Guiso de legumbres	23
• Ñoquis de zapallo y papa	24
• Medallones de legumbres	25
• Pastel de papas y lentejas	26
• Milanesas de berenjenas	27
• Tortilla de acelga	28
• Canelones de acelga	29
• Carre de cerdo con papas	30
• Recetas básicas: Salsa blanca	31



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Tallarines con salsa con trocitos de carne

Modo de preparación

Salsa con trocitos de carne

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Lavar muy bien las verduras.
3. Pelar y picar la cebolla.
4. Pelar y rallar las zanahorias.
5. Colocar la cantidad de aceite indicada en una olla o cacerola a fuego moderado.
6. Una vez caliente el aceite colocar la cebolla y zanahoria rallada, hasta que la cebolla tome un color cristalino.
7. Cortar la carne a cuchillo en cubos o en finas tiras y agregar a la preparación anterior hasta que tome un color marrón uniforme.
8. Agregar el tomate triturado.
9. Condimentar moderadamente con orégano y pimentón. La salsa debe ser suave. Se puede colocar unas hojas de laurel para dar más sabor.
10. Agregar cantidad de agua necesaria.
11. Cocinar a fuego moderado
12. Servir bien caliente



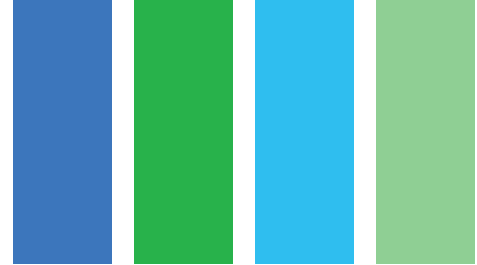
Fideos tallarín

1. Hervir cantidad de agua necesaria.
2. Una vez que rompa el hervor, salar moderadamente.
3. Agregar cantidad de fideos indicado, y cocer hasta su punto de cocción (ver envase).
4. Colar y servir junto con la salsa y el queso rallado indicado.

Leer siempre las instrucciones del envase y fecha de vencimiento.



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Tallarines	100 grs.	1000 grs. 2 paquetes	1500 grs. 3 paquetes	2500 grs. 5 paquetes	5000 grs. 10 paquetes	10 Kg. 20 paquetes	
Tomate triturado	60 cc.	600 cc.	900 cc.	1500 cc.	2400 cc.	4800 cc.	
Cebolla	10 grs.	100 grs.	150 grs.	250 grs.	500 grs.	1 Kg.	
Morrón	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Zanahoria	10 grs.	100 grs.	150 grs.	250 grs.	500 grs.	1Kg.	
Pulpa de vaca	70 grs.	700 grs.	1050 grs.	1750 grs.	3,5 Kg.	7 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal/ Orégano Pimentón	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Queso rallado	5 grs. 1 cda sopera al ras	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Pollo con papas al horno, ensalada de lechuga y tomate

Modo de preparación

Cocción del pollo

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Trozar el pollo y retirar el exceso de grasa.
3. Colocar las presas y acomodarlas en las asaderas sin agregado de aceite.
4. Condimentar.
5. Llevar a horno precalentado.
6. Cocinar hasta que no queden zonas rosadas y no desprenda jugos rosados.
7. Servir bien caliente junto a las papas y ensalada.

Papas al horno

1. Separar la cantidad de papas a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cubos.
3. Precalentar una asadera con un poco de aceite sin que llegue a quemarse.
4. Retirar, agregar las papas
5. Cocinarlas hasta que estén tiernas en su totalidad.

Ensalada

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Lavar las verduras.
3. Cortar en cubos pequeños el tomate y picar la lechuga.
4. Colocar en un recipiente higienizado. Mezclar.
5. Condimentar con vinagre, acetite y sal.



La carne de pollo fresco es firme y elástica, la piel es brillante y su color es uniforme, oscilando entre blanco y el amarillo

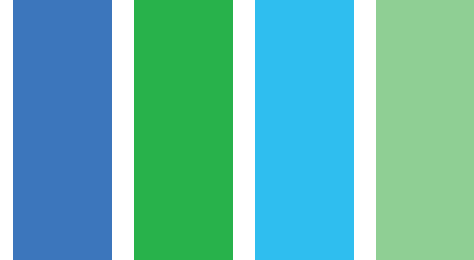
Recuerde siempre: Utilizar la sal de forma moderada para no excederse.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Pollo con hueso	300 grs.	3 kg.	4,5 kg.	7,5 kg.	15 Kg	30 Kg.	
Sal/Orégano/Pimentón	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Papas	100 grs.	1000 grs.	1500 grs.	2500 grs.	5 Kg.	10 Kg.	
Tomate	100 grs.	1000 grs.	1500grs.	2500 grs.	5 Kg.	10 Kg.	
Lechuga	20 grs.	200 grs.	300 grs.	500 grs.	1 Kg.	2 Kg.	
Vinagre de manzana	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	

IMPORTANTE

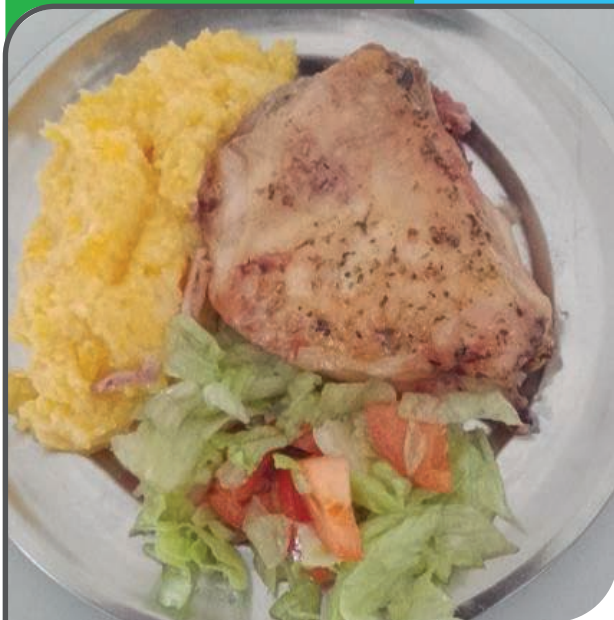
Evitar la contaminación cruzada, en este caso se va a manipular pollo crudo y alimentos que se consumirán sin cocción. Por eso es muy importante que al momento de manipular la verdura, el lugar a utilizar tiene que estar completamente limpio. No utilizar tablas y tampoco utensillos como cuchillas o tenedores que hayan sido utilizados con la carne si previamente no se han lavado correctamente.





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Pollo al horno con puré de calabaza y papa más ensalada de lechuga y tomate

Modo de preparación

Cocción del pollo

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Trozar el pollo y retirar el exceso de grasa.
3. Colocar las presas y acomodarlas en las asaderas sin agregado de aceite.
4. Condimentar.
5. Llevar a horno precalentado.
6. Cocinar hasta que no queden zonas rosadas y no desprenda jugos rosados.
7. Servir bien caliente junto a las papas y ensalada.

Puré de calabaza - papa

1. Separar la cantidad de papas a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cubos el zapallo y la papa.
3. Hervir el zapallo y papa en abundante agua con sal.
4. Una vez cocido, colar y dejar escurrir.
5. Pisar, agregarle los demás ingredientes y mezclar bien.

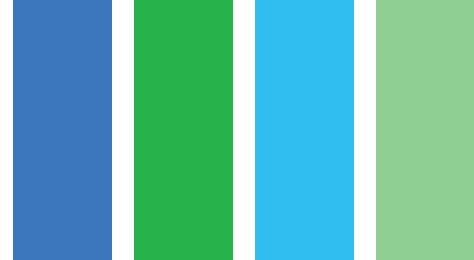
Ensalada

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Lavar las verduras.
3. Cortar en cubos pequeños el tomate y picar la lechuga.
4. Colocar en un recipiente higienizado. Mezclar.
5. Condimentar con vinagre, acetite y sal.



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Pollo con hueso	300 grs.	3 kg.	4,5 kg.	7,5 kg.	15 Kg	30 Kg.	
Sal/Orégano/Pimentón	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Papas	50 grs.	750 grs.	1,250 Kg.	2,500 Kg.	5 Kg.	10 Kg.	
Zapallo	50 grs.	500 grs.	750grs.	1,250 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	
Tomate	100 grs.	1000 grs.	1,5 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	10 Kg.	
Lechuga	20 grs.	200 grs.	300 grs.	500 grs.	1 Kg.	2 Kg.	
Vinagre de manzana	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Modo de preparación

Croquetas de acelga

1. Separar los ingredientes a utilizar
2. Lavar la acelga, cortar pencas en tamaño pequeño.
3. Hervir penca y hojas hasta que estén blandas, colar y colocar bajo chorro de agua fría para cortar la cocción.
4. Escurrir muy bien la acelga. Picar o procesar.
5. Agregar las lentejas* previamente cocidas. Dejar enteras o pisar o procesar.
6. Agregar salsa blanca (ver receta) y los huevos.
7. Incorporar avena a la preparación hasta que quede de consistencia que se pueda manipular y dar forma con una cuchara en una placa previamente aceitada.
8. Cocinar en horno a fuego moderado, hasta que estén cocidas de ambos lados.

*A las croquetas se le puede agregar cebolla, zanahoria, Morrón salteado con un poquito de aceite

Fideos con croquetas de acelga y lentejas

Fideos guiseros

1. Hervir cantidad de agua necesaria.
2. Una vez que rompa el hervor, salar moderadamente.
3. Agregar cantidad de fideos indicado, y cocer hasta su punto de cocción (ver envase).
4. Colar y servir junto con el queso rallado indicado. Acompañar con las croquetas

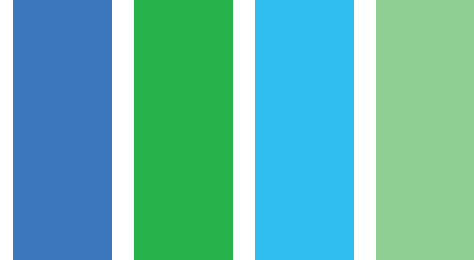


Lee siempre las instrucciones del envase y fecha de vencimiento.

*Las lentejas pueden reemplazarse por otras legumbres (porotos, garbanzos, arvejas).



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Fideos	50 grs.	500 grs.	750 grs.	1,250 kg.	2,500 Kg 5 paquetes	5 Kg 10 paquetes	
Acelga cruda	100 grs.	1 Kg.	1 1/2 Kg.	2 1/2 Kg.	5 Kg.	10 Kg.	
Lentejas	20 grs.	200 grs.	250 grs.	450 grs.	900 gr.	1,800 Kg.	
Huevos	1/2 unid.	4 unid.	6 unid.	10 unid.	20 unid.	40 unid.	
Avena	20 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,500 Kg.	3 Kg.	
Harina 0000	2 grs.	20 grs.	30 grs.	50 grs.	100 grs.	200 grs.	
Leche en polvo	2,5 grs.	25 grs.	37,5 grs.	62,5 grs.	125 grs.	250 grs.	
Agua para reconstituir leche	25 cc.	250 cc.	375 cc.	625 cc.	1,250 lts.	2,500 lts.	
Aceite (para salsa blanca)	2 cc.	20 cc.	30 cc.	50 cc.	100 cc.	200 cc.	
Sal/Orégano/Pimentón	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Aceite para cocción	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Queso rallado	5 gr (1cda sopea al ras)	50grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs	500grs.	



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Modo de preparación

Bifes

1. Separar los ingredientes a utilizar
2. Lavar, pelar y picar la cebolla y el morrón en juliana y colocarla en una olla formando un colchón.
3. Colocar la carne fileteada sobre la preparación anterior.
4. Salar y condimentar moderadamente.
5. Cocinar a fuego moderado con la olla tapada hasta lograr la cocción completa de la carne (color marrón uniforme).

*La preparación irá largando líquidos lo que favorecerá a que no queden secos, caso contrario, de ser necesario, incorporar agua durante la cocción.

Bifes de carne a la olla con ensalada de remolacha y zanahoria rallada

Ensalada de remolacha y zanahoria ralladas

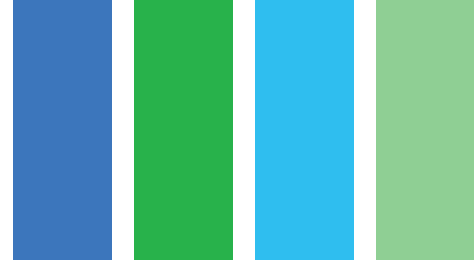
1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Lavar la remolacha y la zanahoria.
3. Cortar la totalidad de las hojas y pelar.
4. Rallar.
5. Colocar en un recipiente higienizado. Mezclar.
6. Condimentar con vinagre, acetite y sal.



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Pulpa de vaca	200 grs.	2 kg.	3 kg.	5 kg.	10 Kg	100 Kg.	
Cebolla	20 grs.	200 grs.	300 grs.	500 grs.	1 Kg.	2 Kg.	
Morrón	10 grs.	100 grs.	150grs.	500 grs.	500 gr.	1 Kg.	
Sal/Orégano/Pimentón							
Remolacha	100 grs.	1000 grs.	1,5 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	10 Kg.	
Zanahoria	100 grs.	1000 grs.	1,5 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	10 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Vinagre	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	

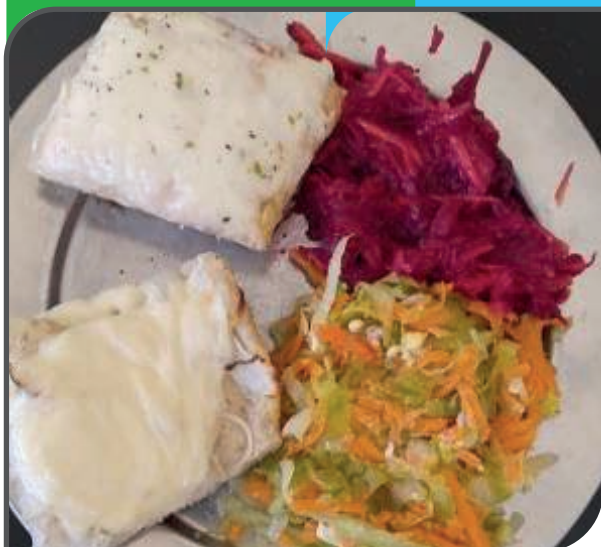


Si la remolacha tiene hojas, no las tires, se pueden utilizar cocidas y picadas en rellenos de tartas, croquetas, y otras preparaciones como si utilizaras acelga.



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Modo de preparación

Masa

1. Disolver la levadura en el agua tibia.
2. A parte hacer una corona con la harina sobre la mesada limpia.
3. En el centro de la corona incorporar la levadura disuelta y el aceite.
4. Unificar todo hasta formar una masa blanda y lisa.
5. Dejar reposar hasta que duplique su volumen.
6. Sobre una placa aceitada, desgasificar y estirar la masa.
7. Dejar levar hasta duplicar su volumen, nuevamente.
8. Cocinar, en horno precalentado, a fuego lento hasta que la masa quede ligeramente cocida.

Salsa

1. Calentar el tomate triturado.
2. Condimentar.

Armado de la pizza

1. Cubrir la masa con la salsa de manera uniforme.
2. Agregar el queso fresco.
3. Cocinar en horno caliente durante 5 o 6 minutos

Servir con ensalada como acompañamiento o con sopa de verduras como entrada.

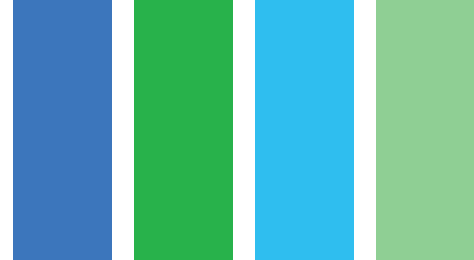


Pizza con ensalada o sopa

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Masa							
Harina	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1,500 Kg.	3 Kg.	6 Kg.	
Levadura seca	0,6 grs.	6 grs.	9 grs.	15 grs.	30 gr.	60 grs.	
Aceite	4 cc.	40 cc.	60 cc.	100 cc.	200 cc.	400 cc.	
Agua	40 cc.	400 cc.	600 cc.	1000 cc.	2000 cc.	4000 cc	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Relleno							
Tomate triturado	20 cc.	200cc	300cc	500cc	1000cc	2 lts	
Sal y orégano	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Queso fresco	60 grs	600 grs	900 grs	1,500 Kg.	3 Kg.	6 Kg	



Podes reemplazar 1 parte de harina por 1 parte de avena y la preparación quedará aún más nutritiva



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Guiso de arroz con trocitos de carne

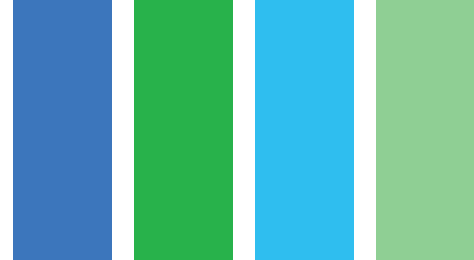
Modo de preparación

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y picar la cebolla.
3. Lavar y cortar el morrón en cubos.
4. Pelar, lavar y cortar en cubos chicos los zapallitos, la zanahoria y la calabaza.
5. Cortar en finas tiras o cubos la carne.
6. Rehogar la cebolla y el morrón en aceite, hasta que tome un color cristalino.
7. Agregar la carne a la cebolla y dorarla.
8. Añadir las verduras cortadas.
9. Condimentar.
10. Agregarle agua cada vez que necesite para que no se queme.
11. Diez minutos antes de retirar del fuego agregarle el arroz.
12. Verificar la cocción y el sabor.
Servir caliente.



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Pulpa de vaca o cerdo o cordero	70 grs.	700 grs.	1050 grs.	1750 grs.	3,5 Kg	7 Kg.	
Sal/Orégano/Pimentón	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Arroz	70 grs.	700 grs.	1050 grs.	1,250 Kg.	3,5 Kg.	7 Kg.	
Zapallo	50 grs.	500 grs.	750grs.	1,250 Kg.	2,5 Kg.	5Kg.	
Zapallito	30 grs.	300 grs.	1,5 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	3 Kg.	
Cebolla	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3Kg.	
Zanahoria	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Morrón	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Pollo con verduras al horno

Modo de preparación

Cocción del pollo

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Trozar el pollo y retirar el exceso de grasa.
3. Colocar las presas y acomodarlas en las asaderas sin agregado de aceite.
4. Condimentar.
5. Llevar a horno precalentado.
6. Cocinar hasta que no queden zonas rosadas y no desprenda jugos rosados.
7. Servir bien caliente junto a las ensalada.

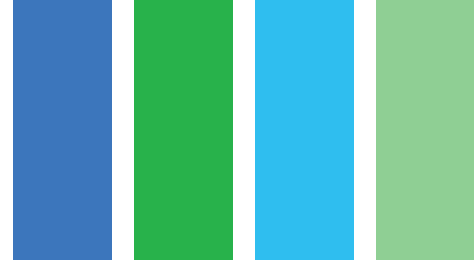
Verduras al horno

1. Separar la cantidad de papas a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cubos las verduras.
3. Precalentar una asadera con un poco de aceite sin que llegue a quemarse.
4. Retirar, agregar las verduras
5. Cocinarlas hasta que estén tiernas en su totalidad.



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Pollo							
Pollo con hueso	300 grs.	3 kg.	4,5 kg.	7,5 kg.	15 Kg.	30 Kg.	
Sal/Condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Verduras al horno							
Papa	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	6 Kg.	
Zapallo	100 grs.	1000 grs.	1,5 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	10 Kg.	
Batata	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	6 Kg.	
Cebolla	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Modo de preparación

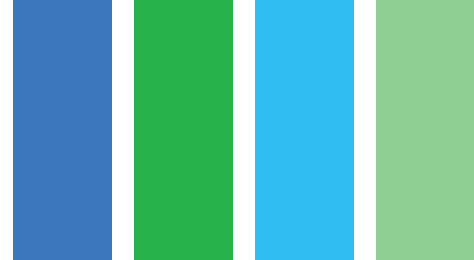
1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar
2. Hervir cantidad de agua necesaria.
3. Una vez que rompa el hervor, salar moderadamente.
4. Agregar cantidad de fideos indicado, y cocer hasta su punto de cocción (ver envase).
5. Colar y reservar.
6. Pelar, lavar y cortar las verduras en finas tiras.
7. Colocar aceite en olla o sartén y saltear las verduras en el siguiente orden (zanahoria, cebolla, zapallito), a fuego bajo.
8. Una vez cocidas, agregar los fideos y condimentar.
9. Mezclar a fuego bajo para calentar y unificar la preparación.
10. Retirar y servir.

Fideos guiseros con verduras



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Fideos guiseros	70 grs.	700 grs.	1050 grs.	1750 kg.	3,5 Kg 7 paquetes	7 Kg 14 paquetes	
Zanahoria	60grs.	600 grs.	600 grs.	1 Kg.	2 Kg.	4 Kg.	
Cebolla	20 grs.	200 grs.	350 grs.	550 grs.	1,1 Kg.	2,2 Kg.	
Zapallitos	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	6 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal/Orégano/Pimentón	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Modo de preparación

Milanesa

1. Seleccionar la carne a utilizar.
2. Cortar, tiernizar y salar los bifés.
3. Colocar el pan rallado en un recipiente adecuado, previamente lavado e higienizado. .
4. Pasar los bifés por el huevo y luego por el pan rallado.
5. Colocar en las asaderas previamente aceitadas.
6. Cocinar en horno precalentado

Ensalada de repollo y zanahoria rallada

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar las zanahorias. Lavarlas y rallarlas.
3. Lavar el repollo por fuera. Cortarlo en finas tiras y colocar en un recipiente con agua para lavarlo correctamente.
4. Retirar el agua completamente
5. Colocar en un recipiente higienizado en el cuál se vaya a servir. Mezclar ambas verduras
6. Condimentar con vinagre, acetite y sal.

Milanesa de carne con ensalada

IMPORTANTE:
si va a frezar milanesas, colocarlas en bolsas de a 10 o 15 unidades con un separador de nylon entre cada una, en forma prolija y lo más plana posible.

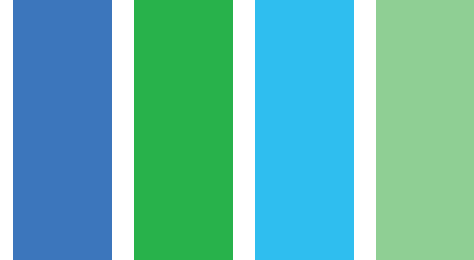


Quando cocine las milanesas frezadas, retirarlas del freezer al momento de su cocción, colocarlas en las asaderas previamente aceitadas y llevarlas al horno precalentado, si la sacamos con anticipación se humedecerá el pan y el mismo quedará adherido a la asadera. "Evitar descongelarlas con anticipación".



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Milanesa							
Nalga o bola de lomo o pulpa de cerdo	150 grs.	1,5 Kg.	2,25 Kg.	3,750 Kg	7,5 Kg	15 Kg	
Huevo	1/3 unid.	3 unid.	5 unid.	8 unid	16 unid.	32 unid.	
Ajo, perejil fresco/ provenzal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Pan rallado	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1,5 Kg.	3 kg.	6 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Ensalada							
Repollo	100 gr.	1 Kg.	1,5 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	10 kg.	
Zanahoria	100 grs.	1 Kg.	1,5 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	10 kg.	
Aceite/vinagre/sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	

QUEDA PROHIBIDO CONGELAR, DESCONGELAR Y VOLVER A CONGELAR LOS ALIMENTOS



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Modo de preparación

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cubos chicos los zapallitos, la zanahoria y la calabaza. Hervir.
3. Cocinar la cantidad indicada de arvejas (previamente remojada) en abundante agua.
4. Cocinar la cantidad indicada de arroz en abundante agua.
5. Una vez cocidos todos los alimentos, mezclar los mismos en el recipiente en el cuál se vaya a servir.
6. Condimentar con aceite y sal.
7. Servir caliente.

Arroz con arvejas y verduras

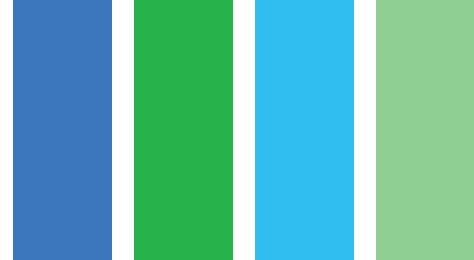


*Es importante tener en cuenta cuando se van a realizar preparaciones con legumbres dejarlas en remojo en un recipiente limpio con abundante agua en heladera durante 8hs como mínimo, (sin mezclar los diferentes tipos de legumbres ya que tienen diferentes tiempos de cocción) si es posible cambiar el agua de remojo al pasar algunas horas. Al cocinar, retirar el agua de remojo y colocar agua nueva para hervir. Este procedimiento reduce el tiempo de cocción además de mejorar su digestión

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Zapallo	80 grs.	800 grs.	1200 grs.	2 Kg.	4 Kg.	8 Kg.	
Zanahoria	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs..	1500 grs.	3Kg.	
Zapallito	50 grs.	500 grs.	750 grs.	1250 grs.	2,5 Kg.	5 Kg.	
Arroz*	40 grs.	400 grs.	600 grs.	1 Kg.	2 Kg.	4 Kg.	
Arvejas	40 grs.	400 grs.	600 grs.	1 Kg.	2 Kg.	4 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	

*Esta preparación puede realizarse con arroz integral, mejorando así la composición nutricional de la preparación.





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Guiso de fideos con trocitos de carne

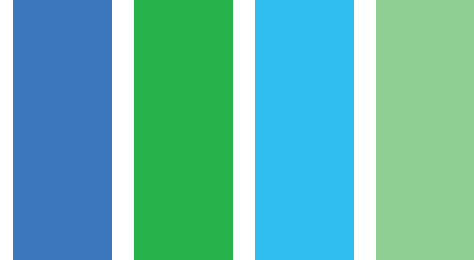
Modo de preparación

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y picar la cebolla.
3. Pelar, lavar y cortar en cubos chicos los zapallitos, la zanahoria y la calabaza.
4. Cortar en finas tiras la carne..
5. Rehogar la cebolla y el morrón en aceite, hasta que tome un color cristalino.
6. Agregar la carne a la cebolla y dorarla.
7. Añadir las verduras cortadas.
8. Condimentar.
9. Agregarle agua cada vez que necesite para que no se queme.
10. Diez minutos antes de retirar del fuego agregarle los fideos.
11. Verificar la cocción y el sabor.
12. Servir caliente.



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Pulpa de vaca	70 grs.	700 grs.	1050 grs.	1750 grs.	3,5 Kg.	7 Kg.	
Fideos guiseros	70 grs.	700gr	1050 grs.	1750 grs.	3,5 Kg.	7 Kg.	
Zapallo	50 grs.	500 grs.	750grs.	1,250 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	
Zapallito	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Cebolla	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Zanahoria	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Morrón	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal / condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Milanesa de pollo con fideos, ensalada de lechuga, zanahoria y tomate

IMPORTANTE: si va a frezar milanesas, colocarlas en bolsas de a 10 o 15 unidades con un separador de nylon entre cada una, en forma prolija y lo más plana posible.



Quando cocine las milanesas frezadas, retirarlas del freezer al momento de su cocción, colocarlas en las asaderas previamente aceitadas y llevarlas al horno precalentado, si la sacamos con anticipación se humedecerá el pan y el mismo quedará adherido a la asadera. "Evitar descongelarlas con anticipación".



Modo de preparación

Milanesa

1. Filetear pechugas de pollo.
2. En un recipiente aparte incorporar los huevos y los condimentos.
3. Colocar el pan rallado en un recipiente adecuado, previamente lavado e higienizado.
4. Pasar los filetes por el huevo y luego por el pan rallado.
5. Colocar en las asaderas previamente aceitadas.
6. Cocinar en horno precalentado

Fideos

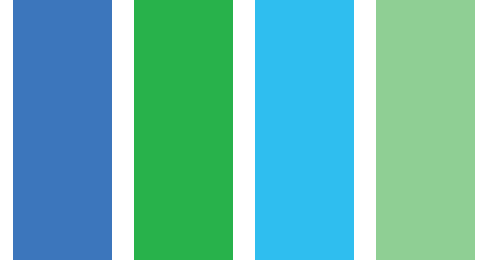
1. Separar la cantidad de fideos a utilizar
2. Hervir cantidad de agua necesaria.
3. Una vez que rompa el hervor, salar moderadamente.
4. Agregar cantidad de fideos indicado, y cocer hasta su punto de cocción (ver envase).
5. Colar, agregar aceite y servir bien caliente junto con la milanesa.

Ensalada

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Lavar las verduras.
3. Cortar en cubos pequeños el tomate y picar la lechuga.
4. Colocar en un recipiente higienizado. Mezclar.
5. Condimentar con vinagre, aceite y sal.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Milanesa							
Pechuga sin hueso	150 grs.	1,5 Kg.	2,25 Kg.	3,750 Kg.	7,5 Kg .	15 Kg.	
Huevo	1/3 unid.	3 unid.	5 unid.	8 unid	16 unid.	32 unid.	
Ajo, perejil fresco/provenzal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Pan rallado	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1,5 Kg.	3 kg.	6 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Fideos							
Fideos tallarín	25 grs.	250 grs. (1/2 paquete)	375 grs. (1/3 paquete)	625 grs. (1 y 1/4 pag.)	1,250 Kg (2 pag. y medio)	2,5 Kg (5 paquetes)	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N		
Ensalada							
Tomate	100 grs.	1 Kg.		1,5 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	
Lechuga	20 grs.	200 grs.	350 grs.	550 grs.	1,100 Kg.	2,200 Kg.	
Zanahoria	50 grs.	500 grs.	750 grs.	1,250 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	
Vinagre/sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	

QUEDA PROHIBIDO CONGELAR, DESCONGELAR Y VOLVER A CONGELAR LOS ALIMENTOS



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Modo de preparación

Croquetas

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cubos las papas.
3. Hervir las papas en abundante agua con sal.
4. Hervir las lentejas en abundante agua.*
5. Una vez cocidas, colar y dejar escurrir.
6. Pisar, agregar la leche y condimentos, mezclar bien.
7. Dejar enfriar. Armar bolitas y colocar un cubito de queso por dentro.
8. Pasar por huevo y luego por pan rallado.
9. Cocinar en una placa aceitada al horno hasta que estén doradas.

Croquetas de papa y lentejas con verduras al horno

Verduras al horno

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cubos las verduras.
3. Precalentar una asadera con un poco de aceite sin que llegue a quemarse.
4. Retirar, agregar las verduras.
5. Cocinarlas hasta que estén tiernas en su totalidad.

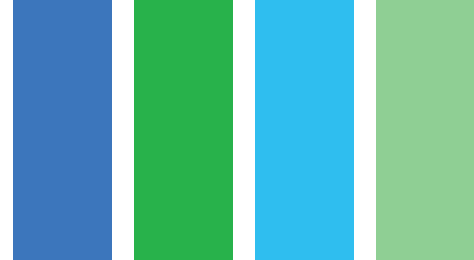


*Las lentejas pueden reemplazarse por otras legumbres (porotos, garbanzos, arvejas).

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Croquetas							
Papas	200 grs.	2 Kg	3 Kg	5 Kg	10 Kg	20 Kg	
Lentejas	30 grs.	300gr	450grs	750gr	1,5Kg	3 Kg.	
Huevo	½ unid.	5 unid.	8 unid.	13 unid.	25 unid.	50 unid.	
Leche en polvo	7 grs.	70 grs.	105 grs.	175 grs.	350 grs.	700 grs.	
Pan rallado	40 grs.	400 grs.	600 grs	1 Kg.	2 Kg.	4 Kg.	
Queso fresco	40 grs.	400 grs.	600 grs.	1 Kg.	2 Kg.	4 Kg.	
Sal/condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Verduras							
Zapallo	140 grs.	1,4 Kg	2,1 Kg	3,5 Kg	7 Kg	14 Kg.	
Zanahoria	60 grs.	600 grs.	900 grs	1,5 Kg.	3 Kg.	6 Kg.	
Zapallito	80 grs.	800 grs.	1200 grs.	2 Kg.	4 Kg.	8 Kg.	



*Es importante tener en cuenta cuando se van a realizar preparaciones con legumbres dejarlas en remojo en un recipiente limpio con abundante agua en heladera durante 8hs como mínimo, (sin mezclar los diferentes tipos de legumbres ya que tienen diferentes tiempos de cocción) si es posible cambiar el agua de remojo al pasar algunas horas. Al cocinar, retirar el agua de remojo y colocar agua nueva para hervir. Este procedimiento reduce el tiempo de cocción además de mejorar su digestión.



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Carne al horno con ensalada de tomate y huevo



Modo de preparación

Carne al horno

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Precalentar el horno.
3. Disponer la pulpa de carne en una placa o asadera para horno.
4. Se puede colocar por encima e ir agregando durante la cocción un caldo casero con el fin de aportar sabor y quede más tierna.
5. Cocinar completamente hasta que el color sea marrón uniforme, sin partes rojas.

Ensalada

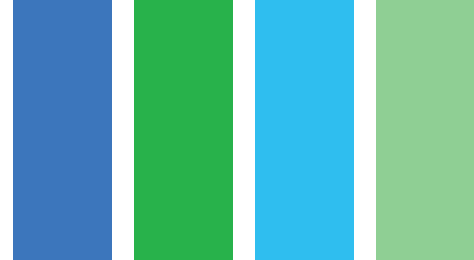
1. Hervir los huevos durante 12 minutos a partir del hervor.
2. Lavar muy bien los tomates.
3. Cortar en cubos pequeños.
4. Colocar en el recipiente dónde ser servirá la ensalada y rallar los huevos.
5. Mezclar, y condimentar con aceite y un poco de vinagre de manzana.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Pulpa de vaca	320 grs.	3200 grs.	4,8 Kg.	8 Kg.		16 Kg.	
Caldo casero	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Huevo	½ unid.	5 unid.	8 unid.	13 unid.	25 unid.	50 unid.	
Tomate	150 grs.	1,500 Kg.	2,250 Kg.	3,750 Kg.	7,500 Kg.	15 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	

IMPORTANTE

EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA, EN ESTE CASO SE VA A MANIPULAR CARNE CRUDA Y ALIMENTOS QUE SE CONSUMIRÁN SIN COCCIÓN. POR ESO ES MUY IMPORTANTE QUE AL MOMENTO DE MANIPULAR LA VERDURA Y EL HUEVO YA COCIDO, EL LUGAR A UTILIZAR TIENE QUE ESTAR COMPLETAMENTE LIMPIO. NO UTILIZAR TABLAS Y UTENSILLOS COMO CUCHILLAS O TENEDORES QUE HAYAN SIDO UTILIZADOS CON LA CARNE SI PREVAIAMENTE NO SE HAN LAVADO CORRECTAMENTE.





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Tarta de calabaza con pollo y queso



Modo de preparación

Masa de tarta

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Mezclar en un recipiente harina, aceite y sal hasta que se una bien.
3. Ir agregando agua fría de a chorritos pequeños y uniendo, teniendo en cuenta de no pasarnos de agua.
4. Amasar hasta obtener una masa lisa y suave.
5. Dejar reposar 15-20 minutos, tapada con un repasador.
6. Estirar con palo de amasar sobre la mesada enharinada.

Relleno

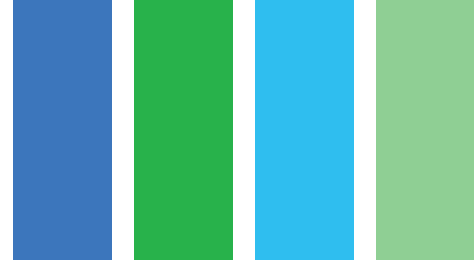
1. Pelar, lavar y picar la cebolla y el morrón.
2. Rehogar con un chorrito de aceite, hasta que la cebolla tome un color cristalino.
3. Picar las pechugas de pollo en cubos chicos o finas tiras.
4. Agregar a la preparación de la cebolla y cocinar completamente.
5. Cocinarlas hasta que estén tiernas en su totalidad.
6. Condimentar.
7. Mezclar ambas preparaciones, agregar huevo batido o salsa blanca.

_Forrar la tartera o asadera a utilizar, incorporar el relleno, colocar trocitos de queso y tapar con la masa.

_Pinchar la tapa con un tenedor.
Hornear.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN (3 porciones)	RACIONES					
		1 TARTA 8 porciones	15	25	50	100
Masa							
Harina	115 grs.	300 grs.	1,725 Kg.	2,875 Kg.	5,750 Kg.	11,5 Kg.	
Sal		1 cdtas.	2 cdtas.	3 cdtas.	6 cdtas.	12 cdtas.	
Agua	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Relleno							
Pechuga de pollo	75 grs.	200 grs.	1,125 Kg.	1,875 Kg.	3,750 Kg.	7,5 Kg.	
Huevo	1/3 unid.	1 unid.	2 unid.	3 unid.	6 unid.	12 unid.	
Zapallo	120 grs.	320 grs.	1,800 Kg.	3 Kg.	6 Kg.	12 Kg.	
Cebolla	15 grs.	40 grs.	225 grs.	375 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	
Morrón	5 grs.	13 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Queso cremoso	45 grs.	120 grs.	675 grs.	1,125 Kg.	2,250 Kg.	4,500 Kg.	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Polenta con salsa con trocitos de pollo y queso fresco

Modo de preparación

Salsa con trocitos de pollo

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y picar la cebolla.
3. Pelar, lavar y rallar las zanahorias.
4. Colocar la cantidad de aceite indicada en una olla o cacerola a fuego moderado.
5. Colocar la cantidad de aceite indicada en una olla o cacerola a fuego moderado.
6. Cortar las pechugas a cuchillo en finas tiras y agregar a la preparación anterior hasta que estén completamente cocidas.
7. Agregar el tomate triturado.
8. Condimentar moderadamente con orégano y pimentón. La salsa debe ser suave.
9. Agregar cantidad de agua necesaria.
10. Cocinar a fuego moderado.
11. Servir bien caliente.

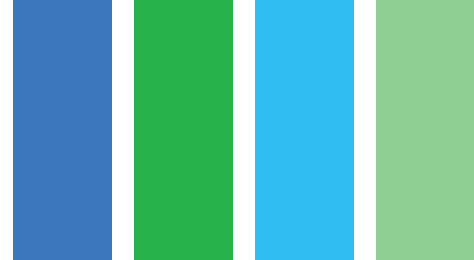
Polenta

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Preparar la leche a utilizar en una olla y comenzar a calentar.
3. Incorporar en forma de lluvia la polenta revolviendo constantemente hasta su completa cocción (ver tiempo de cocción en envase).
4. Retirar del fuego, colocar en el recipiente que se vaya a utilizar para servir. Colocar la salsa por encima.
5. Servir en los platos.



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Polenta							
Polenta (harina de maíz)	50 grs.	500 grs.	750 grs.	1,250 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	
Leche	300 cc. reconstituida (30 grs. en polvo)	3 Lts. reconstituida (300 grs. en polvo)	4,5 Lts. reconstituida (450 grs. en polvo, 1/2 caja de leche)	7,5 Lts. reconstituida (750 grs. en polvo, 1 caja de leche)	15 Lts. reconstituida (1500 grs. en polvo)	30 Lts. reconstituida (3000 grs. en polvo, 3 ^{1/2} caja de leche)	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Queso cremoso	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Salsa							
Pechuga de pollo s/hueso	70 grs.	700 grs.	1050 grs.	1,750 Kg.	3,5 Kg.	7 Kg.	
Zanahoria	10 grs.	100 grs.	150 grs.	250 grs.	500 grs.	1 Kg.	
Cebolla	10 grs.	100 grs.	150 grs.	250 grs.	500 grs.	1 Kg.	
Morrón	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Tomate triturado	60 cc.	600 cc.	900 cc.	1500 cc.	1,5 Lts.	3 Lts.	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Pastel de pollo



Modo de preparación

Puré

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cubos el zapallo
3. Hervir la verdura elegida en abundante agua con sal.
4. Una vez cocido, colar y dejar escurrir.
5. Pisar, agregarle los demás ingredientes y mezclar bien.

Relleno de pollo

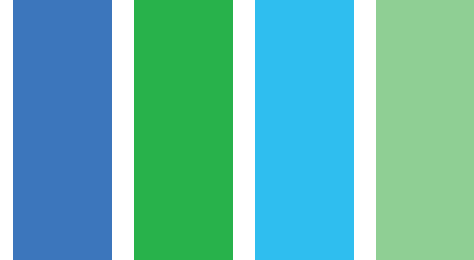
1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y picar la cebolla.
3. Lavar y picar el morrón.
4. Rehogar, en una olla o cacerola aceitada, la cebolla y el morrón, hasta que la cebolla tome un color cristalino.
5. Agregar el pollo picado en finas tiras o cubitos.
6. Condimentar.
7. Cocinar hasta que tome un color uniforme.
8. Verificar la cocción del pollo y el sabor.
9. A parte hervir los huevos durante 12 minutos a partir del punto de hervor del agua.

Armado del pastel

1. En una placa aceitada, distribuir la mitad del puré caliente de manera uniforme.
2. Arriba disponer el relleno.
3. Agregar los huevos rallados.
4. Tapar con el resto del puré.
5. Llevar a horno precalentado durante 10 minutos.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Zapallo/ papa y/o batata	300 grs.	3 Kg.	4,5 Kg.	7,5 Kg.	15 Kg.	30 Kg.	
Leche	7 grs.	70 grs.	105 grs.	175 grs.	350 grs.	700 grs.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Pechuga sin hueso	120 grs.	1200 grs.	1,8 Kg.	1,5 Kg.	3 Kg.	6 Kg.	
Cebolla	20 grs.	200 grs.	300 grs.	500 grs.	1 Kg.	2 Kg.	
Morrón	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Huevo	1/3 unid.	3 unid.	5 unid.	8 unid.	16 unid.	32 unid.	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Arroz con salteado de vegetales y carne

Modo de preparación

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Hervir en abundante cantidad de agua el arroz indicado. (Salar el agua a hervir).
3. Pelar, lavar y picar la cebolla.
4. Lavar y picar el morrón.
5. Lavar y cortar en finas tiras la zanahoria
6. Lavar y cortar en tiras los zapallitos.
7. Cortar en finas tiras la carne.
8. Saltear las verduras y la carne en olla con un poco de aceite en el siguiente orden (cebolla, morrón, zanahoria, carne, zapallitos).
9. Condimentar.
10. Cocinar hasta observar su completa cocción, verificar que el color de la carne sea marrón uniforme, sin partes rojas.
11. Colar el arroz una vez que esté blando. (ver tiempo de cocción en paquete).

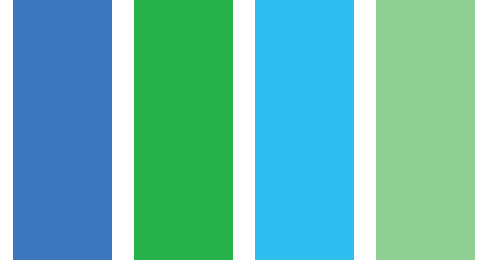
Servir con el salteado por encima.



*Esta preparación puede realizarse con arroz integral, mejorando así la composición nutricional de la preparación.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Pulpa de vaca	70 grs.	700 grs.	1050 grs.	1,750 Kg.	3,5 Kg.	7 Kg.	
Arroz	70 grs.	700 grs.	1050 grs.	1,750 Kg.	3,5 Kg.	7 Kg.	
Zapallito	40 grs.	400 grs.	600 grs.	1 Kg.	2 Kg.	4 Kg.	
Cebolla	15 grs.	150 grs.	225 grs.	450 grs.	900 grs.	1,8 Kg.	
Morrón	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Zanahoria	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Milanesa de carne con puré de papas

Modo de preparación

Milanesa

1. Seleccionar la carne a utilizar.
2. Cortar, tiernizar y salar los bifés.
3. En un recipiente aparte incorporar los huevos y los condimentos.
4. Colocar el pan rallado en un recipiente adecuado, previamente lavado e higienizado.
5. Pasar los bifés por el huevo y luego por el pan rallado.
6. Colocar en las asaderas previamente aceitadas.
7. Cocinar en horno precalentado.

Puré de papas

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cuartos o rodajas las papas.
3. Hervir las papas en abundante agua hasta que estén tiernas. Corroborar la cocción pinchando con un tenedor.
4. Colar y pisar.
5. Agregar la leche.
6. Salar y condimentar.



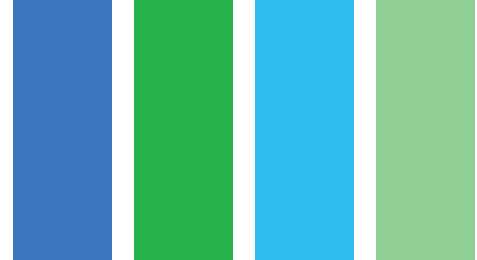
IMPORTANTE: si va a frezar milanesas, colocarlas en bolsas de a 10 o 15 unidades con un separador de nylon entre cada una, en forma prolija y lo más plana posible.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Milanesa							
Nalga o bola de lomo	150 grs.	1,5 Kg.	2,250 Kg.	3,750 Kg.	7,5 Kg.	15 Kg.	
Huevo	1/3 unid.	3 unid.	5 unid.	8 unid.	16 unid.	32 unid.	
Ajo, perejil fresco/provenzal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Pan rallado	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1,5 Kg.	3 kg.	6 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Puré de papa							
Papa	300 grs.	3 Kg.	4,500 Kg.	7,5 Kg.	15 Kg.	30 Kg.	
Leche	120 cc. reconstituida (12 grs. en polvo)	1,2 Lts. reconstituida (120 grs. en polvo)	1,8 Lts. reconstituida (1800 grs. en polvo)	3 Lts. reconstituida (300 grs. en polvo)	6 Lts. reconstituida (600 grs. en polvo)	12 Lts. reconstituida (1200 grs. en polvo)	



Quando cocine las milanesas frezadas, retirarlas del freezer al momento de su cocción, colocarlas en las asaderas previamente aceitadas y llevarlas al horno precalentado, si la sacamos con anticipación se humedecerá el pan y el mismo quedará adherido a la asadera. "Evitar descongelarlas con anticipación".

QUEDA PROHIBIDO CONGELAR, DESCONGELAR Y VOLVER A CONGELAR LOS ALIMENTOS



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Modo de preparación

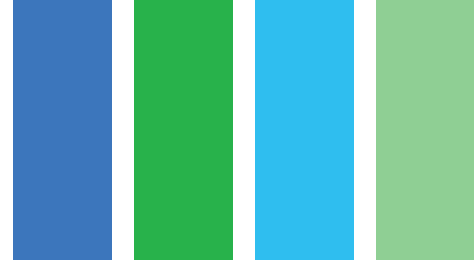
1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y picar la cebolla.
3. Lavar y picar el morrón.
4. Pelar, lavar y cortar en cubos chicos los zapallitos, la zanahoria, la calabaza y papa
5. Rehogar la cebolla y el morrón en aceite, hasta que tome un color cristalino.
6. De ser necesario agregar agua para que no se pegue.
7. Añadir las verduras cortadas.
8. Condimentar.
9. Agregarle agua cada vez que necesite para que no se queme.
10. Cuando las verduras comiencen a ablandar, agregar las legumbres previamente hidratadas hasta su completa cocción.
11. Verificar la cocción y el sabor.
12. Servir caliente.

Guiso de legumbres



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Lentejas/porotos o grabanzos	70 grs.	700 grs.	1050 grs.	1750 grs.	3,5 Kg.	7 Kg.	
Papa	70 grs.	700 grs.	1050 grs.	1750 grs.	3,5 Kg.	7 Kg.	
Zapallo	50 grs.	500 grs.	750grs.	1,250 Kg.	2,5 Kg.	5 Kg.	
Zapallito	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Cebolla	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Zanahoria	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Morrón	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal / condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Foto representativa de una ración: ñoquis de zapallo y papa.

Ñoquis de zapallo y papa

Modo de preparación

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cubos el zapallo y las papas.
3. Hervir por separado hasta que estén blandos (no pasar de cocción).
4. Colar y escurrir muy bien las papas y el zapallo. Pisar juntos y condimentar.
5. Incorporar los huevos, mezclar.
6. Incorporar de a poco la harina, hasta obtener una masa que no se pegue en las manos. La cantidad de harina necesaria variará dependiendo de la humedad del puré. Mientras menos humedad tenga el puré, menos harina se necesitará y quedarán los ñoquis de consistencia más agradable.
7. Cortar los ñoquis y se les puede dar forma con un tenedor o no.
8. Cocinar en abundante agua hirviendo en una olla hasta que suban a la superficie.
9. Colar y servir con el estofado por encima.

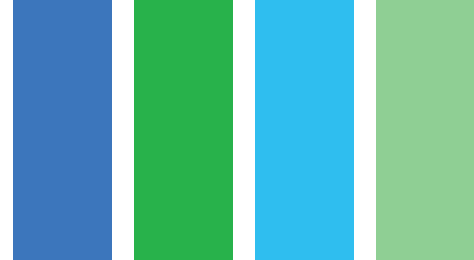


INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Zapallo	50 grs.	500 grs.	750 grs.	1250 grs.	2,5 kg.	5 Kg.	
Papa	200 grs.	2 Kg.	3 Kg.	5 kg.	10 Kg.	20 kg.	
Huevo	1/4 unid.	2 Unid.	3 Unid.	5 Unid.	10 Unid.	20 Unid..	
Harina 0000	75 grs. aprox.	750 grs.	1, 125 Kg.	1,875 Kg.	3,750 Kg.	7,5 Kg.	
Queso rallado	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Sal/Condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	



Pueden realizarse ñoquis de remolacha (color rosa), utilizando papa y remolacha. Por cada 1Kg de papa agregar 1 remolacha cocida chica en forma de puré e incorporar los demás ingredientes (condimentos, huevo, harina).





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Medallones de legumbres

Modo de preparación

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Cocinar la cantidad indicada de legumbres (previamente remojadas) en abundante agua segura en una olla, hasta que estén blandas.
3. Pelar, lavar y cortar cebolla, zanahoria, morrón y cocinar en olla o sartén. Reservar
4. Pelar, lavar y cortar alguna verdura a elección (zapallo, zapallito, acelga o remolacha). Hervir hasta su completa cocción, pisar o picar y reservar.
5. Procesar las legumbres (procesadora, minipimer, pisa papa/tenedor).
6. Mezclar las tres preparaciones y condimentar (sal, pimentón ajo y perejil picado o deshidratado).
7. Ligar la preparación con harina común o integral, almidón de maíz, avena o huevo.
8. Armar los medallones con la mano y poner en asadera aceitada previamente caliente.
Dar vuelta sólo cuando estén bien cocidas abajo para que no se desarmen.



Otra opción es completar la fuente con la preparación y cortarlas en cuadrados una vez cocida.

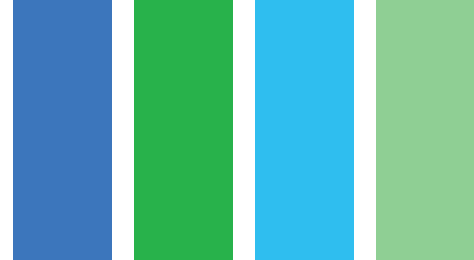


OPCIONAL:
se puede rebozar con pan rallado, avena o polenta.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Lentejas/porotos o grabanzos	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1500 grs.	3 Kg	6 Kg.	
Cebolla	15 grs.	150 grs.	225 grs.	450 grs.	900 grs.	1,800 Kg.	
Zanahoria	15 grs.	150 grs.	225 grs.	450 grs.	900 grs.	1,800 Kg.	
Morrón	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Verduras (zapallo, zapallito, acelga o remolacha)	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 Kg.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Harina integral	20 grs.	200 grs.	300 grs.	500 grs.	1 Kg.	2 Kg.	
Ajo/perejil	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal / condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	



*Es importante tener en cuenta cuando se van a realizar preparaciones con legumbres dejarlas en remojo en un recipiente limpio con abundante agua en heladera durante 8hs como mínimo, (sin mezclar los diferentes tipos de legumbres ya que tienen diferentes tiempos de cocción) si es posible cambiar el agua de remojo al pasar algunas horas. Al cocinar, retirar el agua de remojo y colocar agua nueva para hervir. Este procedimiento reduce el tiempo de cocción además de mejorar su digestión.



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Pastel de papas y lentejas



Modo de preparación

Puré de papas

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cubos las papas.
3. Hervir las papas con abundante agua con sal.
4. Una vez cocida, colar y dejar escurrir.
5. Pisar, agregarle los demás ingredientes y mezclar bien.

Relleno de lentejas

6. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
7. Hervir las lentejas previamente remojadas hasta que estén blandas. Colar.
8. Pelar, lavar y picar la cebolla.
9. Lavar y picar el morrón.
10. Rehogar, en una olla o cacerola aceitada, la cebolla y el morrón, hasta que la cebolla tome un color cristalino.
- Opcional:** Agregar tomate fresco cortado en cubitos bien lavado previamente, y cocinar hasta que se desarme para brindar humedad a la preparación
11. Agregar las lentejas cocidas.
12. Condimentar y verificar el sabor.
13. A parte hervir los huevos durante 12 minutos a partir del punto de hervor del agua.

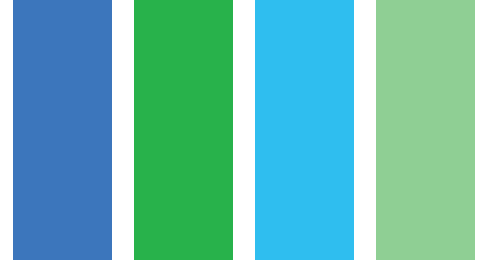
Armado del pastel

1. En una placa aceitada, distribuir la mitad del puré caliente de manera uniforme.
2. Arriba disponer el relleno.
3. Agregar los huevos rallados.
4. Tapar con el resto del puré.
5. Llevar a horno precalentado durante 10 minutos.



Se puede realizar el pastel con zapallo (intercambiar cantidades con las de papas)

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Papa	300 grs.	3 kg.	4,5 kg.	7,5 kg.	15 Kg.	30 Kg.	
Leche	7 grs.	70 grs.	105 grs.	175 grs.	350 grs.	700 grs.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Lentejas	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	6 Kg.	
Cebolla	20 grs.	200 grs.	300 grs.	500 grs.	1 Kg.	2 Kg.	
Morrón	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Tomate (opcional)	20 grs.	200 grs.	300 grs.	500 grs.	1 Kg.	2 Kg.	
Huevo	1/3 unid.	3 unid.	5 unid.	8 unid.	16 unid.	32 unid.	



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Milanesa de berenjenas

Modo de preparación

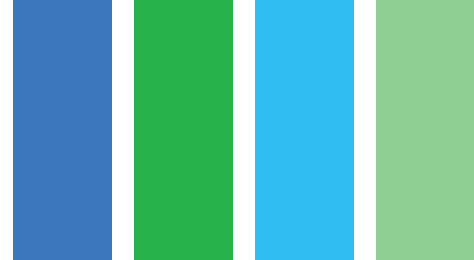
Milanesa de berenjenas

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Lavar y cortar las berenjenas longitudinalmente de 1 cm. de grosor.
3. Frotar las láminas con sal y dejarlas en reposo durante 30 minutos.
4. Lavarlas con abundante agua y dejar secar.
5. Batir huevos, salar y condimentar con orégano-perejil, ajo.
6. Pasar las berenjenas por la mezcla.
7. Rebozar con pan rallado. – avena - polenta
8. Colocarlas en una asadera aceitada y llevarlas al horno por 15-20 minutos aprox.
9. Se pueden realizar a la napolitana, agregando tomate triturado y queso cremoso por encima.
10. Se pueden acompañar con diversas preparaciones como papa-zapallo al horno o pure, arroz-fideos mas ensaladas.



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Berenjenas	250 grs.	2,500 Kg.	3,750 Kg.	6,250 Kg	12,5 Kg	25 Kg	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Pan rallado	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1,5 Kg.	3 kg.	6 Kg.	
Huevo	1/3 unid.	3 unid.	5 unid.	8 unid	16 unid.	32 unid.	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Modo de preparación

Tortilla de acelga

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Lavar con abundante agua las hojas de acelga y luego cortar fino.
3. Batir huevos, salar y condimentar con orégano-perejil, ajo.
4. Cocinar en una olla cebolla, zanahoria, morron. Cocinar hasta que la cebolla esté blanda y transparente. Reservar.
5. Mezclar todos los ingredientes nombrados y verter en una asadera aceitada
6. Llevar a horno por 15-20 min aproximadamente.

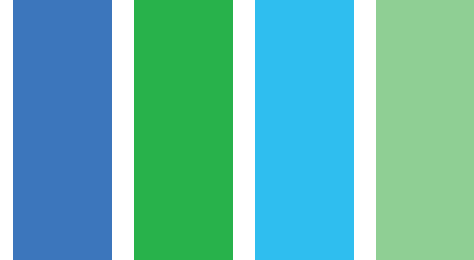
Tortilla de acelga



Se puede agregar queso fresco arriba.
Se puede acompañar con ensaladas, fideos, arroz, milanesas de carne o pollo, entre otras.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Acelga	250 grs.	2,500 Kg.	3,750 Kg.	6,250 Kg.	12,5 Kg.	25 Kg.	
Cebolla	15 grs.	150 grs.	225 grs.	375 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	
Morron	5 grs.	50 grs.	7 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Zanahoria	15 grs.	150 grs.	225 grs.	375 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Huevo	1/2 unid.	4 unid.	6 unid.	10 unid.	20 unid.	40 unid.	





Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Canelones de acelga



Modo de preparación

Relleno

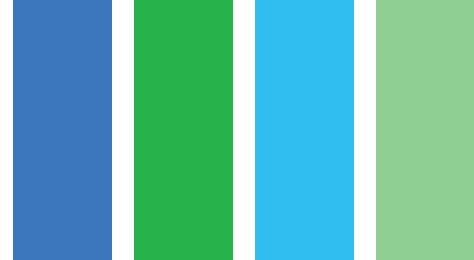
1. Lavar con abundante agua las hojas de acelga y poner a hervir.
2. Cocinar en una olla cebolla, zanahoria, morrón. Cocinar hasta que la cebolla esté blanda y transparente. Reservar.
3. Hervir las papas con abundante agua con sal. Batir huevos, salar y condimentar con pimienta, provenzal.
4. Una vez cocida la acelga, picar o procesar la misma. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar.
5. *se le puede agregar una pasta de lentejas cocidas y procesadas.
6. El relleno se colocará sobre el borde del panqueque para luego enrollar.

Masa

1. En un bowl batir huevos
2. Agregar la leche, aceite, harina y batir hasta formar una masa semilíquida.
3. Aceitar una sartén y poner a calentar
4. Verter la masa, cocinar de ambos lados.

Acompañar con salsa de tomate con trocitos de carne y/o salsa blanca.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Relleno							
Acelga	100 grs.	1 kg.	1,500 kg.	2,500 kg.	5 Kg	10 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Cebolla	20 grs.	200 grs.	300 grs.	500 grs.	1 Kg.	2 Kg.	
Zanahoria	20 grs.	200 grs.	300 grs.	500 grs.	1 Kg.	2 Kg.	
Morrón	5 grs.	50 grs.	75 grs.	125 grs.	250 grs.	500 grs.	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Huevo	1/3 unid.	3 unid.	5 unid.	8 unid.	16 unid.	32 unid.	
Masa							
Harina	50 grs.	500 grs.	750 grs.	1,250 Kg.	2,500 Kg.	5 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Leche	20 ml.	200 ml.	300 ml.	500 ml.	1lts.	2 lts.	
Huevo	1/2 unid.	4 unid.	6 unid.	10 unid	20 unid.	40 unid.	



Recetario

EDUCACIÓN PRIMARIA



Modo de preparación

Carré de cerdo con papas o batatas al horno

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Precalentar el horno.
3. Filetear el cerdo y colocar en una placa aceitada
4. Lavar y pelar las papas o batatas, cortar en cubos o láminas.
5. Agregar a la placa conjuntamente con el cerdo.
6. Condimentar con provenzal, sal y pimienta.
7. Cocinar en horno fuerte durante 30 minutos, bajar a moderado y cocinar durante 15 minutos más, hasta que esté cocido.
8. Servir solo o acompañados con ensaladas.

Carré de cerdo con papas o batatas al horno



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100
Carre de cerdo	320 grs.	3200 grs.	4,8 Kg.	8 Kg.	16 Kg.	32 Kg.	
Papa o batata	200 grs.	2 Kg.	3 Kg.	5 Kg.	10 Kg.	20 Kg.	
Condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	



Recetas básicas

EDUCACIÓN PRIMARIA



Ingredientes

1. 1lt de leche (100gr. de polvo, diluir en agua segura hasta volumen final de 1 lt.)
2. 80 cc de aceite
3. 80 gr de harina o almidón de maíz.
4. Condimentos: sal y nuez moscada en polvo.
Se puede incorporar 1 diente de ajo entero para dar sabor retirando antes de servir.

Salsa blanca



Modo de preparación

1. Disolver la leche en polvo en la cantidad de agua correspondiente en una olla.
2. Incorporar a la leche fría la cantidad de harina indicada, revolver.
3. Luego incorporar la cantidad de aceite indicada.
4. Cocinar a fuego bajo revolviendo constantemente con batidor para que no se formen grumos hasta que espese.



