

# RECETAS OPCIONALES PARA INCLUIR EN EL MENÚ ESCOLAR

## PARA EL ALMUERZO

### BOCADITOS DE POLLO

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Suprema de pollo	70g	700g	7 K
Huevo	1/4 unidad	2 unidades	20 unidades
Avena	15g	150g	1.5 Kg
Sal	0,5g	5g	50g
Aceite*	10cc	100cc	1 L

\* Esta cantidad de aceite es si los bocaditos se hacen al horno, si fueran fritos, la cantidad sería superior.

#### Procedimiento:

- Lavar el pollo bajo el chorro de la canilla. Cortar en tiritas. Salar.
- Pasar las tiras por el huevo y luego por avena.
- Hornear en asadera aceitada en horno moderado (180 - 200°C) hasta que estén dorados y el color interno del pollo sea blanco opaco.

Puede acompañarse con puré mixto. Se sugiere elaborar esta receta en sustitución de milanesas.

### LASAÑA CALIENTE DE CARNE

#### Filloas

ALIMENTO	1 PORCION	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Leche	100cc	1lt	10lts
Harina	50g	500g	5 Kg
Huevo	½ unidad	5 unidades	50 unidades
Aceite	5cc	50cc	500cc

#### Procedimiento:

##### Filloas horneadas

- Mezclar sin que se formen grumos la harina, leche, huevo batido y parte del aceite.

- Dejar reposar en heladera por 15 minutos.
- Precalentar el horno a 180° C.
- Aceitar las asaderas con el aceite restante y extender la mezcla en una capa fina.
- Hornearlas hasta que estén bien cocidas.
- La cantidad de capas a cocinar dependerá del tamaño de la asadera usada.

**TIP:** para escuelas de pocos niños pueden hacerse en la sartén.

### **Relleno**

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Carne picada	55cc	550g	5,5kg
Cebolla	15g	150g	1.5kg
Morrón	10g	100g	1kg
Zanahoria	25g	250g	2.5kg
Avena	10g	100g	1kg
Acelga	80g	800g	8kg
Aceite	10cc	100cc	1lt
Sal	0,5 g	5 g	50 g

### **Relleno 1**

- Pelar y lavar en abundante agua corriente la cebolla y la zanahoria
- Lavar en abundante agua corriente el morrón.
- Cortar en cubitos la cebolla, el morrón y rallar las zanahorias
- Saltear con agua la mitad de la cebolla y el morrón
- Agregar las zanahorias ralladas, la mitad de la avena y la carne picada.
- Revolver bien evitando que la carne se apeltone, para lograr una cocción uniforme de color marrón grisáceo.
- Apagar el fuego, agregar el aceite y mezclar bien todos los ingredientes.

### **Relleno 2**

- Lavar la acelga y picarla finamente
- Saltear en agua el resto de la cebolla picada,
- Agregar la acelga y la otra mitad de la avena. Condimentar con parte de la sal.

## Salsa blanca

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Leche	50cc	500cc	5L
Almidón de maíz	5g	50g	500g
Aceite	5g	50g	500cc
Sal	0.5	5g	50g

*Puede condimentarse con nuez moscada.*

### Procedimiento:

- Diluir el almidón de maíz con  $\frac{1}{4}$  de la leche fría.
- Calentar el resto de la leche con el aceite y la sal.
- Cuando rompe el hervor agregar la mezcla de almidón de maíz y leche.
- Cocinar hasta que espese.

### Por encima:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Queso rallado	6g	60g	600g
Pulpa de tomate	20cc	200g	2kg

### Armado:

- Extender las filloas en una asadera, cubrir con parte del relleno 1.
- Por encima colocar otra filloa y cubrir con parte del relleno 2.
- Repetir este procedimiento hasta utilizar todas las filloas y los rellenos.
- Cubrir con salsa blanca, por encima salsa de tomate y queso rallado.
- En caso de contar con horno, gratinar.

## CHOP SUEY DE CERDO

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Cerdo en cubos	55g	550g	5,5Kg
Cebolla	15g	150g	1,5Kg
Morrón	5g	50g	500g
Zanahoria	25g	250g	2,5Kg
Zapallito	40g	400g	4Kg
Berenjena	20g	200g	2Kg
Repollo	20g	200g	2Kg
Aceite	10cc	100cc	1 L

### Procedimiento:

- Cortar en cubos la pulpa de cerdo.
- Pelar y lavar la cebolla.
- Lavar el morrón, la zanahoria, el zapallito, el repollo y la berenjena.
- Quitar las partes no comestibles de las verduras.
- Cortar todas las verduras en cubos.
- Salar la carne y cocinar en olla con aceite precalentado.
- Agregar la cebolla, morrón y zanahoria y cocinar 10 minutos.
- Agregar la berenjena, el zapallito y por último el repollo.
- Continuar la cocción hasta que todas las verduras estén tiernas y la carne bien cocida, evitar la sobre cocción para que las verduras no se reduzcan demasiado.

*Acompañar con arroz o fideos.*

### POLENTA RELLENA

ALIMENTO	1 PORCION	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Polenta	50g	500g	5Kg
Agua	75cc	750cc	7,5Kg
Leche	75cc	750cc	7,5Kg
Carne picada	60g	600g	6Kg
Pulpa de tomate	20cc	200cc	2Kg
Cebolla	15g	150g	1,5Kg
Morrón	5g	50g	5Kg
Zanahoria	25g	250g	2,5Kg
Acelga	60g	600g	6Kg
Tomate	20g	200g	2Kg
Aceite	5cc	50cc	500cc
Queso rallado	6g	60g	600g
Sal	0.5 g	5g	50g

*\*Condimentar el picadillo con ajo y laurel*

#### Procedimiento:

##### Polenta

- \_ Calentar el triple de agua que de polenta (*pueden usarse cantidades iguales de agua y leche*), agregar la sal.
- \_ Hidratar la polenta con agua.

- \_ Agregar la polenta al agua caliente, lentamente, revolviendo continuamente.
- \_ Llevar a ebullición y cocinar a fuego moderado, revolviendo continuamente, hasta que espese.
- \_ Retirar de la fuente de calor.

### **Relleno**

- \_.Pelar la cebolla y la zanahoria.
- \_.Lavar en abundante agua corriente la cebolla, la zanahoria, el morrón, la acelga y el tomate.
- \_.Desinfectar el tomate.
- \_.Rallar zanahorias, cortar en cubitos la cebolla y el morrón
- \_.Cortar en finas tiras las hojas de acelga.
- \_.Saltear en agua la cebolla y el morrón.
- \_.Agregar zanahoria, carne picada y pulpa de tomate.
- \_.Revolver bien la preparación evitando que la carne se apilote, y lograr así una cocción uniforme.
- \_.Continuar la cocción y por ultimo agregar acelga.
- \_.Finalizar la cocción hasta que estén todos los ingredientes cocidos.
- \_.Apagar el fuego, agregar el aceite y mezclar.
- \_.Cortar rodajas de tomate, reservar.

### **Armado:**

- \_.Colocar en asadera una capa de polenta.
- \_.Por encima agregar capa de relleno de carne y acelga.
- \_.Cubrir con otra capa de polenta.
- \_.Cubrir con salsa blanca, rodajas de tomate y espolvorear con queso rallado.
- \_.Si se cuenta con horno, gratinar y luego servir.

## CHUPÍN DE PESCADO Y VERDURAS

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Pescado *	50g	500g	5Kg
Cebolla	10g	100g	1Kg
Morrón	5g	50g	500g
Zanahoria	30g	300g	3Kg
Repollo	20g	200g	2Kg
Zapallito	20g	200g	2Kg
Tomate	10g	10g	1Kg
Pulpa de tomate	10cc	100c	1L
Porotos o garbanzos	20g	200g	2Kg
Queso rallado	5g	50g	500g
Aceite	10cc	100cc	1L
Sal	0,25g	2,5g	25g

*\* Se recomienda para la elaboración un pescado firme como cazón.*

*Puede condimentarse con ajil, orégano y laurel.*

Procedimiento:

- Lavar y cortar en cubos el pescado sin espinas.
- Hervir hasta que estén tiernos los porotos o garbanzos.
- Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla, morrón y zanahoria .
- Lavar y picar en cubos el zapallito y el tomate.
- Lavar y cortar en juliana el repollo.
- Saltear en agua la cebolla y el morrón.
- Agregar la zanahoria.
- Agregar los condimentos y la sal.
- Agregar el pescado y los porotos pre cocidos, el repollo en juliana, el zapallito y el tomate en cubos.
- Bajar el fuego y agregar la pulpa de tomate.
- Cocinar tapado hasta que todos los ingredientes estén a punto.
- Apagar el fuego e incorporar el aceite mezclando bien.

*Acompañar con arroz o fideos*

## PARA LA COPA DE LECHE

### PAN DE ZAPALLITO Y MANZANA

ALIMENTO	12 PORCIONES
Zapallito	200g
Manzana	150g
Harina	270g
Huevos	2 unidades
Aceite	62cc
Azúcar	200g
Polvo de hornear	2 cdas
Vainilla	a gusto
Ralladura de limón o naranja	a gusto

#### Procedimiento:

- Lavar las verduras, frutas y huevos.
- Rallar el zapallito (evitando las semillas) y la manzana.
- Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.
- Colocar en molde aceitado y enharinado
- Cocinar en horno precalentado, 40 minutos aprox.

### TORTA FACIL DE NARANJA

ALIMENTO	20 PORCIONES
Naranja con cáscara	150g
Harina	240g
Huevos	4 unidades
Aceite	125cc
Azúcar	400g
Polvo de hornear	1 cdas

**Procedimiento:**

- Lavar la naranja, y retirar las semillas.
- Lavar los huevos.
- Licuar todos los ingredientes juntos.
- Si no da la capacidad de la licuadora, agregar harina después.
- Colocar en molde aceitado. Hornear