Ruedas **de menú** de Ecocomedores **de Canarias**

Curso 2022/2023

Mesa técnica de
Alimentación

Ecocomedores
de Canarias

Gobierno de Canarias
Instituto Canario
de Calidad Agroalimentaria

Fecha de ejecución:
Diciembre 2022 (versión 1)

Edición:
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria (ICCA)

Gobierno de Canarias
Instituto Canario
de Calidad Agroalimentaria

Equipo de trabajo:

Coordinación y redacción:
Aritz Mokoroa, Nani Moré y Javier López - Equipo técnico de la Mesa de Alimentación del Programa Ecocomedores de Canarias. Junio de 2022.

Revisión:

- Margarita M. Hernández – Mesa técnica de Coordinación del Programa Ecocomedores y técnico del Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria (ICCA)
- Javier Tejera y Jacqueline D. Luis - Equipo técnico de la Mesa de Sensibilización del Programa Ecocomedores de Canarias.

Diseño gráfico y maquetación:
Silvia G. Guerra – Yambalaya Estudio

Ecocomedores
de Canarias

Introducción

Este documento denominado “Ruedas de menú de Ecocomedores de Canarias” está concebido como documento guía para apoyar la mejora y transformación de los menús en los comedores que participan en el programa Ecocomedores de Canarias. Se ha elaborado atendiendo a las recomendaciones establecidas de la “Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias”, en la “Guía Perseo” del Ministerio de Sanidad y Consumo, y las recomendaciones de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

Además se aplica la distribución de alimentos en cada menú tal como propone el método del “Plato de Harvard” y el Plato propuesto en el Programa Alipa, de la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Canarias.

El método del plato de Harvard consiste en mostrar las proporciones de los grupos de alimentos que forman parte de las dos comidas principales del día: la comida y la cena. Esta comida principal se puede presentar en dos platos o en un plato, pero lo que realmente importa son las proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos. Por tanto, los comedores que adopten esta propuesta que aquí presentamos se acercarán al cumplimiento de las recomendaciones para una alimentación saludable.

Las Ruedas de menú de Ecocomedores de Canarias consisten en dos propuestas cíclicas de menús que respetan la temporalidad de la producción: una rueda para meses cálidos y otra para los meses fríos. Cada rueda se compone de varias semanas que se repiten durante el ciclo.

El documento aporta las explicaciones necesarias para entender el sistema de trabajo y la información esencial relativa a recetas y alérgenos, recogidas en las “fichas técnicas”, entre otros aspectos precisos para agilizar las operativas de solicitud de pedidos, almacenamiento, producción de cocina, servicio en el comedor y divulgación de información de interés de las personas consumidoras.

Conceptos

1. Grupos de alimentos

Los alimentos tienen diferente composición y características por lo que al trabajar con ellos, sobre todo en el ámbito de la dietética y nutrición, se tiende a agrupar aquellos que son similares y así poder simplificar diferentes acciones relativas a los mismos. Los grupos o subgrupos que se definen pueden ser diversos pero en la construcción de menús interesan principalmente los grupos que aparecen en el plato de Harvard.

En la imagen 1 se representa el Plato de Harvard que es una herramienta que muestra de manera ilustrada cómo se deben distribuir los grupos de alimentos en las comidas principales.

Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, http://www.thenutritionsource.org y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu

La distribución de los grupos de alimentos en las comidas principales asegura un aporte adecuado de nutrientes, tal y como se refleja en la siguiente imagen:

Servicio de Promoción de la Salud, Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Canarias. (2018). Programa Alimentos a la Palestra (ALIPA).

Los grupos de alimentos que interesa reconocer para operar con las herramientas que facilita la mesa técnica de alimentación son:

- **Verduras:** verduras y hortalizas no feculentas (espinaca, calabaza, tomate, puerro, cebolla...)
- **Hidratos de Carbono:** farináceos y féculas que aportan hidratos de carbono complejos (papa, batata, legumbres secas, cereales como arroz o millo seco, harinas y derivados como pasta alimenticia, pan, gofio)
- **Proteínas:** carne roja, carne blanca, pescado azul, pescado blanco, legumbres por su aporte proteico, frutos secos de cáscara, algas, lácteos (queso). Aunque estos tres últimos no son muy utilizados en las ingestas principales como fuente única de proteína.
- **Grasas:** normalmente aceite de oliva (promocionado por él proyecto) y también de girasol aunque en ocasiones se utilicen mantecas, mantequilla y otras grasas y aceites.
- **Fruta:** plátano, manzana, mandarina, papaya, fresas..
- **Lácteos:** yogur, cuajada, queso tierno...

2. Esquema o estructura **de menús**

La elaboración de menús para colectividades es un proceso que atañe a diversos agentes del servicio de comedor que, aunque pueden tener criterios dispares, deberán confluir en: criterios económicos, criterios nutricionales, criterios culturales, criterios operativos en cocina y para el servicio, criterios comerciales y criterios subjetivos.

Las diferentes guías de elaboración de menús proponen una estructura nutricional sobre las que se pueden insertar las propuestas gastronómicas que a su vez deberán someterse a un presupuesto y tener en cuenta el resto de criterios.

Por este motivo para llevar a cabo el proceso de elaboración de menús de los Ecocomedores se propone **un esquema o estructura de menú que respete los criterios nutricionales recomendados a la población canaria**.

En este esquema se recogen los diferentes grupos de alimentos, en una frecuencia adecuada y acorde al proyecto de transformación de Ecocomedores de Canarias.

A partir del esquema general de grupos de alimentos se establecen diferentes combinaciones semanales, creando un esquema mensual.

Sustituyendo los grupos de alimentos por las recetas que los contienen se consigue el menú mensual.

ESQUEMA DE MENÚ					
SEMANA	**Lunes**	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
1er plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	PASTA	ARROZ	PAPA	LEGUMBRE	BATATA
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	CARNE BLANCA/ROJA	LEGUMBRE	PESCADO	HUEVO	PESCADO/ LEGUMBRE
Postres	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

3. Ciclo de menús

En todo proceso, el establecimiento de un sistema mejora la eficacia. Un sistema ágil para elaborar menús es crear ciclos de menús, que también se conocen como "ruedas de menú".

El esquema mensual de menú se puede ampliar de 4 hasta 6 semanas, formando así el ciclo o rueda de menú. En Ecocomedores se han establecido dos ciclos generales, de calor y de frío.

La **rueda de frío** se aplica en los **meses de noviembre a marzo** ambos inclusive. Es un ciclo de 4 semanas de menús que se repiten una vez se han completado.

La **rueda de calor** se aplica en los **meses de abril a octubre** ambos inclusive. Es un ciclo de 6 semanas, que se repiten una vez completado.

Por ejemplo, **rueda de frío**, ciclo de 4 semanas para invierno:

semana 1 = 1 a 6 de Noviembre,

semana 2 = 7 al 13 de Noviembre,

semana 3 del 14 al 20 de noviembre,

semana 4 = del 21 al 27 de noviembre,

vuelve a empezar...

Ciclos de menú

Noviembre - febrero: 4 semanas de frío.

Marzo - junio / septiembre - octubre: 6 semanas de calor.

Ciclos de **menú** con **grupos de alimentos**

1 FRÍO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	PASTA	PAPA	LEGUMBRE	BATATA	ARROZ
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	LEGUMBRE	CARNE BLANCA	PESCADO	HUEVO	LEGUMBRE
Postres	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

2 FRÍO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	ARROZ	PASTA	PAPA	LEGUMBRE	BATATA
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	HUEVO	LEGUMBRE	PESCADO	CARNE ROJA	PESCADO
Postres	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta

Ciclos de **menú** con **grupos de alimentos**

3 FRÍO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	PAPA	ARROZ	LEGUMBRE	PASTA	BATATA
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	LEGUMBRE	CARNE BLANCA	HUEVO	PESCADO	LEGUMBRE
Postres	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

4 FRÍO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	PAPA	BATATA		ARROZ	PASTA/ LEGUMBRE
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	HUEVO	PESCADO	CARNE ROJA	LEGUMBRE	CARNE ROJA
Postres	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

Tabla **madre**

Propuesta de ecocomedores

SEMANAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FRÍO 1	Ensalada de col, beterrada y zanahoria	Sopa de verduras	Potaje de Chícharos	Crema de batata y calabaza	Garbanzos con verduras
	Pasta lentejesa	Pollo asado con papas fritas	Abadejo encebollado	Tortilla campesina (maga) con ensalada	Arroz 3 verduras
	Fruta y Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
FRÍO 2	Puré de brocoli y puerros	Pasta con salsa verde	Ensalada de lechugas variadas y calabaza	Rancho de judías pintas	Crema de zanahoria y beterrada
	Arroz con salsa atomatada y huevo	Gratinado de lenteja con pisto	Pescado con papa y mojo	Filo en salsa colorada	Hamburguesa de atún con col salteada y batata panadera
	Fruta	Fruta y Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
FRÍO 3	Crema de coliflor y acelgas	Ensalada de lechuga, aguacate y col lombarda	Caldo de millo	Pasta con salsa de calabaza	Crema de zanahoria y beterrada
	Estofado de lentejas	Arroz amarillo de pollo	Paté de judía blanca con palitos de vegetales	Pescado a la romana con ensalada	Puchero Canario
	Fruta	Fruta	Fruta y Yogur	Fruta	Fruta
FRÍO 4	Potaje de berros	Puré de calabaza y coliflor	Crema de verduras	Ensalada de la huerta	Rancho de garbanzos
	Tortilla de papa con ensalada	Pescado a la marinera con batata	Solomillo de cerdo con verduras	Caraotas con arroz	Medallones de bonito alistado con aguacate y cilantro
	Fruta	Fruta	Fruta y Yogur	Fruta	Fruta

Ciclos de **menú** con **grupos de alimentos**

1 CALOR	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er plato	Gazpacho	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	ARROZ	PASTA	PAPA	LEGUMBRE	BATATA
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	HUEVO	LEGUMBRE	PESCADO	CARNE ROJA	PESCADO
Postres	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

2 CALOR	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	ARROZ	PASTA	BATATA	LEGUMBRE	PAPA
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	LEGUMBRE	PESCADO	CARNE BLANCA	HUEVO	PESCADO
Postres	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

3 CALOR	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	PASTA	BATATA	ARROZ	PAPA	
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	LEGUMBRE	CARNE ROJA	LEGUMBRE	PESCADO	LEGUMBRE
Postres	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

Ciclos de **menú** con **grupos de alimentos**

4 CALOR	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	PAPA	PASTA	ARROZ	BATATA	LEGUMBRE
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	HUEVO	PESCADO	LEGUMBRE	PESCADO	CARNE BLANCA
Postres	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

5 CALOR	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	ARROZ	LEGUMBRE	PAPA	PASTA	BATATA
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	LEGUMBRE	HUEVO	PESCADO	LEGUMBRE	CARNE ROJA
Postres	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

6 CALOR	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1er plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	ARROZ	PAPA	PASTA	BATATA	LEGUMBRE
2º plato	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	HUEVO	PESCADO	LEGUMBRE	CARNE BLANCA	PESCADO
Postres	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

Tabla **madre**

Propuesta de ecocomedores

SEMANAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CALOR 1	Salmorejo de papaya	Crema de verduras	Potaje de judía pinta	Ensalada de habichuelas y tomate	Puré de batata calabaza
	Estofado de lentejas	Arroz caldoso de pescado	Tortilla maga con ensalada	Pasta bolognesa	Ensalada de Garbanzos
	Fruta y Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CALOR 2	Crema de hoja verde con lentejas	Espagueti salsa colorada	Ensalada campera de batata	Caldo verde	Ensalada de la huerta (unir FT)
	Ensalada de Arroz con verduras	Medallones de bonito con ensalada	Pollo al pisto de berenjena	Fabada	Pescado plancha con papas fritas
	Fruta y Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CALOR 3	Sopa fría	Ensalada de lechuga variada y calabaza	Potaje de habichuelas	Crema de calabacín y puerro	Caldo de tumbo con verduras
	Pasta lentejesa/judíesa	Chuleta de cochino con batata y mojo rojo	Paella vegana (chícharo)	Pescado con papas en salsa verde	Ropavieja
	Fruta y Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CALOR 4	Puré de calabaza y zanahoria	Sopa minestrone con pasta	Ensalada de lechuga variada y beterrada	Potaje de lentejas	Crema de verduras con batata
	Tortilla de papas con ensalada	Albóndigas de pescado azul en salsa	Caraotas con arroz	Pescado blanco con pisto	Pollo asado con ensalada
	Fruta	Fruta	Fruta y Yogur	Fruta	Fruta
CALOR 5	Crema de lenteja con berenjena	Potaje de chícharos	Gazpacho a la fruta	Pasta en salsa de verdura	Puré de habichuelas, batata y bubango
	Ensalada de arroz	Revuelto de pisto	Pescado salado con papas sanchochadas y mojo verde	Hummus con palitos de zanahoria	Estofado de res
	Fruta y Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CALOR 6	Ensalada de la huerta	Potaje de verduras	Ensalada de pasta	Puré de calabaza y calabacín	Rancho de chícharos
	Arroz con salsa atomatada y huevo	Potas en salsa con papas a la flor	Guiso de Judías	Conejo en salmorejo con batatas arrugadas	Hamburguesas de pescado azul con ensalada
	Fruta	Fruta	Fruta y Yogur	Fruta	Fruta

4. Fichas **técnicas**

Las fichas técnicas son los documentos que recogen las recetas de cada plato y otros datos de interés como alérgenos, opciones de sustitución de ingredientes y observaciones, todo ello de manera esquemática.

Se trata de un documento vivo de trabajo que se actualiza con los cambios del mercado y otros aspectos relacionados con la pauta dietética, la mejora gastronómica de la receta o la adecuación a los gustos de las personas consumidoras o sus tutores.

Las fichas son una pieza clave para poder organizar la operativa de cocina y un hilo conductor para todos los profesionales implicados: gerencia o dirección de centro, personal de cocina, personal de servicio, dietista, responsable de pedidos, responsable de facturación.

Recomendaciones para la aplicación de las herramientas que se facilitan:

1. Asimilar los menús propuestos con sus fichas técnicas y llevarlos a cabo simplemente sustituyendo los días puntuales que por festividad se haga un menú especial.
2. A partir del esquema, implementar parte con platos del centro y parte con platos de la propuesta de rueda de menús de Ecocomedores.
3. Variar el esquema propuesto por otro esquema que se acerque a las recomendaciones e introducir platos propios del centro y/o platos facilitados por la mesa técnica de alimentación de Ecocomedores.
4. Aprovechar el material como ideas puntuales de mejora del sistema del centro.

Listado de **fichas técnicas**

Color de temporalidad
Verde: producción todo el año.
Azul: producción en invierno.
Naranja: producción en verano.

CÓDIGOS	
VERD3001	Ensalada de col, beterrada y zanahoria
VERD3002	Puré de brocoli y puerros
VERD3003	Crema de coliflor y acelgas
VERD1004	Crema de zanahoria y beterrada
VERD1005	Ensalada de lechugas variadas y calabaza
VERD1006	Sopa de verduras
VERD3007	Ensalada de lechuga, aguacate y col lombarda
VERD1008	Potaje de berros
VERD3009	Puré de calabaza y coliflor
VERD1010	Ensalada de la huerta
VERD1011	Crema de verduras
VERD1012	Salmorejo de papaya
VERD2013	Ensalada de habichuelas y tomate
VERD1014	Crema de hoja verde con lentejas
VERD1015	Ensalada de la huerta (unir FT)
VERD1016	Crema de calabacín y puerro
VERD1017	Potaje de habichuelas
VERD1018	Sopa fría
VERD1019	Puré de calabaza y zanahoria
VERD1020	Ensalada de lechuga variada y beterrada
VERD1021	Gazpacho a la fruta
VERD1022	Potaje de verduras
VERD1023	Puré de calabaza y calabacín
VERD1024	Caldo de tumbo con verduras

Listado de **fichas técnicas**

Color de temporalidad
Verde: producción todo el año.
Azul: producción en invierno.
Naranja: producción en verano.

CÓDIGOS	Las FT con 2 códigos están en negrita
PAST1001	**Pasta lentejesa**
PAST1002	Pasta con salsa verde
PAST1003	Pasta con salsa de calabaza
PAST1004	**Rancho de garbanzos**
PAST1005	**Pasta bolognesa**
PAST1006	Espagueti salsa colorada
PAST1007	Sopa minestrone con pasta
PAST1008	Pasta en salsa de verdura
PAST1009	Ensalada de pasta

CÓDIGOS	Las FT con 2 códigos están en negrita
ARRO1001	**Arroz con salsa atomatada y huevo**
ARRO1002	Arroz 3 verduras
ARRO1003	**Arroz amarillo de pollo**
ARRO1004	**Caraotas con arroz**
ARRO1005	**Arroz caldoso de pescado**
ARRO1006	Ensalada de Arroz con verduras
ARRO1007	**Paella vegana (chícharo)**

CÓDIGOS	Las FT con 2 códigos están en negrita
PAPA1001	**Pollo asado con papas fritas**
PAPA1002	**Pescado con papa y mojo**
PAPA1003	**Tortilla de papa con ensalada**
PAPA1004	**Caldo de millo**
PAPA1005	**Estofado de lentejas**
PAPA1006	**Pescado plancha con papas fritas**
PAPA1007	**Pescado con papas en salsa verde**
PAPA1008	**Pescado salado con papas sanchochadas y mojo verde**
PAPA2009	Potas en salsa con papas a la flor

Listado de **fichas técnicas**

Color de temporalidad
Verde: producción todo el año.
Azul: producción en invierno.
Naranja: producción en verano.

CÓDIGOS	Las FT con 2 códigos están en negrita
LEGP1001	Potaje de Chícharos
LEGP1002	Rancho de judías pintas
LEGP1003	**Rancho de garbanzos**
LEGP1004	Potaje de judía pinta
LEGP1005	Potaje de lentejas
LEGP1006	Rancho de chícharos

CÓDIGOS	Las FT con 2 códigos están en negrita
BATA1001	Crema de batata y calabaza
BATA1002	**Hamburguesa de atún con col salteada y batata panadera**
BATA1003	**Pescado a la marinera con batata**
BATA1004	Ensalada campera de batata
BATA1005	Crema de verduras con batata
BATA1006	Puré de habichuelas, batata y bubango
BATA1007	**Conejo en salmorejo con batatas arrugadas**

CÓDIGOS	Las FT con 2 códigos están en negrita
PESC1001	Abadejo encebollado
PESC1002	**Hamburguesa de atún con col salteada y batata panadera**
PESC1003	Medallones de bonito alistado con aguacate y cilantro.
PESC1004	**Pescado con papa y mojo**
PESC1005	Pescado a la romana con ensalada
PESC1006	**Pescado a la marinera con batata**
PESC1007	**Arroz caldoso de pescado**
PESC1008	Medallones de bonito con ensalada
PESC1009	**Pescado plancha con papas fritas**
PESC1010	**Pescado con papas en salsa verde**
PESC1011	Albóndigas de pescado azul en salsa
PESC2012	Pescado blanco con pisto
PESC1013	**Pescado salado con papas sanchochadas y mojo verde**
PESC1014	Hamburguesas de pescado azul con ensalada
PESC2015	Potas en salsa con papas a la flor

Listado de **fichas técnicas**

Color de temporalidad
Verde: producción todo el año.
Azul: producción en invierno.
Naranja: producción en verano.

CÓDIGOS	Las FT con 2 códigos están en negrita
CARB1001	**Pollo asado con papas fritas**
CARB1002	**Arroz amarillo de pollo**
CARB1003	Pollo al pisto de berenjena
CARB1004	Pollo asado con ensalada
CARB1005	**Conejo en salmorejo con batatas arrugadas**

CÓDIGOS	Las FT con 2 códigos están en negrita
CARR1001	Filo en salsa colorada
CARR1002	Solomillo de cerdo con verduras
CARR1003	**Pasta bolognesa**
CARR1004	Estofado de res

CÓDIGOS	Las FT con 2 códigos están en negrita
LEGS1001	**Pasta lentejesa**
LEGS1002	Garbanzos con verduras
LEGS1003	**Estofado de lentejas**
LEGS1004	Gratinado de lenteja con pisto
LEGS1005	Paté de judía blanca con palitos de vegetales
LEGS1006	**Caraotas con arroz**
LEGS2007	Ensalada de Garbanzos
LEGS2008	Crema de hoja verde con lentejas
LEGS1009	Fabada
LEGS1010	**Paella vegana (chícharo)**
LEGS1011	Crema de lentejas con berenjena
LEGS1012	Hummus con palitos de zanahoria
LEGS1013	Guiso de Judías

Listado de **fichas técnicas**

Color de temporalidad
Verde: producción todo el año.
Azul: producción en invierno.
Naranja: producción en verano.

CÓDIGOS	**Las FT con 2 códigos están en negrita**
HUEV1001	**Arroz con salsa atomatada y huevo**
HUEV1002	Tortilla campesina (maga) con ensalada
HUEV1003	**Tortilla de papa con ensalada**
HUEV1004	**Caldo de millo**
HUEV1005	Caldo verde
HUEV2006	Revuelto de pisto

CÓDIGOS	**Las FT con 2 códigos están en negrita**
UPLC1001	Puchero Canario
UPLC1002	Ropavieja

Ficha técnica

Ensalada de col, beterrada y zanahoria

Ecocomedores de Canarias

VERD3001

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Col	25	ALÉRGENOS:
Beterrada	15	
Zanahoria	70	COMENTARIOS:
AOVE	5	Recomendamos dejarla macerar una hora antes de servir Opcional, agregar frutos secos
Sal	1	
Vinagre de manzana	0,5	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Jugo concentrado de manzana	0,5	Podemos sustituir la zanahoria por calabaza
Total: verduras	110	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar ,lavar y cortar la col en juliana .
2. Rascar, lavar y rayar las zanahorias y beterrada.
3. En un bol, mezclar la sal, vinagre, jugo de manzana concentrado y AOVE.
4. Batir bien los ingredientes hasta obtener una emulsión homogénea.
5. Introducir las hortalizas en una ensaladera y mezclar con el aliño.

Ficha técnica

Puré de brocoli y puerros

Ecocomedores de Canarias

VERD3002

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Brócoli	60	ALÉRGENOS:
Puerros	20	
Papas	20	COMENTARIOS:
Cebolla	10	Se puede sofreír los puerros y la cebolla para potenciar el sabor.
AOVE	5	Una hoja de laurel también le va a dar un toque aromatico agradable.
Sal	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Pimienta negra molida	0,3	El brócoli por coliflor y/o romanescu.
Total: verduras	110	La papa por batata.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y cortar en *mirepoix* las cebollas, papas y puerros.
2. Preelaborar el puerro; desproveer de hojas externas y partes duras del tronco.
3. Cortar el puerro en *mirepoix* y lavar.
4. En marmita/ rondón, introducir todas las hortalizas, cubrir de agua y cocinar hasta que estén tiernas (20').
5. Añadir sal y pimienta y apagar el fuego.
6. Triturar la mezcla, emulsionándola con ayuda del AOVE, hasta conseguir una crema homogénea.

Ficha técnica

Crema de coliflor y acelgas

Ecocomedores de Canarias

VERD3003

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Coliflor	80	ALÉRGENOS:
Acelga	20	
Cebolla	20	COMENTARIOS:
AOVE	5	
Sal	1	
		OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
		La coliflor por brócoli. Las acelgas por espinacas o colkale.
Total: verduras	120	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar,lavar y cortar en cascos la cebolla.
2. Limpiar, lavar y cortar en *mirepoire* la coliflor y las acelgas.
3. Pochar la cebolla ligeramente.
4. Añadir la coliflor y acelgas, seguir rehogando hasta dorar.
5. Cubrir de agua y cocinar hasta que las hortalizas estén tiernas (20' aprox).
6. Añadir la sal y apagar el fuego.
7. Triturar la mezcla, emulsionándola con ayuda del AOVE, hasta conseguir una crema homogénea.

Ficha técnica

Crema de zanahoria y beterrada

Ecocomedores de Canarias

VERD1004

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Zanahorias	70	ALÉRGENOS:
Beterrada	20	
Cebolla	20	COMENTARIOS:
AOVE	5	Se pueden servir con unas semillas de girasol/calabaza tostadas.
Sal	1	
		OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
		La beterrada por colinabo o batata morada.
Total: verduras	110	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Rascar, lavar y cortar en *mirepoix* la zanahoria y beterrada.
2. Pelar, lavar y cortar en *mirepoix* la cebolla.
3. En marmita/rondón, con parte del AOVE, añadir las hortalizas y rehogar hasta dorar ligeramente (10').
4. Cubrir con agua y cocinar hasta que las hortalizas estén tiernas (20-25').
5. Añadir la sal y apagar el fuego.
6. Triturar la mezcla, emulsionándola con ayuda del AOVE, hasta conseguir una crema homogénea.

Ficha técnica

Ensalada de lechugas variadas y calabaza

Ecocomedores de Canarias

VERD1005

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Lechugas variadas	40
Calabaza	20
Tomates cherry	15
Aceitunas	10
Aliño:	
AOVE	5
Miel de palma	2
Naranja (en jugo)	10
Sal	1
Total: verduras	75

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

COMENTARIOS:

Es adecuado secar las hojas de lechuga con una centrifugadora para hortalizas de hoja.

Aliñar la ensalada justo antes de servir, para conservar la turgencia de las hojas.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

La calabaza por pantana, chayota, bubango o zanahoria.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Desinfectar,lavar, cortar y centrifugar las distintas lechugas.
2. Lavar, pelar, rayar o espirizar la calabaza.
3. Desinfectar,lavar y cortar los tomates por la mitad.
4. Aliño; disolver la sal en el jugo de naranja, batir mientras se añade el AOVE y la miel, hasta conseguir salsa homogénea.
5. Mezclar los ingredientes y aliñar la ensalada justo antes de servir.

Ficha técnica

Sopa de verduras

Ecocomedores de Canarias

VERD1006

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Zanahoria	25
Col	25
Chayota	20
Cebolla	15
Puerro	15
Apio	5
Perejil	1
Sal	1
AOVE	5
Total: verduras	70

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

Apio

COMENTARIOS:

Opción de añadir cereal; arroz, mijo, fideos de millo...

Opción de añadir sofrito de ajos con pimentón de la Vera antes de terminar la cocción.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Otras hortalizas de temporada; calabacín, calabaza, hoja verde...

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y cortar las distintas hortalizas en juliana.
2. Sofreir un tercio de la cebolla y el puerro.
3. Añadir el resto de hortalizas, rehogar durante 5' más.
4. Cubrir de agua y dejar hervir hasta que las hortalizas estén cocinadas (20').
5. Rectificar de sal, AOVE y perejil.

Ficha técnica

Ensalada de lechuga, aguacate y col lombarda

Ecocomedores de Canarias

VERD3007

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Lechuga	25
Col lombarda	25
Aguacate	25
Manzana	20
Zanahoria	15
Aliño*	5
Sal	1
Total: verduras	75

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

Sulfitos

COMENTARIOS:

Opción de añadir frutos secos ; uvas pasas, orejones, dátiles, nueces...

Opción de macerar la col lombarda en una mezcla de viangre y jugo concentrado (ambos de manzana).

*Aliño de mango: Mango, AOVE, vinagre y sal marina.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

FASES DE ELABORACIÓN

1. Desinfectar, lavar y cortar a juliana la col lombarda y lechuga.
2. Pelar, lavar y rallar la zanahoria y la manzana.
3. Pelar y cortar el aguacate (lo más ajustado posible , previo al servicio)
4. Vinagreta:
   Poner todos los ingredientes en una ensaladera y mezclar con el aliño (Para hacer la vinagreta de mango, ponemos una mitad del mango en un vaso alto, añadimos el aceite, el vinagre y sal y lo batimos con la ayuda de un túrmix.
5. Mezclar los ingredientes y aliñar con la vinagreta justo antes de servir.

Ficha técnica

Potaje de berros

Ecocomedores de Canarias

VERD1008

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Berros	20
Calabaza	20
Bubango	20
Papas	15
Zanahorias	15
Piña de millo	10
Garbanzos u otra legumbre	10
Cebolla	15
Majado*	10
Sal	1
AOVE	5
Total: verduras	90

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

Sulfitos

COMENTARIOS:

* Majado: AOVE, perejil, ajo y comino.

Añadir el majado y un 10% de los berros 10' de terminar la cocción (potencia el sabor).

Opción de añadir unas cucharadas de gofio.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Los berros por acelgas, espinacas o jaramagos.

Perejil de del majado por cilantro o azafrán de la tierra.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar, y cortar en paisana (1 cm) las papas, calabazas, zanahorias, bubangos y piñas de millo.
2. Lavar y cortar en juliana los berros.
3. Pelar, lavar y triturar la cebolla.
4. En marmita con abundante agua, añadir los garbanzos hidratados y cocinar.
5. A media cocción, añadir la cebolla triturada y el resto de las hortalizas.
6. Añadir 10% de los berros junto al majado 10' antes de terminar la cocción, rectificando de sal el conjunto.
7. Dejar reposar el potaje antes de servir.

Ficha técnica

Puré de calabaza y coliflor

Ecocomedores de Canarias

VERD3009

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Calabaza	60	ALÉRGENOS:
Coliflor	40	Glúten (si se añaden picatotes)
Puerros	20	COMENTARIOS:
AOVE	5	Opción de añadir picatostes, semillas de girasol tostadas...
Sal	1	
		OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
		La calabaza por pantana curada.
Total: verduras	120	La coliflor por brócoli

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar, pelar y cortar en *mirepoix* la calabaza, coliflor y puerros.
2. En marmita, con parte del AOVE, sofreir hasta dorar ligeramente (5').
3. Añadir la calabaza, coliflor y cubrir de agua.
4. Cocinar hasta que las hortalizas estén tiernas (20').
5. Añadir la sal y apagar el fuego.
6. Triturar la mezcla, emulsionando con ayuda del resto de AOVE, hasta conseguir un puré homogéneo.

Ficha técnica

Ensalada de la huerta

Ecocomedores de Canarias

VERD1010

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Lechugas variadas	20	ALÉRGENOS: Sulfitos
Coliflor (arbolitos)	20	
Papaya	20	COMENTARIOS:
Manzana reineta	20	*Aliño miel: AOVE, miel, limón, sal. Dejar *al dente* los arbolitos de coliflor ** Pasisana fina : tipo de corte consistente en dados de 0'5 cm aprox.
Aceitunas	10	
Semillas de girasol o calabaza	5	
Aliño miel*	10	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	1	La coliflor por brocoli
Total: verduras	80	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Preelaborar la coliflor; extraer ramificaciones, lavar, cocinar al vapor , dejar enfríar y reservar.
2. Desinfectar, lavar ,centrifugar y cortar en chiffonade las lechugas variadas, reservar.
3. Lavar, pelar y cortar en paisana fina** papayas y manzanas, (añadir jugo de limón a manzanas para evitar oxidación).
4. Aliño de miel; en bol introducir jugo de limón, sal y miel, disolver y batir mientras se añade AOVE, (hasta conseguir una salsa homogénea)
5. En ensaladera, añadir los ingredientes y aliñar justo antes de servir.

Ficha técnica

Crema de verduras

Ecocomedores de Canarias

VERD1011

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Calabaza	35
Espinacas	25
Batata	35
Cebolla	25
AOVE	5
Cilantro	1
Sal	0,5
Ajo	0,5
Total: verduras	85,5

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

Sulfitos

COMENTARIOS:

En caso de utilizar legumbre, cocer aparte y añadir en el momento de triturar la crema, junto a las verduras.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

La batata por zanahoria y/o legumbre como chícharo, garbanzo...

La espinaca por jaramagos, col forrajera, berros...

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar,lavar y cortar a cascos la cebolla, calabaza y batata.
2. Lavar, centrifugar y cortar la espinaca.
3. Majado; en almirez/ vaso de túrmix, introducir ajos, cilantro y sal y majar hasta conseguir textura deseada.
4. En marmita /olla, introducir cebolla, calabaza y batata, cubrir de agua y llevar a ebullición.
5. Hervir hasta que las hortalizas estén tiernas (15'-20' aprox.).
6. Añadir majado, espinacas y cocinar por 5' más.
7. Añadir la sal y apagar el fuego.
8. Triturar la mezcla, emulsionándola con ayuda del AOVE, hasta conseguir una crema homogénea.

Ficha técnica

Salmorejo de papaya

Ecocomedores de Canarias

VERD1012

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Papaya	140	ALÉRGENOS:
Beterrada	30	
AOVE	5	COMENTARIOS:
Limón	10	Opcional dejar macerar los ingredientes antes de triturar.
Sal	1	Desproveer el germen del ajo si fuera necesario.
Ajo	0,5	
Agua	20	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
		La papaya por melón, sandía, calabaza blanca tierna.
Total: verduras	170,5	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar, cortar en mitades, desproveer de semillas y cortar en mirepoix la papaya
2. Lavar, raspar, cortar en mirepoix, cocinar 20' y reservar la beterrada.
3. Lavar y extraer el jugo del limón, reservar.
4. Pelar y cortar los ajos.
5. En recipiente adecuado,introducir todos los ingredientes junto a la sal y un poco de agua.
6. Titurar mientras emulsionamos con ayuda de parte del AOVE/agua necesaria, (hasta conseguir una mezcla homogénea de consistencia deseada).
7. Dejar enfriar, al menos, durante 1 hora antes de servir.

Ficha técnica

Ensalada de habichuelas y tomate

Ecocomedores de Canarias

VERD2013

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Habichuelas	50	ALÉRGENOS: Sulfitos
Tomates	50	
Calabaza	15	COMENTARIOS:
AOVE	5	Aliño: en bol mezclar AOVE, vinagre y emulsionar.
Sal	1	
Vinagre	0,5	
Ajo	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Total: verduras	66	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar, limpiar y cortar en trozos de 1,5 cm las habichuelas
2. Cocer al vapor hasta conseguir punto al dente,reservar
3. Pelar, lavar y cortar en *brunoise* los ajos
4. Desinfectar, lavar y cortar en *brunoise* los tomates, reservar.
5. Lavar, pelar, cortar y rallar la calabaza.
6. En rondón/sartén, sofreír el ajo ligeramente, añadir las habichuelas y saltear, reservar.
7. En ensaladera, poner todos los ingredientes, aliñar con la emusión y mezclar el conjunto.

Ficha técnica

Crema de hoja verde con lentejas

Ecocomedores de Canarias

VERD1014

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Calabaza	60	ALÉRGENOS:
Lentejas de Lanzarote	20	
Cebolla	25	COMENTARIOS:
Espinacas	25	Opción de remojar las lentejas 2h antes de su cocción.
AOVE	5	Antes de triturar, reservar parte del líquido de gobierno y adicionar si es necesario.
Sal	0,5	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
		Calabaza por pantana, calabacín o chayota.
Total: verduras	110	Espinaca por acelga o jaramago.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar, cortar en mirepoix la calabaza, reservar.
2. Pelar, lavar y cortar en mirepoix la cebolla, reservar.
3. Lavar, centrifugar y torcear las espinacas, reservar.
4. En marmita/olla,con agua abundante, introducir las lentejas (previamente remojadas)
5. Añadir la calabaza y cebolla, junto a la sal y llevar a ebullición.
6. Bajar el fuego y cocinar a fuego suave hasta que las lentejas estén tiernas (y enteras).
7. Añadir las espinacas 3' antes de terminar la cocción.
8. Apagar el fuego, rectificar de sal y triturar mientras emulsionamos con ayuda del AOVE, (hasta conseguir un crema homogénea de consistencia deseada, si fuera necesario).

Ficha técnica

Ensalada de la huerta

Ecocomedores de Canarias

VERD1015

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Lechuga	25	ALÉRGENOS: Sulfitos
Tomates cherry	25	
Zanahoria	20	COMENTARIOS:
Batata blanca	20	Opción de añadir parchitas (aporta sabor afrutado). Aliño: Añadir la sal, vinagre, AOVE y emulsionar el conjunto.
AOVE	5	
Vinagre de manzana	0,5	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	0,5	
Total: verduras	70	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Desinfectar, lavar, centrifugar y cortar en juliana las lechugas, reservar.
2. Desinfectar, lavar y cortar en mitades los tomates, reservar.
3. Raspar, lavar y rallar la zanahoria y la batata,reservar.
4. En ensaladera, introducir las hortalizas y adobar con el aliño antes de servir.

Ficha técnica

Crema de calabacín y puerro

Ecocomedores de Canarias

VERD1016

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Calabacin	75	ALÉRGENOS:
Puerro	25	
Papas	15	COMENTARIOS:
AOVE	5	Opcional cocinar las hortalizas partiendo desde crudo.
Sal	0,5	Antes de triturar, reservar parte del líquido de gobierno y adicionar si es necesario.
		OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
		Calabacín por bubando, pantana.
Total: verduras	100	El puerro por cebolla.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar en mirepoix los calabacines.
2. Limpiar, lavar y trocear en paisana (1cm) el puerro (tanto parte blanca como verde)
3. Pelar, lavar y cortar en mirepoix las papas.
4. En olla/marmita, con parte del AOVE, sofreír ligeramente el puerro (10').
5. Añadir las papas y el calabacín, cubrir con agua y cocinar hasta que las verduras estén tiernas (20').
6. Apagar el fuergo, rectificar de sal y triturar, emulsionando con ayuda de AOVE, (hasta conseguir un crema homogénea de consistencia deseada).

Ficha técnica

Potaje de habichuelas

Ecocomedores de Canarias

VERD1017

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Calabaza	30	ALÉRGENOS:
Zanahoria	25	
Habichuelas	25	COMENTARIOS:
Papas	15	
Cebolla	15	
Pimiento	10	
Ajo	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	0,5	
Perejil	1	
AOVE	5	
Total: verduras	81	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y cortar en pasisana (1 cm) la calabaza y las papas, reservar.
2. Limpiar, lavar y cortar en tramos de 1 cm las habichuelas, reservar.
3. Lavar y cortar los pimientos en mirepoix, reservar.
4. Lavar, raspar y cortar en pasinana fina (0,5 cm) las zanahorias, reservar.
5. Pelar, lavar y cortar en *mirepoix* la cebolla, reservar.
6. Pelar, lavar y picar el ajo en brunoise junto al perejil (lavado y centrifugado), reservar.
7. En olla/marmita, en agua abundante, introducir los ingredientes y llevar a ebullición.
8. Bajar el fuego y cocinar hasta que las hortalizas estén tiernas (40').
9. Rectificar de sal y AOVE , apagar el fuego y dejar reposar antes de servir.

Ficha técnica

Sopa fría

Ecocomedores de Canarias

VERD1018

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Tomates	100	ALÉRGENOS:
Pan de hogaza	20	Gluten
AOVE	10	COMENTARIOS:
Sal	1	Lo podemos acompañar de un picadillo de pepino, pimiento, cebolla
Ajo	1	
Orégano	0,3	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
		Sustituir el tomate por beterrada, sandía
Total: verduras	101	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar, lavar y cortar los tomates en mirepoix, reservar.
2. Pelar y lavar los ajos, reservar.
3. Triturar los tomates e introducir el pan , ajo orégano dentro, dejar reposar.
4. Triturar emulsionando con ayuda de parte del AOVE.
5. Rectificar de sal y pasar por el chino, (hasta conseguir una sopa homogénea y de consistencia deseada).

Ficha técnica

Puré de calabaza y zanahoria

Ecocomedores de Canarias

VERD1019

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Calabaza	70	ALÉRGENOS:
Zanahoria	30	
Cebolla	25	COMENTARIOS:
Cilantro	1	Opcional cocinar las hortalizas partiendo desde crudo.
AOVE	5	Utilizar la piel de la calabaza si es tierna.
Sal	0,5	Antes de triturar, reservar parte del líquido de gobierno y adicionar si fuera necesario.
		OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Total: verduras	125	La cebolla por puerro.El cilantro por perejil

FASES DE ELABORACIÓN

1.Lavar, pelar y cortar en mirepoix la calabaza, reservar.
2. Raspar, lavar y cortar en mirepoix la zanahoria, reservar.
3. Pelar, lavar y cortar en mirepoix la cebolla, reservar.
4. Lavar, centrifugar y cortar en mirepoix el cilantro, reservar.
5. En olla/marmita, con AOVE, sofreír ligeramente la cebolla y zanahoria.
6. Añadir la calabaza, cubrir con agua y llevar a ebullición.
7. Bajar el fuego y cocinar hasta que las hortalizas estén tiernas.
8. Apagar el fuego, rectificar de sal y triturar, emulsionando con ayuda de AOVE, (hasta conseguir un puré homogéneo y de textura deseada).

Ficha técnica

Ensalada de lechuga variada y beterrada

Ecocomedores de Canarias

VERD1020

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Lechugas variadas	60	ALÉRGENOS:
Beterrada	30	
Colinabo	15	COMENTARIOS:
Aceituna negra	10	Opción de cortar las lechugas con cuchillo de plástico/manualmente.
AOVE	5	Aliño: Emulsionar Jugo de naranja, miel, AOVE y aceitunas y sal.
Naranja (para jugo)	10	
Miel	2	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	1	Lechuga por cualquier variedad de lechuga, col kale...
Total: verduras	105	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Desinfestar, lavar, cortar en chiffonade o la rompemos con las manos y centrifugamos.
2. Raspar, lavar, y cortar en paisana (1 cm) la beterrada.
3. Cocinar en agua caliente con sal 10', escurrir y reservar.
4. Deshuesar y cortar las aceitunas negras en brunoise.
5. En bol ponemos el jugo de naranja, sal, miel, aove y emulsionar.
6. En GN/ensaladera, introducir las hortalizas, adobar con el aliño justo antes de servir.

Ficha técnica

Gazpacho a la fruta

Ecocomedores de Canarias

VERD1021

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Melon	90	ALÉRGENOS:
Pantana tierna	20	
AOVE	10	COMENTARIOS:
Limón (su jugo)	5	
Sal	1	
		OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Total: verduras	90	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar, quitar las semillas, pelar y trocear los melones.
2. Lavar, quitar los tallos y trocear la pantana.
3. Lavamos y exprimimos los limones.
4. Mezclamos los ingredientes añadimos sal y trituramos incorporando el aove a hilo para que emulsione.
5. La dejamos en la nevera hasta el momento de servirla.

Ficha técnica

Potaje de verduras

Ecocomedores de Canarias

VERD1022

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Zanahoria	30	ALÉRGENOS:
Nabo	25	
Col rizada	25	COMENTARIOS:
Papas	15	Opción de triturar un 5% de la elaboración para espesar el potaje.
Puerro	15	
Brócoli	10	
Ajo	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	0,5	Zanahoria por calabaza.
Aromática	1	Col rizada por otro tipo de col.
AOVE	5	Brócoli por coliflor.
Total: verduras	106	Papas por otro tipo de alimento farináceo.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y cortar en pasisana (1 cm) las zanahorias, nabos y las papas, reservar.
2. Limpiar, lavar y cortar en paisana (1 cm.) el puerro, reservar.
3. Cortar en juliana (1/4), lavar y escurrir la col rizada, reservar.
4. Lavar y cortar el brócoli; reservar ramilletes y cortar en paisana (1 cm) el tallo pelado.
5. Pelar, lavar y picar el ajo en brunoise junto a las aromáticas (lavadas y centrifugadas), reservar.
6. (Opcional) Sofreir en parte del AOVE, la zanahoria, nabo, puerro y col rizada antes de llevar a ebullición.
7. En olla/marmita, en agua abundante, introducir los ingredientes y llevar a ebullición.
8. Bajar el fuego y cocinar hasta que las hortalizas estén tiernas (40').
9. Rectificar de sal y AOVE , apagar el fuego y dejar reposar antes de servir.

Ficha técnica

Puré de calabaza y calabacín

Ecocomedores de Canarias

VERD1023

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Calabaza	70	ALÉRGENOS:
Calabacín	30	
Cebolla	25	COMENTARIOS:
Especias aromáticas	1	Opcional cocinar las hortalizas partiendo desde crudo.
AOVE	5	Utilizar la piel de la calabaza si es tierna.
Sal	0,5	Antes de triturar, reservar parte del líquido de gobierno y adicionar si fuera necesario.
		OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Total: verduras	125	La cebolla por puerro.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar, pelar y cortar en mirepoix la calabaza, reservar.
2. Lavar y cortar en mirepoix el calabacín, reservar.
3. Pelar, lavar y cortar en mirepoix la cebolla, reservar.
4. En olla/marmita, con AOVE, sofreír ligeramente la cebolla y calabacín con las especias aromáticas.
5. Añadir la calabaza, cubrir con agua y llevar a ebullición.
6. Bajar el fuego y cocinar hasta que las hortalizas estén tiernas.
7. Apagar el fuego, rectificar de sal y triturar, emulsionando con ayuda de AOVE, (hasta conseguir un puré homogéneo y de textura deseada).

Ficha técnica

Caldo de tumbo con verduras

Ecocomedores de Canarias

VERD1024

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Col		ALÉRGENOS:
Calabaza		
Zanahoria		COMENTARIOS:
Bubango		Tumbo es una receta de aprovechamiento (UPCL1001, puchero canario) que se cocina el día posterior, compuesta por una sopa concentrada de hortalizas, legumbres y carne.
Batata, papas		
Cebolla		
Piña de millo (maiz)		OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
AOVE		
Carne de res		
Garbanzos		
Ajo, perejil, sal		
Total: verduras		

FASES DE ELABORACIÓN

1. Partiendo de la receta de Puchero Canario (UPCL1001).
2. Cortar las hortalizas en paisana (1,5 cm) o desmenuzar/xascar, según gusto.
3. Cortar la carne en paisana más gruesa (2 cm) o deshilachar, según gusto.
4. En marmita/olla, cubriendo de caldo de cocción, introducir los ingredientes y llevar a ebullición, (las hortalizas, garbanzos y carne).
5. Rectificar de sal y AOVE, apagar el fuego y dejar reposar antes de servir.

Ficha técnica

Pasta lentejesa

Ecocomedores de Canarias

PESC1002 / BATA1002

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Pasta	45	ALÉRGENOS: Gluten
Lentejas	15	
Zanahoria	30	COMENTARIOS:
Cebolla	15	En etapas iniciales, triturar parte de las lentejas junto a la salsa (para favorecer la aceptación del plato). Opción de remojar las lentejas 1h antes (acelera la cocción). Se recomienda cocer la pasta en el último momento (si el servicio lo permite).
Beterrada	10	
Orégano	1	
Sal	1	
AOVE	5	
		OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Total: verduras	55	La lenteja por otra legumbre.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar y escurrir las lentejas.En marmita, cubrir de agua fría y llevar a ebullición.
2. Cocinar a fuego suave (evitar que se rompan), escurrir, salar y reservar.
3. Pelar la cebolla, rascar la zanahoria y beterrada.
4. Lavar y cortar en mirepoix el conjunto de hortalizas.
5. Pochar las hortalizas en parte del AOVE hasta que doren ligeramente.
6. Cubrir de agua y llevar a ebullición, cocinar (opción de tapar) hasta que estén tiernas (15').
7. Añadir el 20% de las lentejas junto a la sal y el orégano, corregir de caldo.
8. Triturar hasta conseguir una salsa homogénea, después, adicionar el resto de lentejas, reservar.
9. Añadir el resto de lentejas.
10. Cocinar la pasta y salsear el conjunto con la "lentejesa".

Ficha técnica

Pasta con salsa verde

Ecocomedores de Canarias

PAST1002

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Macarrones	45	ALÉRGENOS: Gluten
Puerros	30	
Espinacas	20	COMENTARIOS:
Brocoli	15	Se recomienda cocer la pasta en el último momento (si el servicio lo permite).
Caldo de la cocción del brocoli	10	
AOVE	5	
Sal	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Pimienta negra	0,2	Posibilidad de utilizar cualquier formato de pasta.
Nuez moscada	0,2	Espinacas por acelgas, berros...
Total: verduras	65	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar, escurrir y cortar (dados de 1 cm.) la totalidad del puerro (parte blanca y verde).
2. Limpiar, escurrir y cortar en juliana las espinacas.
3. Lavar y cortar en mirepoix el brócoli (incluir el tronco pelado).
4. Hervir el brócoliy reservar (también parte del agua de cocción).
5. Mientras, en rondón/sartén, pochar el puerro durante unos minutos.
6. Añadir las espinacas, tapar y seguir cocinando 2'.
7. Adicionar el brócoli y parte del agua de cocción al conjunto, salar y cocinar unos minutos.
8. Triturar la mezcla hasta conseguir una salsa de consistencia deseada.
9. Cocer la pasta, añadir la salsa y remover ligeramente el conjunto.

Ficha técnica

Pasta con salsa de calabaza

Ecocomedores de Canarias

PAST1003

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Pasta	45	ALÉRGENOS: Gluten
Calabaza	40	
Cebolla	20	COMENTARIOS:
Zanahoria	15	Se recomienda cocer la pasta en el último momento (si el servicio lo permite).
AOVE	5	
Ajo	1	
Orégano	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	1	Posibilidad de utilizar cualquier formato de pasta. Espinacas por acelgas, berros...
Total: verduras	76	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar la calabaza, cortarla a cascos dejandole la cascara, ponerla en el horno 15' a 190 grados y reservar.
2. Pelar, lavar y cortar la cebolla en juliana.
3. Rascar, lavar y cortar en rondelle las zanahorias.
4. Pochar , con parte del AOVE, cebolla y ajo, calabaza y zanahoria hasta dorar ligeramente.
5. Añadir agua (sin llegar a cubrir), tapar y dejar cocinar hasta que las hortalizas estén tiernas.
6. Mientras, cocer la pasta en agua abundante salada, escurrir y reservar.
7. Triturar las hortalizas cocinadas junto a la sal, orégano, emulsionando mientras se añade parte del AOVE, hasta conseguir una salsa homogénea de la textura y consistencia deseada.
8. Salsear la pasta con la salsa obtenida.

Ficha técnica

Rancho de garbanzos

Ecocomedores de Canarias

LEGP1003 / PAST1004

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Fideos nº3	20
Garbanzos	15
Calabaza	20
Papas	15
Zanahoria	15
Cebolla	20
Pimiento rojo	15
Tomates	15
AOVE	5
Tomillo, orégano	1
Ajo	1
Sal	0,5
Pimientón	0,5
Total: verduras	86

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:
Gluten.

COMENTARIOS:

Majado: ajo, tomilo, orégano y pimentón. Triturar en almirez /túrmix.

Opción de cocer los fideos a parte con líquido de gobierno del rancho y añadir posteriormente en el servicio.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Garbanzos por cualquier legumbre, chícharo, judía...

Los fideos por arroz, mijo, etc.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Remojar los garbanzos en agua abundante la víspera de cocinar.
2. En marmita/olla, en agua abundante, introducir los garbanzos y llevar a ebullición.
3. Bajar el fuego y seguir cocinando.
4. Raspar y lavar la zanahoria.Pelar y lavar la calabaza y papas.
5. Cortar las hortalizas anteriores a paisana (1cm) reservar.
6. Pelar la cebolla y tomate.Lavar el pimiento.
7. Cortar las hortalizas anteriores en brunoise y sofreír el conjunto.
8. A mitad de cocción, añadir la paisana y el sofrito de hortalizas, seguir cocinando.
9. Cuando falten 10' para terminar la cocción, añadir la sal, fideos y majado.
10. Remover para facilitar la correcta cocción de los fideos.
11. Apartar del fuego y rectificar de sal y Aove, servir.

Ficha técnica

Pasta bolognesa

Ecocomedores de Canarias

CARR1003 / PAST1005

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Pasta	45
Ternera 70% cochino 30%	40
Zanahoria	30
Cebolla	25
Tomate	25
Ajo	1
Sal y pimienta	1
Albahaca	1
AOVE	5
Total: verduras	81

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:
Gluten

COMENTARIOS:

Picar la carne mixta lo más próximo a su cocinado.
Cocer la pasta lo más próximo al servicio (en función de las posibilidades).
Los azúcares de la zanahoria y cebolla aportan el dulzor a la acidez.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Zanahoria por calabaza.

Cebolla por puerro u otra hortaliza liliácea.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla, tomate y ajo.Rascar la zanahoria.
2. Lavar y cortar en mirepoix zanahorias y cebollas, reservar.
3. Rallar/triturar el tomate, reservar.
4. En rondón/sartén, con parte del AOVE, dorar el ajo y aromáticas picadas (2').
5. Añadir las hortalizas (excepto el tomate) y pochar el conjunto hasta que doren ligeramente(10').
6. Adicionar la pulpa de tomate y seguir cocinando hasta que esté a punto (25', reduce y cambia de sabor).
7. Mientras, en rondón/sartén, con parte de AOVE y sal, saltear la carne picada mixta (10').
8. Una vez hecha la salsa,triturar emulsionando con ayuda de parte del AOVE.
9. Añadir la carne salteada a la salsa ya terminada y rectificar de sal.
10. Cocinar la pasta y salsear el conjunto con la salsa bolognesa.

Ficha técnica

Espagueti salsa colorada

Ecocomedores de Canarias

PAST1006

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Espagueti	45
Calabaza	40
Zanahoria	30
Beterrada	10
Cebolla	20
Ajos	1
Oregano, tomillo	1
AOVE	5
Sal	1
Total: verduras	101

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:
Gluten.

COMENTARIOS:

Cocer la pasta lo más próximo al servicio (en función de las posibilidades).
Los azúcares de la calabaza, zanahoria y cebolla aportan el dulzor y contrarestan la acidez del tomate.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Cebolla por puerro u otra hortaliza liliácea.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla,calabaza, beterrada ,tomate y ajo.Rascar la zanahoria.
2. Lavar y cortar en mirepoix zanahorias y cebollas, reservar.
3. Rallar/triturar el tomate, reservar.
4. En rondón/sartén, con parte del AOVE, dorar el ajo y aromáticas picadas (2').
5. Añadir las hortalizas (excepto el tomate) y pochar el conjunto hasta que doren ligeramente(10').
6. Adicionar la pulpa de tomate y seguir cocinando hasta que esté a punto (25', reduce y cambia de sabor).
7. Una vez hecha la salsa,triturar emulsionando con ayuda de parte del AOVEy rectificar de sal.
8. Cocinar la pasta y salsear el conjunto con la salsa bolognesa.

Ficha técnica

Sopa minestrone con pasta

Ecocomedores de Canarias

PAST1007

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Pasta	15
Arvejas	15
Berenjenas	15
Calabaza	15
Zanahoria	15
Cebolla	20
AOVE	5
Sal	1
Total: verduras	65

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:
Gluten.

COMENTARIOS:

Cocer la pasta lo más próximo al servicio (en función de las posibilidades).
Los azúcares de la calabaza, zanahoria y cebolla aportan el dulzor y contrarestan la acidez del tomate.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Cebolla por puerro u otra hortaliza liliácea.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Raspar y lavar la zanahoria. Lavar y pelar la calabaza.Lavar la berenjena.
2. Cortar estas tres hortalizas en paisana (1 cm) , reservar.
3. Pelar, lavar y cortar a juliana la cebolla, reservar.
4. Quitar las vainas de las arvejas y lavarlas.
5. En marmita/olla, en agua abundante, introducir las hortalizas y llevar a ebullición.
6. Bajar el fuego y cocinar a fuego suave hasta que las hortalizas estén al dente.
7. Añadir la pasta y cocinar el tiempo recomendado.
8. Apagar fuego, rectificar de sal y AOCE y dejar reposar 10'.

Ficha técnica

Pasta en salsa de verdura

Ecocomedores de Canarias

PAST1008

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Pasta	45
Cebolla	20
Puerros	15
Espinacas	25
Almendras	5
AOVE	5
Sal	1
Nuez moscada	0,3
Total: verduras	60

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:
Gluten.

COMENTARIOS:

Cocer la pasta lo más próximo al servicio (en función de las posibilidades).

Escaldar espinacas; sumergir las espinacas cortadas en agua abundante salada 30'', extraer y enfriar.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar, cortar en bunuoise el puerro y la cebolla.
2. Lavar, cortar y escaldar las espinacas, escurrirlas (reservar el caldo).
3. En rondón/sartén, con parte del AOVE, rehogar cebollas, puerros y almendras, caramelizar.
4. Introducir las espinaca, sal nuex moscada y el caldo de las espinacas.
5. Triturar la mezcla emulsionando con AOVE hasta conseguir una crema fina.
6. Cocer la pasta en agua abundante salada, escurrir.
7. Salsear la pasta recién cocida ocn la salsa de verdura.

Ficha técnica

Ensalada de pasta

Ecocomedores de Canarias

PAST1009

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Pasta	30
Tomates cherry	20
Aguacate	15
Cebolla morada	10
Aceituna sin hueso	10
Chícharos cocidos	10
AOVE	5
Sal	1
Vinagre de manzana	1
Orégano	0,25
Total: verduras	45

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:
Gluten, sulfitos.

COMENTARIOS:

Aguacate: partir en mitades , quitar la pipa y extraer con ayuda de una cuchara la pulpa.

*Añadir el aguacate en el último momento.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Chícharos por garbanzos, lentejas.

Tomates por tamarillos.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar de rama, lavar y cortar en dos los tomates.
2. Pelar, lavarcortar en brunuise la cebolla y ponerla en un recipiente con agua y sal para endulsarla.
3. Lavar, extraer la pulpa y cortar a paisana (1 cm) el aguacate.
4. Triturar los chícharos hasta obtener una textura granulosa.
5. Aliño; en bol, añadir la sal, vinagre, orégano y batir emulsionanado con ayuda del AOVE.
6. Mezclar todos los ingredientes con el aliño.*

Ficha técnica

Arroz con salsa atomatada y huevo

Ecocomedores de Canarias

LEGS1001 / PAST1001

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Arroz integral	50
Huevos (unidad).	1
Salsa:	
Zanahoria	15
Tomate	15
Cebolla	15
Sal	1
Orégano	0,5
Ajo	0,5
AOVE	10
Total: verduras	45,5

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

Huevos.

COMENTARIOS:

*Opción de cocción de huevos; freír, escalfar, cocer.. (la temperatura de cocción de este debe alcanzar un mínimo de 75º C)

Se recomienda guarnición de plátano horno/frito.

El arroz debe quedar cocido, entero y suelto..

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Los tomates por calabaza.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y trocear en mirepoix la cebolla y ajo.
2. Rascar, lavar y trocear en mirepoix la zanahoria.
3. Limpiar, lavar y trocear a "cascos" lo tomates.
4. En rondón/sartén; pochar con parte del AOVE; ajos, zanahorias y cebolla hasta dorar ligeramente.
5. Añadir los tomates y seguir cocinando (25' aprox.).
6. Apagar el fuego, añadir la sal y el orégano, triturar emulsionando con parte del AOVE, (hasta conseguir una salsa homogénea de consistencia deseada).
7. Lavar el arroz en agua y cocinar partiendo de agua fría (con sal) 35' a fuego medio.
8. *Freír huevos en aceite.
9. Servir el arroz junto a la salsa y el huevo.

Ficha técnica

Arroz 3 verduras

Ecocomedores de Canarias

ARRO1002

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Arroz integral	45	ALÉRGENOS:
Zanahorias	30	
Brócoli	30	COMENTARIOS:
Calabaza	30	El arroz debe quedar cocido, entero y suelto después de las 2 cocciones. Se recomienda saltear las distintas hortalizas según sus características (para potenciar y mantener su color y textura).
AOVE	5	
Sal	1	
Puerro	5	
Ajo	0,5	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Perejil	0,3	Brócoli por coliflor, habichuelas o romanesco.
Total: verduras	95,5	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar el arroz en agua y cocinar partiendo de agua fría (con sal) 35' a fuego medio, reservar.
2. Rascar, lavar y cortar en mirepoix la zanahoria.
3. Lavar y cortar en mierpoix la calabaza.
4. Cortar, lavar (abundante agua) y centrifugar el perejil, reservar.
5. Lavar y cortar el brócoli; reservar pequeñas inflorescencias e incluir tronco pelado y cortado en paisana (1 cm aprox.).
6. Saltear las 3 verduras una por separado , reservar.
7. Saltear los ajos, el puerro y mezclar con el resto de hortalizas y el perejil picado.
8. Saltear ligeramente a fuego vivo el arroz junto con la mezcla anterior, corregir de sal.

Ficha técnica

Arroz amarillo de pollo

Ecocomedores de Canarias

CARB1002 / ARRO1003 — para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Arroz integral	45
Pollo	35
Zanahoria	10
Habichuela	10
Cebolla	15
Pimiento rojo	10
Tomate	10
AOVE	5
Majado ajo y azafran de la tierra	0
Sal	1
Total: verduras	45

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

COMENTARIOS:

Opción de remojar el arroz 2h aprx. antes de cocinar (reduce tiempo de cocción).

La cantidad de agua/fondo es de 1kg arroz * 2'5 l agua.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar, trocear el pollo y reservar
2. Rascar, lavar y cortar en mirepoix la zanahoria, reservar.
3. Lavar y trocear la habichuela de forma regular.
4. Pelar, lavar y cortar en paisana (1 cm.) la cebolla, pimiento y tomate.
5. Pelar y majar los ajos, azafrán y parte de la sal en almirez/túr-mix, reservar.
6. En rondón/caldero, saltear el pollo en AOVE hasta dorar ligeramente.
7. Agregar las hortalizas y seguir cocinando unos minutos más.
8. Agregar el arroz (previamente lavado) y rehogar un par de minutos.
9. Verter agua/fondo neutro y llevar a ebullición.
10. A falta de 10' para terminar la cocción, añadir el majado, rectificar de sal.
11. Terminar de cocinar y dejar reposar unos minutos antes de servir.

Ficha técnica

Caraotas con arroz

Ecocomedores de Canarias

LEGS1006 / ARRO1004

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Arroz integral	40	ALÉRGENOS:
Caraota (frijol negro)	45	
Cebolla	25	COMENTARIOS:
Calabaza	15	Opción de constituir como plato único. Majado: de cominos, parte del ajo y pimentón de la Vera. Las proporciones para cocer el arroz (agua/fondo) es de 1kg arroz * 2'5 l agua.
Ajos	0,5	
AOVE	5	
Majado comino, pimentón,ajo	0,5	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	1	Las carotas las podemos sustituir por otras legumbres.
Total: verduras	40,5	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar y remojar las caraotas con 24h de antelación en agua abundante.
2. Pelar, lavar y cortar en mirepoix la cebolla.
3. Lavar, pelar y cortar en mirepoix la calabaza.
4. En marmita, partiendo de agua fría abundante,introducir las caraotas, laurel y hortalizas , llevar a ebullición.
5. Bajar el fuego y cocinar hasta la cocción de las caraotas (añadir el majado a mitad de cocción) durante 1'5h aprox.
6. Mientras, lavar el arroz y cocinar en agua/fondo junto a un refrito de ajo y sal (35'-45' aprox.), reservar.
7. Cuando las caraotas estén cocinadas, rectificar de sal, apagar el fuego y dejar reposar.
8. Acompañar el guiso de caraotas con el arroz.

Ficha técnica

Arroz caldoso de pescado

Ecocomedores de Canarias

PESC1007 / ARRO1005

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Arroz	50
Abadejo	35
Cebolla	15
Pimiento rojo	10
Zanahoria	15
Habichuela	15
Majada*	1
AOVE	5
Sal	1
Total: verduras	40

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

Pescado.

COMENTARIOS:

El tiempo de cocción, depende del tipo de arroz que usemos.

*Majada de especias: Ajo, azafran, sal, pimienta.

Para arroces caldosos la proporcion es de 1kg arroz* 3 l de agua/fumet.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar, desespinar y trocear el abadejo en paisana (1 cm).
2. Pelar, lavar y cortar en brunoise la cebolla, pimiento rojo y zanahoria.
3. Lavar y trocear las habichuelas en tramos de 1 cm.
4. En rondón/olla,con parte del AOVE, saltear pescado a fuego vivo 1' y reservar.
5. Introducir las hortalizas y sofreír durante 10', añadir el arroz y seguir sofriendo ligeramente.
6. Verter el agua/fumet caliente y llevar a ebullición.
7. Añadir el majado y el pescado 7'-8' antes de terminar la cocción.
8. Rectificar de sal y apagar el fuego dejado reposar.

Ficha técnica

Ensalada de Arroz con verduras

Ecocomedores de Canarias

ARRO1006

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Arroz	40	ALÉRGENOS:
Zanahorias	20	
Cebollas	20	COMENTARIOS:
Habichuelas	20	Las proporciones para cocer el arroz (agua/fondo) es de 1kg arroz * 2'5 l agua.
Perejil	0,5	
Sal		
AOVE	5	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Total: verduras	40	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Lavar el arroz, escurrir y cocinar hasta que esté en su punto.Enfriar y reservar.
2. Pelar, lavar y cortar en bruinoise las cebollas.
3. Rascar, lavar y torcear en paisana fina (0'5 cm.)las zanahorias.
4. Lavar y trocear las habichuelas con formato similar al de las zanahorias (tramos de 0'5 cm).
5. Blanquear las zanahorias y habichuelas, refrescar y reservar.
6. En rondón/sartén, con parte del AOVE, saltear por orden; cebollas, zanahorias y habichuelas
7. Una vez cocinadas, apagar fuego y rectificar de sal.
8. Mezclar el arroz junto al salteado de hortalizas y perejil picado.

Ficha técnica

Paella vegana (chícharo)

Ecocomedores de Canarias

LEGS1010 / ARRO1007

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Arroz	50
Zanahorias	20
Brócoli	20
Chícharos	15
Majado de especias	0,5
Cebolla	20
Tomate cherry	5
AOVE	10
Total: verduras	65

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

COMENTARIOS:

Majado de especias: Ajos, azafrán, pimienta negra y sal

Remojar los chícharos en agua abundante con 24h de antelación antes de cocinar.

Las proporciones para cocer el arroz (agua/fondo) es de 1kg arroz * 2'5 l agua.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

FASES DE ELABORACIÓN

1. En marmita y partiendo de abundante agua fría (con una hojita laurel), introducir los chícharos y llevar a ebullición.
2. Bajar el fuego y cocinar a fuego suave hasta que estén tiernos y enteros,escurrir y reservar.
3. Mientras,lavar el arroz, escurrir y cocinar hasta que esté en su punto.Enfriar y reservar.
4. Pelar, lavar y cortar en brunoise la cebolla.
5. Rascar, lavar y cortar en brunoise la zanahoria.
6. Pelar y picar los ajos, lavar los tomates cherry (cortar en caso que sean muy grandes).
7. Lavar y cortar el brócoli ; reservar ramificaciones enteras, tronco pelado y cortado a paisana (1 cm.).
8. Sofreír en parte del AOVE las hortalizas, añadiendo por orden; cebolla y ajo, zanahoria, brócoli y tomates cherry.
9.Añadir el majado y reservar.
10. Mezclar el arroz, junto a los chícharos y el sofrito de hortalizas.Rectificar de sal.

Ficha técnica

Pollo asado con papas fritas

Ecocomedores de Canarias

CARB1001 / PAPA1001

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Pollo	90	ALÉRGENOS:
Cebolla	20	
Ajos	5	COMENTARIOS:
Limón	5	*Adobo: Cebolla, ajo, limón, perejil, pimienta y sal.
AOVE	5	Opción de voltear el pollo a mitad cocción para dorar uniformemente.
Sal	1	
Perejil	0,5	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Papas	80	
Total: verduras	30	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar y trocear el pollo.
2. Adobo: Pelar, lavar y cortar en mirepoix la cebolla, ajo, perejil, sal, limón (con cáscara) y triturar.
3. Macerar el pollo con el adobo.
4. Mientras , pelar, lavar , laminar las patatas y freír en aceite, reservar.
5. Hornear a 180º de 45'-60' o hasta que el pollo esté cocinado.
6. Servir el pollo acompañadas de las papas.

Ficha técnica

Pescado con papa y mojo

Ecocomedores de Canarias

PESC1004 / PAPA1002

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Pescado blanco	80	ALÉRGENOS:
Papas	80	Pescado, sulfitos.
Mojo de tomates cherry		COMENTARIOS:
tomates cherry	60	Las papas para la guarnición las podemos hacer arrugadas, al vapor.
Cilantro	1	El tiempo de cocción del pescado dependerá del corte y pescado.
Ajo	0,5	
AOVE	5	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	1	Las papas se puede sustituir por batata o chayotas.
vinagre	0,5	
Total: verduras	60,5	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar, desescamar, desespinar y filetear el pescado en porciones de 80g, reservar.
2. Lavar y cocinar las papas al vapor (opcional incluir la piel), reservar.
3. Mientras elaborar el mojo;
4. Disponer recipiente alto ; tomates y ajos pelados, cilantro lavado y cortado junto a la sal y vinagre.
5. Triturar emulsionando con ayuda del resto de AOVE, hasta conseguir salsa homogénea y consistente.
6. Disponer en bandejas con sal y parte del AOVE, hornear a baja temperatura 90º (15-25')
7. Salsear el pescado junto al mojo y acompañar de las papas.

Ficha técnica

Tortilla de papa con ensalada

Ecocomedores de Canarias

HUEV1003 / PAPA1003

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Huevos (unidad)	70	ALÉRGENOS: Huevo, sulfitos.
Papas	60	
Cebolla	20	COMENTARIOS:
Perejil	0,5	Opción de sustituir 25% papas por verduras de temporada, como; calabaza, suquini, zanahoria. * Opcion de utilizar papel de horno como base para facilitar desmoldado.
AOVE	5	
Sal	1	
		OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Total: verduras	20	La papa por chayota.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y cortar en paisana (0,5 cm) las papas.Cocinar al vapor y reservar.
2. Pelar, lavar y cortar en brunoise las cebollas, sofreír y reservar,
3. Cascar los huevos, batir y reservar.
4. Mezclar el sofrito de cebolla junto a las papas y el perejil picado.
5. Introducir la mezcla dentro de los huevo batidos.
6. Engrasar la GN/bandeja con aceite (uso papel horno)*, verter la cantidad necesaria.
7. Hornear en horno precalentado a 170ª hasta que esté cocinada y jugosa (20' -25' aprox.).
8. Extraer de la bandeja y porcionar.
9. Acompañar la tortilla con ensalada.

Ficha técnica

Caldo de millo

Ecocomedores de Canarias

HUEV1004 / PAPA1004

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Millo	15	ALÉRGENOS:
Garbanzos	10	
Calabaza	15	COMENTARIOS:
Zanahoria	15	Opción de incluir la piel de la calabaza si es tierna.
Papas	15	
Calabacin	20	
Cebolla	15	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Pimiento rojo	10	
Majado de cilantro	5	
Huevo	20	
Total: verduras	75	

FASES DE ELABORACIÓN

1. La víspera, lavar y escurrir el millo, remojar y cocer en agua abundante 10' (incluir dientes de ajo y pimentón).
2. Apagar el fuego y reservar dentro del agua.
3. Hidratar los garbanzos en agua abundante la víspera.
4. Raspar y lavar las zanahorias, reservar.Pelar y lavar las papas y calabazas.Lavar los calabacines.
5. Cortar las hortalizas en paisana (1,5 cm) , reservar.
6. Pelar las cebollas.Lavar y cortar en brunoise las cebollas y pimientos rojos, reservar.
7. En marmita/olla, en agua abundante templada, introducir el millo y los garbanzos y llevar a ebullición.
8. Bajar el fuego y seguir cocinando, añadir las hortalizas cortadas en paisana.
9. A parte, pochar en brunoise la cebollas y pimientos y añadir al conjunto.
10. Adicionar el majado de cilantro y cocinar hasta que el millo y garbanzos estén tiernos y enteros, añadimos los huevos y dejar reposar.

Ficha técnica

Estofado de lentejas

Ecocomedores de Canarias

LEGS1003 / PAPA1005

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Lentejas	50	ALÉRGENOS:
Papas	15	
Zanahoria	15	COMENTARIOS:
Cebolla	15	Opción de dejar a remojo las lentejas 1h antes (acelera la cocción).
Puerros	15	
Pimiento rojo	10	
Ajo	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
AOVE	5	Lentejas por otra legumbre.
Sal	0,5	Zanahora por calabaza, nabos, chirivía...
Laurel, perejil	1	
Total: verduras	56	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Raspar, lavar y cortar a paisana (1 cm) la zanahoria.
2. Pelar, lavar, cortar en brunoise la cebolla y ajos.
3. Limpiar, lavar y cortar en paisana (1,5 cm) los puerros y pimientos.
4. En marmita/olla, con abundante agua fría, introducir las lentejas junto al laurel y llevar a ebullición.
5. Mientras, en rondón/sartén, sofreír las hortalizas.
6. Añadir el sofrito de hortalizas en la marmita y seguir cocinando (40').
7. Apagar el fuego, rectificar de sal y AOVE, dejar reposar antes de servir.

Ficha técnica

Pescado plancha con papas fritas

Ecocomedores de Canarias

PESC1009 / PAPA1006

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Filete de medregal	80	ALÉRGENOS:
Papas	80	Pescado
AOVE	5	COMENTARIOS:
Ajo	0,5	
Perejil	1	
Sal	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Total: verduras	0,5	

Ficha técnica

Pescado con papas en salsa verde

Ecocomedores de Canarias

PESC1010 / PAPA1007

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Pescado blanco	80	ALÉRGENOS:
Papas	80	Pescado
Puerros	30	COMENTARIOS:
Perejil	2	
AOVE	5	
Sal	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Total: verduras	30	

Ficha técnica

Pescado salado con papas sanchochadas y mojo verde

Ecocomedores de Canarias

PESC1013 / PAPA1008

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Cherne salado	80	ALÉRGENOS:
Papas bonitas	100	Pescado
AOVE	8	COMENTARIOS:
Cilantro	5	
Ajo	1	
Vinagre de vino	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	10	
Comino	0,3	
Total: verduras	1	

Ficha técnica

Potas en salsa con papas a la flora

Ecocomedores de Canarias

PESC2015 / PAPA2009

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Potas limpias	90	ALÉRGENOS:
Papas	45	Moluscos, Sulfitos
Cebollas	30	COMENTARIOS:
Pimiento rojo	10	
Tomates	15	
AOVE	5	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Cilantro	2	Potas por Calamar
Ajos	1	
Vinagre	1	
Comino	0,5	
Laurel	0,3	
Total: verduras	56	

Ficha técnica

Potaje de Chícharos

Ecocomedores de Canarias

LEGP1001

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Calabaza	30
Bubango	20
Acelgas	20
Batata	15
Chícharos	20
Cebolla	20
Pimiento rojo	15
Ajo	1
Sal	0,5
Cilantro, comino	1
AOVE	5
Total: verduras	86

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

COMENTARIOS:

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

La calabaza por zanahoria.

Las acelgas por espinacas u otra verdura de hoja verde.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Remojar los chícharos en agua abundante templada con sal la víspera de cocinar.
2. Lavar y pelar la calabaza, cortar en paisana (1,5 cm) y reservar.
3. Lavar los bubangos y acelgas, cortar en trozos de 1,5 cm y reservar.
4. Pelar , lavar y cortar en brunoise la cebolla y pimiento.
5. En marmita/olla, con agua abundantey las especias, introducir los chícharos y llevar a ebullición.
6. Bajar el fuego y seguir cocinando.
7. Mientras, pochar la bruinoise de cebolla y pimientos.
8. Añadir las hortalizas al conjunto media cocción, junto al pochado de cebolla y seguir cocinando.
9. 10' antes de terminar la cocción, añadir el majado de ajo y cilantro.
10. Apagar el fuego y rectificar de sal y AOVE, dejar reposar antes de servir.

Ficha técnica

Rancho de judías pintas

Ecocomedores de Canarias

LEGP1002

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Fideos n· 3	20
Judias	15
Calabaza	20
Papas	15
Zanahoria	15
Cebolla	20
Pimiento rojo	15
Tomates	15
AOVE	5
Tomillo, orégano	1
Ajo	1
Sal	0,5
Pimientón	0,5
Total: verduras	86

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:
Gluten

COMENTARIOS:

Majado: ajo, tomilo, orégano y pimentón. Triturar en almirez /túrmix.

Opción de cocer los fideos a parte con líquido de gobierno del rancho y añadir posteriormente en el servicio.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Judías por cualquier legumbre, chícharo, garbanzo...

Los fideos por arroz, mijo, etc.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Remojar las judías pintas en agua abundante la víspera de cocinar.
2. En marmita/olla, en agua abundante, introducir las judías y llevar a ebullición.
3. Bajar el fuego y seguir cocinando.
4. Raspar y lavar la zanahoria.Pelar y lavar la calabaza y papas.
5. Cortar las hortalizas anteriores a paisana (1cm) reservar.
6. Pelar la cebolla y tomate.Lavar el pimiento.
7. Cortar las hortalizas anteriores en brunoise y sofreír el conjunto.
8. A mitad de cocción, añadir la paisana y el sofrito de hortalizas, seguir cocinando.
9. Cuando falten 10' para terminar la cocción, añadir la sal, fideos y majado.
10. Remover para facilitar la correcta cocción de los fideos.
11. Apartar del fuego y rectificar de sal y Aove, servir.

Ficha técnica

Potaje de judía pinta

Ecocomedores de Canarias

LEGP1004

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Col	30
Calabaza	30
Zanahorias	10
Batata	10
Judias pinta	20
Cebolla	20
Pimiento verde	8
Ajos	1
Perejil	1
Sal	1
AOVE	5
Total: verduras	99

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

COMENTARIOS:

Recomendable utiilzar la col de hojarasca o forrajera.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

La calabaza por otra modalidad de calabaza.

Judías por cualquier legumbre, chícharo, garbanzo...

FASES DE ELABORACIÓN

1. Poner las judias en remojo el dia anterior.
2. Lavar, rascar, trocear a dados 1,5 cm las zanahorias y batata.
3. Limpiar, lavar, cortar en juliana la col.
4. Lavar, pelar, cortar a dados 1,5 cm la calabaza.
5. Pela, lavar y cortar en brunoise la cebolla y pimiento.
6. Pela, lavar los ajos, lavar el perejil y hacer el majado (ajo y perejil).
7. En olla/rondón, introducir las judías en agua abundante y llevar a ebullición. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que estén tiernas, reservar.
8. A mitad de cocción, introducir las hortalizas y seguir cocinando.
9. Cuando falten 10', adicionar el majado y terminar la cocción.
10. Apagar el fuego, rectificar de sal y AOVE, dejar reposar antes de servir.

Ficha técnica

Potaje de lentejas

Ecocomedores de Canarias

LEGP1005

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Lentejas	40
Bubango	20
Zanahoria	15
Acelga	15
Cebolla	20
AOVE	5
Ajos	1
Sal	1
Pimentón	0,5
Total: verduras	71

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:

COMENTARIOS:

Lavar y limpiar previamente las lentejas antes de su uso.

Opción de sofreír las hortalizas antes de introducirlas en la cocción. (potencia el sabor del potaje).

El sofrito de ajos y pimentón debe ser corto y a fuego moderado.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Acelgas por espinacas u otra hortaliza de hoja verde.

Zanahoria por calabaza, nabo, chirivía...

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar en paisana (1 cm) los bubangos.
2. Lavar, rascar, trocear a dados 1,5 cm las zanahorias.
3. Limpiar, lavar y cortar en juliana las acelgas.
4. Pelar, lavar y cortar en brunoise la cebolla.
5. Pelar, lavar y cortar en juliana los ajos.
6. En olla/rondón, introducir las lentejas, zanahoria y bubango en agua abundante y llevar a ebullición.
7. Bajar el fuego y seguir la cocción a fuego suave.
8. Mientras, en sartén/rondón, dorar los ajos en AOVE, añadir pimentón y dorar unos segundos.
9. Cuando falten 10' , introducir las acelgas y sofrito, terminar la cocción.
10. Apagar el fuego, rectificar de sal y AOVE, dejar reposar antes de servir.

Ficha técnica

Rancho de chícharos

Ecocomedores de Canarias

LEGP1006

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Fideos n· 3	30
Chícharos	30
Calabaza	10
Papas	10
Zanahoria	20
Cebolla	20
Pimiento rojo	8
Tomates	1
AOVE	1
Tomillo, orégano	1
Ajo	5
Sal	99
Pimientón	
Total: verduras	

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:
Gluten

COMENTARIOS:

Majado: ajo, tomilo, orégano y pimentón. Triturar en almirez /túrmix.

Opción de cocer los fideos a parte con líquido de gobierno del rancho y añadir posteriormente en el servicio.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Chícharos por cualquier legumbre; garbanzo, judía...

Los fideos por arroz, mijo, etc.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Remojar los chícharos en agua abundante la víspera de cocinar.
2. En marmita/olla, en agua abundante, introducir los chícharos y llevar a ebullición.
3. Bajar el fuego y seguir cocinando.
4. Mientras, raspar y lavar la zanahoria.Pelar y lavar la calabaza y papas.
5. Cortar las hortalizas anteriores a paisana (1cm) reservar.
6. Pelar la cebolla y tomate.Lavar el pimiento.
7. Cortar las hortalizas anteriores en brunoise y sofreír el conjunto.
8. A mitad de cocción, añadir la paisana y el sofrito de hortalizas, seguir cocinando.
9. Cuando falten 10' para terminar la cocción, añadir la sal, fideos y majado.
10. Remover para facilitar la correcta cocción de los fideos.
11. Apartar del fuego y rectificar de sal y Aove, servir.

Ficha técnica

Crema de batata y calabaza

Ecocomedores de Canarias

BATA1001

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Batata	45	ALÉRGENOS:
Calabaza	45	Frutos secos
Puerros	30	COMENTARIOS:
Pipas de girasol	5	
AOVE	5	
Cilantro	2	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	1	Calabaza por zanahoria, nabos, chirivía...
Total: verduras	120	Batata por papas.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Raspar, lavar, trocear la batata.
2. Lavar, pelar, trocear la calabaza.
3. Limpiar, lavar y trocear los puerros.
4. Lavar, picar el cilantro y reservarlo.
5. En sartén/rondón, en parte del AOVE, rehogar los puerros.
6. Añadir la calabaza y batata, seguir rehogando 5'.
7. Cubrir de agua y llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar hasta que las hortalizas estén tiernas.
8. Apagar el fuego, triturar emulsionando con resto del AOVE, rectificar de sal.
9. A parte, tostar las pipas (sartén/horno) y reservar.
10. Servir la crema con las pipas tostadas (como topping).

Ficha técnica

Hamburguesa de atún con col salteada y batata panadera

Ecocomedores de Canarias

PESC1002 / BATA1002 para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Bonito listado	70
Batata	40
Col	40
Cebolla	40
Zanahoria	20
Harina de avena	15
Tomillo y orégano	1
Ajo	1
Cilantro	1
AOVE	5
Limón (jugo)	1
Sal	1
Total: verduras	142

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:
Pescado

COMENTARIOS:

Opción de dejar macerar la farsa para "asentar la masa" y macerar los sabores.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Bonito por otro tipo de pescado azul.

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar el bonito y trocear en tacos de 2-4 cm.
2. Hacer un majado con el ajo, sal, cilantro y aceite, agregándolo a los tacos de bonito.
3. Pelar, lavar, cortar en brunoise la cebolla, reservar.
4. Rascar, lavar y cortar en brunoise la zanahoria, reservar.
5. Cortar en juliana y lavar la col, reservar.
6. En un rondón/sartén, pochar la cebolla y zanahoria.
7. En procesador/cutter, picar los tacos de bonito.
8. Mezclar el pescado picado con el pochado de hortalizas, harina de vena, sal y jugo de limón.
9. Formar las haburguesas, reservar.
10. Raspar, lavar y cortar en rodajas gruesas las batatas.
11. Hornear a 180º 1 h las rodajas maceradas con la cebolla, especias, sal y AOVE.
12. Mientras, saltear la col , salpimentando, reservar.
13. Marcar las hamburguesas y cocinar hasta que estas estén hechas y jugosas.
14. Servir las hamburguesas junto a la col salteada y las batatas panaderas.

Ficha técnica

Pescado a la marinera con batata

Ecocomedores de Canarias

PESC1006 / BATA1003	GRAMAJE	
ALIMENTOS	**de 3 a 12**	**INFORMACIÓN**
Pescado blaco o azul	100	ALÉRGENOS: Pescado, Sulfitos
Batata	70	
Cebolla	15	COMENTARIOS:
Pimiento rojo	15	
Ajo	1	
AOVE	5	
Vinagre	1	
Sal	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Laurel, oregano,	1	
Total: verduras	101	

Ficha técnica

Ensalada campera de batata

Ecocomedores de Canarias

BATA1004

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Batata	60	ALÉRGENOS:
Habichuela	25	Sulfitos
Cebolleta tierna	15	COMENTARIOS:
Pimiento rojo	15	
AOVE	5	
Mostaza	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
Sal	1	Batata por papas.
Vinagre	1	Habichuelas por otro tipo de legumbre.
Total: verduras	115	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Pelar, lavar y cortar en paisana (1 cm) las batatas.
2. Limpiar , lavar y cortar en tramos de 1 cm las habichuelas.
3. Limpiar, lavar y cortar en brunoise los pimientos y cebolletas tiernas.
4. En róndón/olla, con agua abundante, cocinar las habichuelas 10' , añadir las batatas y seguir cocinando 5' más.
5. Cuando las hortalizas estén tiernas y enteras, extraer, refrescar y reservar.
6. Hacer la viangreta: en bol, añadir la mostaza, sal y viangre, batir emulsionando con ayuda del AOVE.
7. En ensaladera/recipiente, añadir la batata junto a las hortalizas junto al aliño, macerando el conjunto.
8. Rectificar de sal antes de servir.

Ficha técnica

Crema de verduras con batata

Ecocomedores de Canarias

BATA1005

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Calabacin	60	ALÉRGENOS:
Batata	30	
Col kale	15	COMENTARIOS:
Cebolla	20	
AOVE	5	
Sal	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
		Col kale por brócoli u otro tipo de hortaliza crucífera.
Total: verduras	125	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Rascar y lavar las batatas, lavar los calabacines, lavar y desfibrar la col kale, pelar y lavar la cebolla.
2. Cortar las hortalizas en mirepoix, reservar.
3. En marmita/olla, con agua abundante caliente, introducir las hortalizas y llevar a ebullición.
4. Bajar el fuego y cocinar durante 20'.
5. Introducir la col kale y seguir cocinando hasta que el conjutno de hortalizas estén tiernas.
6. Apagar el fuego, rectificar de sal y triturar emulsionando con ayuda del AOVE, (hasta conseguir una crema homogénea de consistencia deseada).

Ficha técnica

Puré de habichuelas, batata y bubango

Ecocomedores de Canarias

BATA1006

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE	INFORMACIÓN
Batatas	35	ALÉRGENOS:
Bubango	35	
Habichuelas	25	COMENTARIOS:
Puerros	30	
AOVE	5	
Sal	1	OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:
		Col kale por brócoli u otro tipo de hortaliza crucífera.
Total: verduras	125	

FASES DE ELABORACIÓN

1. Raspar y lavar la batata, limpiar los bubangos, limpiar y lavar las habichuelas.
2. Cortar las anteriores hortalizas en mirepoix, reservar.
3. Cortar en mirepoix y lavar los puerros, reservar.
4. En marmita/olla, con parte del AOVE, rehogar los puerros durante 10'.
5. Añadir el resto de hortalizas y seguir rehogando 5' más.
6. Cubrir de agua y cocinar hasta que las hortalizas estén tiernas.
7. Apagar el fuego, rectificar de sal y triturar, emulsionando con AOVE, (hasta conseguir un puré homogéneo con la consistencia deseada).

Ficha técnica

Conejo en salmorejo con batatas arrugadas

Ecocomedores de Canarias

CARB1005 / BATA1007

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Conejo	80,0
Batata	80,0
Ajo	0,5
Pimienta palmera	0,3
Pimentón	0,3
Orégano, laurel, tomillo	0,5
AOVE	5,0
Vinagre	1,0
Sal	0,5
Total: verduras	80,5

INFORMACIÓN

ALÉRGENOS:
Sulfitos

COMENTARIOS:

Precaución al trocear el conejo (sin astillar los huesos).

Se recomienda adobar la carne de conejo la víspera a cocinar.

OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN:

Agua por agua aromatizada, fondo neutro (caldo de verduras).

FASES DE ELABORACIÓN

1. Limpiar el conejo y trocear, reservar.
2. Preparar el adobo: en vaso/recipiente, triturar los ajos, pimienta, pimentón, orégano, tomillo.laurel, vinagre y la sal.
3. Adobar la carne de conejo con la salsa.
4. En rondón/olla, en AOVE, freír el conejo trocedado.
5. Cubrir de agua/fondo neutro y cocinar a fuego moderado, hasta que el conejo esté tierno y en su salsa.
6. Mientras, lavar y cortar en rodaja gruesa las batatas (5cm).
7. En olla, cubrir de agua salada y cocinar durante 25', extraer y reservar.
8. Servir el conejo junto a las batatas arrugadas.

Ficha **técnica**

Abadejo encebollado

Ecocomedores de Canarias

PESC1001

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Abadejo	100
Cebolla	20
Tomates	10
Ajos	1
Sal	1
Tomillo	0,5
Pimenton dulce	0,5
AOVE	5
Vinagre	0,5
Total: verduras	138,50

Ficha técnica

Medallones de bonito alistado con aguacate y cilantro

Ecocomedores de Canarias

PESC1003

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Lomos de bonito	100
Aguacate	20
Cilantro	3
Ajo	1
AOVE	3
Sal	1
Total: verduras	24

Ficha técnica

Pescado a la romana con ensalada

Ecocomedores de Canarias

PESC1005

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Merluza	100
Lechugas variadas	20
Tomates	15
Calabaza	10
Beterrada cocida	10
AOVE	5
Harina de garbanzos	3
Sal	1
Total: verduras	55

Ficha técnica

Medallones de bonito con ensalada

Ecocomedores de Canarias

PESC1008

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Bonito Listado	100
Col	30
Col lombarda	30
Zanahoria	20
AOVE	5
Sal	1
Vinagre de manzana	1
Miel	3
Total: verduras	80

Ficha técnica

Albóndigas de pescado azul en salsa

Ecocomedores de Canarias

PESC1011

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Pescado	100
Huevo	10
Cebolla	10
Zanahoria	10
Perejil	2
Sal	1
AOVE	5
Ajo	1
Total: verduras	21

Ficha técnica

Pescado blanco con pisto

Ecocomedores de Canarias

PESC2012

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Cherne	100
Calabacin	30
Berenjena	20
Cebolla	15
Tomates	10
AOVE	5
Sal	1
Orégano	0,5
Total: verduras	75,00

Ficha técnica

Hamburguesas de pescado azul con ensalada

Ecocomedores de Canarias

PESC1014	para edad de 3 a 12 años
ALIMENTOS	**GRAMAJE**
Atùn	80
Huevo	10
Cebolla	10
Zanahoria	7
Pimiento	7
Perejil	3
Ajo	1
Sal	1
Total: verduras	25,00

Ficha técnica

Potas en salsa con papas a la flor

Ecocomedores de Canarias

PESC2015

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Potas (familia del calamar)	100
Cebolla	15
Pimiento	10
Tomate	10
Ajo	1
Sal	1
Pimienta, clavo, comino	1
Tomillo	0,5
AOVE	5
Total: verduras	36,00

Ficha técnica

Potas en salsa con papas a la flor

Ecocomedores de Canarias

PESC2015

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Potas (familia del calamar)	100
Cebolla	15
Pimiento	10
Tomate	10
Ajo	1
Sal	1
Pimienta, clavo, comino	1
Tomillo	0,5
AOVE	5
Total: verduras	36,00

Ficha técnica

Pollo al pisto de berenjena

Ecocomedores de Canarias

CARB1003

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Pollo	100
Berenjena	15
Calabacin	15
Cebolla	15
Pimiento verde	10
Tomate rayado	10
AOVE	5
Ajo	1
Pimienta bl.	0,5
Sal	1
Total: verduras	66

Ficha técnica

Pollo asado con ensalada

Ecocomedores de Canarias

CARB1004

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Pollo	100
Berros	25
Tomates cherry	15
Cebolla tierna	10
AOVE	5
Pepino	10
Ajo	1
Limón	1
Pimienta	1
Sal	1
Perejil	1
Total: verduras	61

Ficha técnica

Filo en salsa colorada

Ecocomedores de Canarias

CARR1001

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Redondo de ternera	100
Cebolla	15
Zanahoria	15
Pimiento	5
Tomate	10
Ajo	1
Tomillo, laurel, oregano	1
AOVE	5
Sal	1
Total: verduras	46

Ficha técnica

Solomillo de cerdo con verduras

Ecocomedores de Canarias

CARR1002

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Solomillo de cerdo	100
Cebolla morada	15
Papas	20
Zanahoria	15
Col	10
AOVE	5
Sal	1
Pimienta	1
Total: verduras	40

Ficha técnica

Estofado de res

Ecocomedores de Canarias

CARR1004

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Ternera	80
Cebolla	15
Chayota	30
Puerro	10
Zanahoria	20
Ajo	1
Perejil	1
Pimienta	1
AOVE	5
Sal	1
Total: verduras	46

Ficha técnica

Garbanzos con verduras

Ecocomedores de Canarias

LEGS1002

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Garbanzos	45
Cebolla	20
Calabaza	20
Puerros	10
AOVE	5
Comino	0,5
Oregano, Tomillo	1
Pimenton	1
Sal	1
Total: verduras	103,50

Ficha técnica

Gratinado de lenteja con pisto

Ecocomedores de Canarias

LEGS1004

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Lentejas	45
Cebolla morada	20
Tomate	15
Ajo	2
Cilantro	1
AOVE	5
Sal	1
Comino	0,5
Almendra molida	5
Total: verduras	94,50

Ficha
técnica

Paté de judía blanca con palitos de vegetales

Ecocomedores de Canarias

LEGS1005

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Judia bl.	45
Zanahoria	15
Cebolla	20
Colinabo	15
Zuquini	15
Ajo	1
Comino	0,3
Sal	1
Jugo de limòn	2
AOVE	5
Total: verduras	119,30

Ficha técnica

Ensalada de Garbanzos

Ecocomedores de Canarias

LEGS2007

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Garbanzos	35
Aguacate	15
Tomates	15
Zanahorias	15
Cebolla tierna	10
AOVE	5
Sal	1
Mostaza	1
Cilantro	1
Jugo de limón	1
Total: verduras	55,00

Ficha técnica

Crema de hoja verde con lentejas

Ecocomedores de Canarias

LEGS2008	para edad de 3 a 12 años
ALIMENTOS	**GRAMAJE**
Lentejas	30
Espinacas	20
Calabaza	20
Cebolla	20
Pimiento rojo	10
AOVE	5
Sal	1
Total: verduras	60,00

Ficha **técnica**

Fabada

Ecocomedores de Canarias

LEGS1009

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Fabada	45
Cebolla	15
Zanahoria	10
Calabaza	15
Pimiento rojo	10
AOVE	5
Ajo	1
Laurel, tomillo	1
Sal	1
Total: verduras	51

Ficha técnica

Crema de lentejas con berenjena

Ecocomedores de Canarias

LEGS1011

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Lentejas	35
Berenjena	40
Puerros	30
Batata	20
AOVE	5
Sal	1
Pimienta	0,5
Total: verduras	90,00

Ficha técnica

Hummus con palitos de zanahoria

Ecocomedores de Canarias

LEGS1012

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Garbanzos	45
Zanahorias	50
Almendras	5
AOVE	5
Ajo	1
Jugo de limòn	3
Pimenton	1
Sal	1
Total: verduras	54,00

Ficha **técnica**

Guiso de Judías

Ecocomedores de Canarias

LEGS1012

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Judías pintas	45
Cebolla	20
Calabaza	20
Pimiento	15
Ajo	2
AOVE	5
Oregan, tomillo	1
Sal	1
Total: verduras	57,00

Ficha técnica

Tortilla campesina (maga) con ensalada

Ecocomedores de Canarias

HUEV1002

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Huevos	80
Papas	40
Cebolleta	20
Pimiento rojo	10
Pimiento verde	10
Perejil	2
Sal	1
AOVE	5
Total: verduras	80

Ficha **técnica**

Caldo verde

Ecocomedores de Canarias

HUEV1005

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Huevos	40
Bubango	40
Cebolla	20
Chayota	30
Pimiento verde	10
Hierba buena	15
Perejil	5
AOVE	5
Ajo	1
Sal	1
Total: verduras	116

Ficha técnica

Revuelto de pisto

Ecocomedores de Canarias

HUEV2006

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Huevos	80
Calabacin	30
Cebolla	20
Pimiento	10
Tomate	15
AOVE	5
Sal	1
Perejil	1
Total: verduras	76

Ficha **técnica**

Puchero Canario

Ecocomedores de Canarias

UPLC1001

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Col	15
Calabaza	10
Zanahoria	15
Bubango	15
Papas	10
Batata	15
Habichuelas	15
Cebolla	10
Piña de millo (maiz)	10
AOVE	5
Carne de res	10
Garbanzos	10
Ajo	1
Perejil	1
Sal	1
Total: verduras	66

Ficha **técnica**

Ropavieja

Ecocomedores de Canarias

UPLC1002

para edad de 3 a 12 años

ALIMENTOS	GRAMAJE
Restos de carne y pollo de un caldo o puchero	
Garbazos cocidos	40
Cebolla	20
Pimiento rojo	10
Tomate de salsa	20
Ajo	1
Orégano, tomillo, laurel	1
Perejil	1
Sal	1
Pimentón dulce	0,5
Total: verduras	70

Ruedas **de menú** de Ecocomedores **de Canarias**

Curso 2022/2023

Mesa técnica de
Alimentación

Ecocomedores
de Canarias

Gobierno de Canarias
Instituto Canario
de Calidad Agroalimentaria