



**MINUTAS**

**EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION**

# MINUTAS

aplicables a los

COMEDORES ESCOLARES,

ESCUELAS HOGAR

y CENTROS de

VACACIONES ESCOLARES

MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA

Servicios Complementarios de Enseñanza Primaria

MADRID - septiembre 1970

*Estudio  
divulgador*

Escrito por el Dr. D. JUAN MANUEL PALACIOS MATEOS,  
Director del Programa de Educación en  
Alimentación y Nutrición.

Ediciones de **SERVICIOS COMPLEMENTARIOS**

(Alimentación y Nutrición)

Oficinas: Campomanes, 6 - MADRID - 13

Almacén: Gral. Martínez Campos, 14 - MADRID - 10

## I

### INTRODUCCION

Los comedores escolares persiguen, como es sabido, una serie de fines, entre los que destaca el de crear en los escolares el hábito de consumir una dieta variada y equilibrada, en la que figuren alimentos de los siete grupos, que les aporten, en cantidades óptimas, las sustancias nutritivas que necesitan recibir. Sirven, al mismo tiempo, para demostrarles la realidad de las enseñanzas de Alimentación que se les imparten, dando ocasión, al explicarles el por qué se les ofrece cada alimento, de realizar una enseñanza práctica de gran utilidad y que ha de hacerles más impacto que la mera exposición teórica. Por otra parte, les acostumbra a comer una serie de alimentos útiles, a veces nuevos para ellos por no consumirse en sus casas, que al principio muchas veces rechazarán, por desconocerlos, pero que pronto aceptarán con agrado: por ejemplo, verduras, frutas, hígado, etc. Y simultáneamente, y aunque ése no sea su principal objetivo, no cabe duda de que llenan una importante función al alimentar correctamente a los niños, suministrándoles lo que necesitan y en las cantidades adecuadas. Más de una vez esto corregirá carencias, más o menos larvadas, que vinieran padeciendo como consecuencia de recibir en sus casas dietas inadecuadas, en general en calidad, pero a veces también en cantidad.

Todo ello hace necesario que las minutas que se sirvan en los comedores escolares estén muy cuidadosamente planeadas y calculadas, para que llenen, al tiempo, los objetivos de ser adecuadamente alimenticias y equilibradas, didácticas, agradables y variadas.

La experiencia de varios años ha venido a demostrar que la total uniformidad de unas minutas para todo el país no es recomendable. Una cierta uniformidad es indudablemente necesaria para evitar desviaciones excesivas, que podrían conducir a errores considerables. Pero, al mismo tiempo, la variedad de las regiones españolas es tal que difícilmente pueden ser sometidas a un patrón único. Las diferencias del clima, de costumbres, de idiosincrasia hace que minutas bien aceptadas en unos lugares no resulten gratas en otros. Lo que es agradable para un levantino no despierta demasiado entusiasmo en un vasco. Y la minuta que incluya gazpacho será criticada al norte del paralelo de Madrid y elogiada al sur del mismo.

Esto no quiere decir que tengamos que *regionalizar* las minutas, pues precisamente uno de los objetivos del comedor escolar es enseñar a los niños a

comer alimentos desacostumbrados para ellos, sacando así a las poblaciones de la rutina alimentaria que de modo secular padecen. Pero sí es aconsejable que sobre el armazón básico de las minutas clásicas, *que hemos de conservar todo lo posible*, se puedan intercalar minutas regionales, que indudablemente agradarán a los niños de esa región, y que en las demás permitirán celebrar, de tiempo en tiempo, un día de Valencia, y comer paella, o un día de Canarias, y comer rancho canario, etc.

Al mismo tiempo, las minutas regionales pueden resultar, en cada zona, más baratas y algunas veces más fáciles de realizar que las generales.

Por ello, junto a la veinte minutas clásicas, corregidas con arreglo a las observaciones que hemos recogido a través de múltiples contactos con delegados provinciales, diplomados, directores de comedores, etc., se incluyen varias minutas regionales que nos han sido propuestas por los diplomados de Educación en Alimentación y Nutrición de distintas zonas y que hemos aceptado con muy pequeñas modificaciones. Las veintiocho minutas regionales ofrecen oportunidad de elección a aquellos directores de comedor que por alguna razón quieran apartarse, de cuando en cuando, de las veinte minutas básicas o minutas *generales*.

## II

### VALOR ALIMENTICIO DE LAS MINUTAS

Las necesidades alimenticias de los niños están hoy en día bien estudiadas y puede calcularse muy exactamente con arreglo a su edad, al clima en que viven, a su actividad, etc., si bien, dando un margen de seguridad adecuado, puede atenderse sólo al factor edad, simplificando así el cálculo.

En España hemos adoptado, por estar en concordancia con nuestros propios cálculos, los valores recomendados por el National Research Council, de los Estados Unidos, en 1958, aunque los aportes de calcio nos parecen excesivos. Sin embargo, preferimos atenernos a ellos que a los mucho más bajos preconizados por un Comité de F. A. O. (1961) y que creemos demasiado pequeños. También el aporte de vitamina C que aconsejan nos parece elevado; pero en España eso no nos preocupa demasiado, pues nuestra alimentación es tradicionalmente rica en esa vitamina en casi todas las regiones. La disminución del aporte calórico propuesto por el National Research Council en 1964 no nos parece adecuado para nuestro país y menos para las zonas rurales.

La costumbre de hacer un desayuno más bien ligero, una comida amplia, una merienda (que en los niños no suele faltar) pequeña y una cena de regular volumen tiene sus pros y sus contras; pero no podemos ir contra ella, pues seguramente fracasaríamos. Sobre todo, no es esa nuestra intención ni nuestro objetivo presente.

Por lo tanto, las minutas correspondientes a los almuerzos exclusivamente, que será la comida que el escolar haga cuando sean aplicadas a los comedores escolares, deben proporcionarle por lo menos el 40 por 100 de lo que necesitan. Ahora bien, como no estamos seguros de que en sus casas van a recibir un desayuno, merienda y cena óptimos, hemos creído oportuno elevar, como «margen de seguridad», las cantidades de la comida, hasta que aporten alrededor del 50 por 100 de sus necesidades. Este margen de seguridad se suma al que ya tienen los aportes aconsejables; de este modo, con lo que comen en la escuela los niños tienen cubierto prácticamente siempre el mínimo vital y aunque comieran poco o malo en sus casas quedarían suficientemente alimentados. Por ello estas minutas están calculadas de modo que cubran aproximadamente el 50 por 100 de las necesidades de los niños de cada edad, no bajando nunca del 40 por 100. Cuando las minutas sean aplicadas en su totalidad (cuatro co-

midas), por tratarse de Escuelas Hogar o Centros de Vacaciones Escolares, le proporcionarán la totalidad de sus necesidades.

Como es frecuente que en el comedor escolar almuercen niños de trece-quinze años, y desde luego han de comer algunas personas adultas, conviene indicar que la cantidad de alimentos que deben presupuestarse para ambos grupos es: si son varones, de un 128 por 100 respecto a los niños de doce años, es decir, ración y cuarto, que puede elevarse a ración y media (o sea, tres raciones de doce años por cada dos adultos) si éstos son hombres jóvenes. Las mujeres, sea cual fuere su edad, no necesitan nunca más de lo que come un niño de doce años. De todas formas si por motivos psicológicos («no tasarles la comida», «darles una ración abundante») se cree oportuno, puede elevarse su ración a  $1/4$  más que la de un niño de doce años. Si se diera el caso de tratarse de una madre lactante, su ración se calculará en  $1\ 1/2$  respecto a la del niño de doce años.



### III

#### COMO SE CALCULAN LAS MINUTAS

Puede hacerse de diversas maneras. Una de ellas es calcular las calorías, proteínas, vitaminas, etc., que queremos dar al niño en x días, traducirlas a alimentos (conociendo la composición de éstos) y llegar así a saber: en tantos días un niño de tal edad tiene que tomar x gramos de carne, x litros de leche, x cantidad de verduras, x huevos, etc. Sabido esto, se reparten estos alimentos entre las comidas, haciendo con ellos menús agradables y equilibrados.

Otra técnica, también útil y quizá más fácil, es planear una serie de comidas agradables y lógicas, basándose en el conocimiento de las costumbres españolas y de las cantidades que come un niño según su edad. Hecho esto se traducen los alimentos a calorías, proteínas, grasas, calcio, vitaminas, etc., y se ve qué defectos (en más o en menos) tienen esas minutas, añadiendo alimentos o quitándolos y subiendo o bajando cantidades hasta lograr que cumplan los fines propuestos. Siempre es mejor no intentar adaptar cada minuta a los aportes deseados para un día, sino sumar varias y ver si la media se adapta a ellos.

Naturalmente este resultado no se logra de primera intención (aunque con un poco de costumbre se llega a aproximarse mucho), siendo frecuente que resulte deficiente algún aporte. No es entonces sino cuestión de elegir uno o varios alimentos ricos en la sustancia nutritiva que escasee y ver en cuáles de las minutas se puede añadir (o a cual de los platos proyectados primero puede sustituir) en la cantidad adecuada para elevar el aporte de la sustancia deficitaria hasta lo deseado. Por ejemplo, si nos hemos quedado cortos en vitamina A añadiremos lechuga o zanahoria a algún plato. Si es en calcio, procuraremos introducir queso en un postre o aumentar la leche; si son las proteínas añadiremos pescado o huevo a una ensalada, etc. Pero no basta con tener en cuenta estos aspectos. Es preciso considerar también que los platos propuestos han de ser económicamente factibles y al tiempo fácilmente realizables en la práctica. Es decir, hay que procurar escoger alimentos baratos (que pueden ser nutricionalmente mejores que muchos caros) y combinarlos formando platos agradables y de fácil preparación.

Si en algún lugar es posible, económicamente, mejorar la calidad de los productos, debe hacerse: por ejemplo, la carne picada se incluye porque es más barata que una buena carne de primera, aunque ésta sea más agradable. Y si hablamos de pescadilla es porque la merluza es más cara.

## CUADRO II

VALOR ALIMENTICIO DE LAS MINUTAS A-1 a A-20  
(Niños de cuatro, cinco y seis años)

ALIMENTOS	COMPRAS gráms.	DESPERD. gráms.	LIMPIO gráms.	CALORÍAS	PROTEÍNAS gráms.	GRASAS gráms.	Co. mg.	Fe. mg.	VITAMINAS				
									A U. I.	B <sub>1</sub> mg.	B <sub>2</sub> mg.	NIACINA mg.	C mg.
Leche polvo	490	—	490	1,715	176	5	5,880	3.0	1.72	9.31	4.90	30	
Queso	65	—	65	201	15	15	260	0.6	0.30	0.03	0.26	—	
Grupo 2													
Carne picada semi-grasa	365	—	365	912	65	69	36	9.1	0.22	0.58	13.50	—	
Mortadela	60	—	60	114	12	7	9	1.2	0.12	0.03	1.50	—	
Chorizo	45	—	45	94	11	5	13	1.5	0.09	0.06	1.35	—	
Hígado	50	—	50	65	10	2	5	7.0	0.20	2.25	7.50	5	
Pescadilla o similar.	200	100	100	75	17	—	28	0.8	0.06	0.08	2.20	—	
Sardinias frescas	70	20	50	80	10	3	50	1.5	0.04	0.10	1.50	—	
Bonito en aceite	50	—	50	150	11	11	21	0.6	0.02	0.10	5.00	—	
Sardina lata	200	—	200	600	50	44	680	4.4	0.10	0.72	14.00	—	
Bacalao seco	50	35	15	108	21	1	32	0.8	0.04	0.08	2.10	—	
Huevos	300	—	300	480	36	36	180	9.0	0.44	0.90	0.25	—	
Lentejas	60	—	60	192	13	1	36	4.2	0.24	0.12	1.20	—	
Patatas	1,440	216	1,224	1,040	24	1	122	7.3	1.22	0.36	18.36	244	
Garbanzos	80	—	80	294	16	5	104	6.4	0.36	0.14	1.28	—	
Ludias	70	—	70	231	14	2	91	4.9	0.24	0.14	1.40	—	
Grupo 3													
Zanahorias	195	39	156	62	2	—	62	1.1	0.09	0.06	1.09	8	
Lechuga	545	163	382	61	5	—	114	3.0	0.15	0.30	0.76	68	
Tomate	755	22	733	146	8	—	80	4.4	0.51	0.29	3.66	146	
Cebolla	35	5	30	12	—	—	10	0.3	0.01	0.01	0.07	2	
Acelgas	60	10	50	11	1	—	50	1.2	0.02	0.03	0.20	17	
Pimiento	90	18	72	21	1	—	8	0.5	0.05	0.06	0.72	72	
Grupo 4													
Naranja	1,900	570	1,330	558	13	—	439	5.3	1.06	2.65	2.66	731	
Aceitunas	50	10	40	54	—	5	40	0.8	0.01	0.03	0.20	—	
Pan Macarrones, Pasta, sopa y harina	2,000	—	2,000	5,600	160	16	600	28.0	2.20	1.20	22.00	—	
Grupo 5													
Arroz	400	—	400	1,440	40	2.4	80	4.0	0.48	0.20	4.00	—	
Aceite	270	—	270	972	19	2	27	2.9	0.21	0.08	4.60	—	
Tocino	405	—	405	3,580	—	—	—	—	—	—	—	—	
Mantequilla	15	—	15	114	—	—	—	—	0.02	—	0.13	—	
Mantequilla	10	—	10	72	—	—	1	—	—	—	—	—	
Grupo 6													
TOTAL	...	...	...	19,054	750	653	9,058	113.8	43.343	10.20	19.92	118.44	1,323
MEDIA POR COMIDA													
...	...	...	...	952	37	32	453	5.6	2.167	0.51	0.99	5.91	66
A=434													
A=21.7													

#### IV

### NECESIDAD DEL ARTE CULINARIO

Todo lo anterior, de base esencialmente científica, no cumplirá su fin si luego falla el arte culinario. La minuta más perfecta será rechazada sistemáticamente por los niños si quien ha de prepararla no sabe condimentarla de modo agradable o no se preocupa de hacerlo.

La experiencia que ya tenemos nos lo confirma plenamente. Una misma minuta «gusta mucho» en un comedor y «es rechazada» en otro, simplemente porque el primero posee una cocinera competente y el segundo no. De ahí que sobre estas bases que damos los médicos (que no sabemos demasiado de cocina) tengan que trabajar personas que sepan guisar para llevar a la práctica nuestras sugerencias. Por otra parte, ellas pueden indicarnos a su vez modificaciones de detalle: sustituir una verdura por otra, añadir una guarnición, quitar una salsa, basándose en razones prácticas, como es el trabajo que supone la preparación de un plato, el mejor aspecto que pueda tener, el consumo de combustible, etc. Por ejemplo, a los médicos nos gusta mucho hacer platos a base de boquerones, por ser una excelente fuente de proteínas y de calcio. Pero, al parecer, limpiar estos pescaditos es tarea ardua y laboriosa que consume demasiado tiempo; ahí entra la dietista para decirnos: «No, doctor; no abuse de los boquerones, pues en la práctica no son aconsejables por estas razones.»

Por eso este folleto de minutas hecho por un médico tiene que ser *traducido* a la práctica en forma de recetas, en las que, conservando los alimentos indicados y sus cantidades, se añadan condimentos (sin gran valor alimenticio, pero que son la gracia de la comida) y consejos sobre de qué modos (pues cabe, naturalmente, más de uno) pueden prepararse cada uno de los platos que se indican en las minutas, procurando siempre que los guisos sean similares a los que se emplean en las casas de los niños. Es decir, una cocina sencilla, casera, que los niños aceptan más fácilmente y facilita igualmente el que las madres adopten en sus casas platos que al niño le han dado en la escuela.

Este es el objetivo de otro folleto de esta misma serie preparado por personas capacitadas para ello por su conocimiento de este difícil arte culinario. (Folleto: «Cien recetas de cocina aplicables a los comedores escolares».)

## V

### MINUTAS PARA EL ALMUERZO ESCOLAR

#### 1.—ALMUERZOS GENERALES A-1 A A-20

Las minutas aquí recomendadas pueden ser aplicadas en el comedor escolar, en el que el niño participa en términos generales cinco días a la semana, o sea, veinte días al mes; durante todo el curso en las Escuelas Hogar, y durante veinte días en los Centros de Vacaciones Escolares. En todos los casos está asegurada la variación de la aplicación de las minutas, pues por ser 20 almuerzos y 20 cenas los Comedores Escolares podrán variar todos los días del mes y los Centros de Vacaciones Escolares todos los días de cada turno, y en el caso de las Escuelas Hogar, sólo diez días habrá necesidad de repetir alguna. A continuación indicamos la composición de cada comida y las cantidades que se deben comprar de cada alimento para cada niño de cada edad, de tal modo que, al descartar los desperdicios, quede del producto limpio la cantidad que aporta las sustancias nutritivas que deseamos suministrar.

En ellas no se indican sino los alimentos básicos, dejando para la parte de preparación culinaria la indicación de los condimentos, especias, etc. (ajo, sal, laurel, etc.), esenciales para hacer agradable una comida.

Las cantidades de todos los alimentos pueden aumentarse siempre que los medios económicos lo permitan y los niños los consuman. Lo que no deben es disminuirse en ningún caso, pues aunque las minutas están calculadas con amplitud, las disminuciones serían siempre peligrosas.

Las condiciones del mercado pueden hacer difícil la aplicación de alguna minuta en ciertos momentos. En ellos no hay inconveniente en sustituirla (cualquiera que sea) por otra cualquiera de las veinte o bien por alguna de las que se indican como regionales (aunque a veces no lo sean totalmente) y cuyo valor alimenticio es similar.

Como fruta se indica sistemáticamente una naranja pequeña (100 gramos), y siempre que sea posible se dará ésta. Cuando no puede ser así, se sustituirá por otra fruta (no por dulces, compotas ni mermeladas), siguiendo las indicaciones de la tabla de equivalencias de frutas que se inserta al final.

Quiero insistir en el hecho de que *no pretendemos* imponer con una rigidez absoluta estas minutas, pudiéndose introducir en ellas todas las pequeñas modificaciones que las circunstancias locales hagan aconsejable. Así, si en una

minuta figura carne con acelgas, y en ese pueblo, o en esa estación del año, no existe tal verdura, sería absurdo concluir que esa minuta «no es aplicable». Lo que hay que hacer es sustituirla por otra lo más parecida posible. Con objeto de facilitar estas sustituciones incluimos, al final del folleto (Apéndice), las Tablas de Composición de Alimentos españoles, que hemos confeccionado el doctor Vivanco y yo. En ellas los alimentos aparecen agrupados siguiendo nuestros siete grupos, y señalando en cada uno qué tanto por ciento de desperdicio tiene y cuál es la composición de 100 gramos del alimento ya limpio. Usándolas, resulta fácil encontrar sustituto para el alimento que falte, buscando, dentro de los del mismo grupo, uno que se encuentre en esa población y cuyos valores sean similares (y no importa que no sean idénticos) a los del indicado en la minuta.

Igual falta de rigidez queremos dar a la ordenación de los platos que indicamos. Con tal de que el niño reciba los alimentos enunciados, importa poco cómo se presenten, si con ello se cree mejorar su aceptación y consumo. Por ejemplo: si en la minuta A-4 se indica arroz con tomate y carne, y huevo frito con patatas, igual puede darse arroz con huevo y tomate y carne con patatas. El orden de factores no altera el producto.

# DESAYUNO Y MERIENDA RECOMENDABLES

## DESAYUNO

Leche - cacao - mantequilla - pan

Leche ... ..	200 c. c.
Cacao ... ..	10 gr.
Azúcar ... ..	20 gr.
Pan ... ..	50 gr.
Mantequilla ... ..	20 gr.

## MERIENDA

En todas :

Leche ... ..	150 c. c.
Pan ... ..	75 gr.
Azúcar ... ..	20 gr.

(Si se quiere puede añadirse cacao.)

Además tomarán *alguno* de los siguientes alimentos :

Queso ... ..	50 gr.
Chocolate ... ..	2 onzas
Salchichón ... ..	30 gr.
Higos secos ... ..	50 gr.
Fiambre ... ..	30 gr.

DIETA NUM. 1

ALMUERZO

Lentejas con patatas y zanahorias.  
Pescadilla con lechuga.  
Leche, Fruta, Pan,

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lentejas (pueden aumentarse) ... ..	30	40	60	75
Zanahorias ... ..	30	30	35	40
Patatas ... ..	40	50	60	70
Pescadilla ... ..	100	150	150	200
Lechuga ... ..	40	40	40	50
Aceite ... ..	20	20	25	30
Leche ... ..	200	200	200	200
Fruta ... ..	100	100	100	100
Pan ... ..	100	100	130	150
Azúcar ... ..	20	20	20	20

NOTA: En esta minuta, y en todas las siguientes, no se consignan los condimentos especias, etc., necesarios para los guisos.

C E N A

Puré de guisantes con zanahorias y patatas.  
Mortadela (u otro fiambre).  
Fruta, Pan,

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Guisantes secos ... ..	50	60	70
Zanahorias ... ..	40	40	45
Patatas ... ..	50	60	70
Mortadela ... ..	80	100	110
Aceite ... ..	25	25	25
Fruta ... ..	100	100	100

DIETA NUM. 2

ALMUERZO

Macarrones con tomate, chorizo y queso.  
Albóndigas.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Macarrones ... ..	30	50	60	70
Tomate ... ..	30	30	30	35
Chorizo ... ..	10	20	20	25
Queso rallado ... ..	10	10	10	15
Carne picada ... ..	50	60	70	80
Aceite ... ..	20	25	25	25
Leche ... ..	200	200	200	200
Naranja ... ..	100	100	100	100
Pan ... ..	100	100	130	150
Azúcar ... ..	20	20	20	20

C E N A

Acelgas rehogadas.  
Tortilla de patatas.  
Queso. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Acelgas ... ..	200	225	250
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas ... ..	150	175	200
Aceite ... ..	25	25	30
Queso ... ..	40	50	60
Pan ... ..	100	100	120

DIETA NUM. 3

ALMUERZO

Ensalada de lechuga, tomate y sardinas de lata.  
Carne picada en filetes con patatas fritas.  
Flan, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lechuga .....	80	90	100	110
Tomate .....	90	100	100	110
Sardinas en aceite .....	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Carne picada .....	40	50	60	70
Patatas .....	150	150	150	175
Aceite .....	20	20	25	30
Azúcar .....	50	50	50	50
Leche .....	150	150	150	150
Pan .....	100	100	130	150

CENA

Puré de lentejas con zanahorias.  
Tortilla a la francesa.  
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lentejas .....	50	60	70
Zanahorias .....	25	25	30
Huevo .....	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite .....	25	25	25
Fruta .....	100	100	100
Pan .....	100	100	120

DIETA NUM. 4

ALMUERZO

**Arroz con tomate, pimiento y carne.  
Huevo frito con patatas fritas,  
Fruta. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Arroz ... ..	60	60	70	80
Tomate ... ..	75	80	80	90
Pimiento ... ..	25	25	25	30
Carne ... ..	30	30	40	50
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas ... ..	100	100	150	150
Aceite ... ..	30	30	30	30
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	130	150
Fruta ... ..	100	100	100	100
Azúcar ... ..	20	20	20	20

C E N A

**Puré de patata con zanahoria.  
Filete de hígado,  
Fruta. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas ... ..	100	125	150
Zanahorias ... ..	50	50	50
Filete de hígado ... ..	80	90	100
Pan ... ..	100	100	120
Aceite ... ..	25	25	25
Fruta ... ..	100	100	100

DIETA NUM. 5

ALMUERZO

Patatas con bacalao.  
Fiambre.  
Leche. Naranja. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas ... ..	140	160	180	200
Bacalao ... ..	15	20	25	30
Fiambre ... ..	60	80	90	100
Aceite ... ..	20	20	20	20
Pan ... ..	100	100	130	150
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Azúcar ... ..	20	20	20	20

C E N A

Sopa de pasta.  
Boquerones fritos u otro pescado.  
Queso. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pasta de sopa ... ..	40	50	55
Boquerones u otro pesca- do ... ..	100	120	150
Queso ... ..	40	50	60
Pan ... ..	100	100	120
Aceite ... ..	25	25	30

DIETA NUM. 6

ALMUERZO

**Cocido (sopa, garbanzos, zanahoria, chorizo).  
Carne del cocido en croquetas con acelgas u otra verdura  
Natillas, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Garbanzos (pueden au- mentarse) ... ..	40	50	60	70
Pasta de sopa ... ..	40	40	50	55
Chorizo ... ..	10	15	20	25
Zanahorias ... ..	30	30	30	30
Carne ... ..	30	40	50	60
Verdura ... ..	30	30	30	30
Harina ... ..	40	40	50	60
Leche ... ..	150	150	150	150
Azúcar ... ..	50	50	50	50
Pan ... ..	100	100	130	150
Aceite ... ..	20	20	20	20

C E N A

**Ensalada de lechuga con tomate y pimiento,  
Huevo frito con patatas,  
Fruta, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lechuga ... ..	80	90	100
Tomate ... ..	80	90	100
Pimiento ... ..	80	80	80
Huevos ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas ... ..	100	125	150
Fruta ... ..	100	100	100
Pan ... ..	100	100	120
Aceite ... ..	20	25	25

DIETA NUM. 7

ALMUERZO

**Ensaladilla rusa con huevo duro.  
Sardinas fritas o pescado similar  
Fruta, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas (pueden aumentarse) ... ..	90	100	120	150
Lechuga ... ..	90	50	50	50
Tomate ... ..	100	50	60	70
Bonito ... ..	10	10	10	10
Pimiento ... ..	10	10	10	10
Huevo ... ..	1 huevo por cada cuatro niños			
Sardinas ... ..	70	100	125	150
Aceite ... ..	20	40	45	50
Fruta ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	130	150
Azúcar ... ..	20	20	20	20

C E N A

**Sopa de pasta.  
Filetes picados con patatas.  
Fruta, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pasta de sopa ... ..	40	50	55
Carne picada ... ..	50	60	75
Harina ... ..	25	30	40
Patatas ... ..	80	100	120
Aceite ... ..	25	25	25
Fruta ... ..	100	100	100
Pan ... ..	100	110	120

DIETA NUM. 8

ALMUERZO

**Judías con chorizo y tocino.  
Ragout de carne con patatas y zanahorias  
Naranja, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Judías (pueden aumentar- se) ... ..	35	40	50	60
Tocino ... ..	5	10	10	10
Chorizo ... ..	15	20	25	30
Carne ... ..	40	50	60	75
Patatas ... ..	60	80	100	120
Zanahorias ... ..	30	40	40	40
Aceite ... ..	20	25	25	25
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	130	150
Azúcar ... ..	20	20	20	20

C E N A

**Puré de guisantes con zanahorias y patatas.  
Pescadilla frita.  
Queso, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Guisantes ... ..	50	60	70
Zanahorias ... ..	40	45	50
Patatas ... ..	50	75	100
Pescadilla ... ..	100	125	150
Aceite ... ..	25	30	30
Queso ... ..	40	50	60
Pan ... ..	100	100	120

DIETA NUM. 9

ALMUERZO

Macarrones con tomate, chorizo y queso.  
Carne picada (albóndigas) con lechuga,  
Membrillo, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Macarrones (pueden au- mentarse) ... ..	30	50	60	70
Tomate ... ..	20	30	35	40
Chorizo ... ..	20	20	25	30
Queso rallado ... ..	10	10	10	15
Carne ... ..	30	40	50	60
Harina ... ..	10	15	20	25
Lechuga ... ..	40	40	50	60
Aceite ... ..	15	25	25	25
Membrillo ... ..	60	60	70	80
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	130	150
Azúcar ... ..	20	20	20	20

C E N A

Acelgas con patatas.  
Fiambre.  
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Acelgas ... ..	200	225	250
Patatas ... ..	90	110	130
Fiambre ... ..	80	100	100
Aceite ... ..	20	25	30
Fruta ... ..	100	100	100
Pan ... ..	100	100	120

DIETA NUM. 10

ALMUERZO

Lentejas con chorizo y zanahorias,  
Bacalao al pil-pil o como se prefiera.  
Fruta, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lentejas (pueden aumen- tarse) ... ..	30	40	50	60
Chorizo ... ..	10	10	15	15
Zanahorias ... ..	20	30	35	35
Bacalao ... ..	35	50	60	70
Harina ... ..	15	15	20	25
Tomate ... ..	15	15	20	25
Cebolla ... ..	10	10	10	10
Aceite ... ..	15	15	20	25
Fruta ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Azúcar ... ..	20	20	20	20
Pan ... ..	100	100	130	150

C E N A

Ensalada de lechuga, tomate y sardinas de lata.  
Tortilla a la francesa,  
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lechuga ... ..	90	100	120
Tomate ... ..	100	120	140
Sardinas en aceite ... ..	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite ... ..	20	20	20
Fruta ... ..	100	100	100
Pan ... ..	100	100	120

DIETA NUM. 11

ALMUERZO

Sopa de pasta con huevo duro.  
 Hígado empanado con lechuga.  
 Helado, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pasta de sopa ... ..	40	40	50	55
Huevo ... ..	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza
Hígado ... ..	50	60	70	80
Lechuga ... ..	40	40	50	60
Pan rallado ... ..	20	20	20	20
Aceite ... ..	15	20	20	25
Helado ... ..		Cantidad adecuada		
Leche ... ..	150	150	150	150
Pan ... ..	100	100	130	150
Azúcar ... ..	20	20	20	20

C E N A

Arroz blanco con tomate y pimiento.  
 Boquerones (o pescado similar) fritos.  
 Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Arroz ... ..	50	60	75
Tomate ... ..	80	90	100
Pimiento ... ..	80	80	80
Boquerones ... ..	100	120	150
Fruta ... ..	100	100	100
Pan ... ..	100	100	120
Aceite ... ..	25	25	30

DIETA NUM. 12

ALMUERZO

Potaje de garbanzos, arroz, patatas, chorizo y tocino.  
Pescadilla frita con lechuga.  
Naranja, Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Garbanzos (pueden au- mentarse) .....	50	60	70	80
Arroz .....	25	30	35	40
Patatas .....	60	60	70	80
Chorizo .....	10	10	10	15
Aceite .....	15	15	20	20
Pescadilla .....	100	150	175	200
Lechuga .....	75	80	80	80
Pan .....	100	100	130	150
Naranja .....	100	100	100	100
Leche .....	200	200	200	200
Azúcar .....	20	20	20	20
Tocino .....	5	10	10	10

C E N A

Puré de judías (blancas o pintas).  
Huevo frito con patatas.  
Queso, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Judías .....	50	60	70
Huevo .....	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas .....	80	100	120
Aceite .....	25	25	25
Queso .....	40	5	60
Pan .....	100	100	120

ALMUERZO

Macarrones con tomate y chorizo.  
Filetes de carne con lechuga.  
Fruta, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Macarrones (pueden au- mentarse) ... ..	30	50	60	70
Tomate ... ..	20	30	35	40
Chorizo ... ..	20	20	20	25
Carne ... ..	60	80	100	120
Lechuga ... ..	40	50	60	70
Aceite ... ..	15	25	25	25
Fruta ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Azúcar ... ..	20	20	20	20
Pan ... ..	100	100	130	150

C E N A

Acelgas con patatas.  
Croquetas de carne.  
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Acelgas ... ..	200	225	250
Patatas ... ..	90	110	130
Carne ... ..	40	50	60
Harina ... ..	40	50	60
Aceite ... ..	25	25	25
Fruta ... ..	100	100	100
Pan ... ..	100	100	100

DIETA NUM. 14

ALMUERZO

**Patatas estofadas.**  
**Sardinas de lata.**  
**Melocotón en almíbar. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas ... ..	200	200	250	300
Cebolla ... ..	10	10	15	15
Aceite ... ..	10	10	15	20
Ajo, perejil, canela, pi- miento, vino blanco, sal y pimienta ... ..		cantidad adecuada		
Sardinas en lata ... ..	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Pan ... ..	100	100	130	150
Melocotón en almíbar ...	3 mitades	3 mitades	3 mitades	3 mitades
Leche ... ..	200	200	200	200
Azúcar ... ..	20	20	20	20

C E N A

**Sopa de pasta.**  
**Filete de hígado con lechuga y tomate.**  
**Fruta. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pasta de sopa ... ..	40	50	55
Filete de hígado ... ..	60	70	80
Lechuga ... ..	50	60	70
Tomate ... ..	50	60	70
Aceite ... ..	15	20	25
Fruta ... ..	100	100	100
Pan ... ..	100	100	120

DIETA NUM. 15

ALMUERZO

Arroz con tomate, pimiento y chirlas (o similares) o menudillos.  
Albóndigas.  
Naranja. Lche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Arroz ... ..	60	60	70	80
Tomate ... ..	75	75	90	100
Pimiento ... ..	25	25	30	35
Chirlas ... ..		En cantidad adecuada		
Carne ... ..	50	50	60	70
Harina ... ..	20	20	25	30
Aceite ... ..	25	25	25	25
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Azúcar ... ..	20	20	20	20
Pan ... ..	100	100	130	150

C E N A

Puré de guisantes con zanahorias.  
Pescadilla con lechuga.  
Queso. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Guisantes secos ... ..	50	60	70
Zanahorias ... ..	40	45	50
Pescadilla ... ..	120	150	200
Lechuga ... ..	40	50	60
Aceite ... ..	25	30	30
Queso ... ..	40	50	60
Pan ... ..	100	100	120

DIETA NUM. 16

ALMUERZO

Judías con patatas, zanahorias y tocino.  
Huevos fritos con tomate y chorizo.  
Fruta, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Judías (pueden aumentar- se) ... ..	35	40	50	60
Patatas ... ..	50	50	60	80
Zanahorias ... ..	25	25	30	35
Tocino ... ..	5	10	10	10
Huevos ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate ... ..	30	30	40	50
Chorizo ... ..	10	10	20	30
Aceite ... ..	30	30	30	35
Fruta ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Azúcar ... ..	20	20	20	20
Pan ... ..	100	100	130	150

C E N A

Patatas con zanahorias, aceitunas y mahonesa.  
Filete de carne picada con lechuga.  
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas ... ..	100	120	150
Zanahorias ... ..	30	35	40
Carne ... ..	60	70	80
Lechuga ... ..	50	60	70
Aceite ... ..	40	45	50
Fruta ... ..	100	100	100
Pan ... ..	100	100	120

DIETA NUM. 17

ALMUERZO

Gazpacho. Ensalada con tomate, pimiento, pepino, etc.  
Ragout de carne con patatas y zanahorias.  
Fruta.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pan (gazpacho) ... ..	65	70	75	80
Huevo (mahonesa) ... ..		1 por cinco comensales		
Aceite (mahonesa) ... ..	20	20	20	20
Carne ... ..	40	50	65	80
Patatas ... ..	60	80	100	120
Zanahorias ... ..	80	40	40	40
Aceite ... ..	25	25	25	25
Fruta ... ..	100	100	100	100
Pan ... ..	100	100	130	150

C E N A

Puré de lentejas.  
Tortilla francesa.  
Arroz con leche.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lentejas ... ..	50	60	70
Huevos ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite ... ..	25	25	25
Leche ... ..	150	150	150
Arroz ... ..	50	50	50
Limón ... ..	} cantidad adecuada		
Azúcar ... ..			
Pan ... ..	100	100	100

DIETA NUM. 18

ALMUERZO

Arroz blanco con tomate, pimiento y huevo frito.  
Pescado en aceite con lechuga.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Arroz ... ..	60	60	70	80
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite ... ..	20	20	25	25
Tomate ... ..	80	90	100	110
Pimiento ... ..	20	20	20	20
Bonito o similar en conserva ... ..	50	60	70	80
Lechuga ... ..	80	90	100	110
Pan ... ..	100	100	130	150
Leche ... ..	200	200	200	200
Azúcar ... ..	20	20	20	20
Naranja ... ..	100	100	100	100

C E N A

Aceugas u otra verdura similar, con patatas.  
Croquetas de carne.  
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Aceugas ... ..	200	225	250
Patatas ... ..	100	120	130
Carne picada ... ..	40	50	60
Harina ... ..	25	30	35
Pan ... ..	100	100	120
Aceite ... ..	25	25	25
Fruta ... ..	100	100	100

DIETA NUM. 19

ALMUERZO

**Patatas con zanahorias, aceitunas, mahonesa y sardinas en lata.**  
**Carne en albóndigas con tomate.**  
**Queso. Naranja. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas ... ..	160	180	200	230
Aceitunas ... ..	50	50	50	50
Zanahorias ... ..	40	40	40	40
Sardinas en lata ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Huevos { (Mahonesa)		1 por cada	cuatro niños	
Aceite ... ..	30	30	35	40
Carne picada ... ..	40	50	60	70
Harina ... ..	15	15	20	25
Tomate ... ..	40	40	50	60
Pan ... ..	100	100	130	150
Fruta ... ..	100	100	100	100
Queso ... ..	35	40	50	60

C E N A

**Puré de judías.**  
**Pescado frito (boquerones, sardinas).**  
**Fruta. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Judías ... ..	50	60	70
Pescado ... ..	100	120	150
Aceite ... ..	25	25	25
Fruta ... ..	100	100	100
Pan ... ..	100	100	120

DIETA NUM. 20

ALMUERZO

Cocido madrileño.  
Pescadilla con lechuga.  
Natillas, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Gabanzos (pueden aumentarse) ... ..	40	50	60	70
Chorizo ... ..	10	15	20	25
Zanahorias ... ..	30	30	30	35
Pescado ... ..	100	100	125	150
Lechuga ... ..	75	50	60	70
Azúcar ... ..	50	50	50	50
Leche ... ..	150	150	150	150
Pan ... ..	100	100	130	150
Aceite ... ..	20	20	20	20

C E N A

Sopa de pasta.  
Huevo frito con patatas.  
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pasta de sopa ... ..	40	50	55
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas ... ..	60	80	100
Aceite ... ..	25	25	25
Fruta ... ..	100	100	100
Pan ... ..	100	100	100

## 2. FRUTAS

La fruta ideal para los comedores escolares es la naranja, dado su precio y su alto contenido en vitamina C. Pero existen épocas y lugares en los que la naranja no puede adquirirse y es preciso sustituirla por otra fruta.

El contenido en vitamina C de las minutas A-1 a A-20, que incluyen una naranja pequeña (100 gramos, equivalentes a 70 gramos después de limpiarla, conteniendo 38 miligramos de vitamina C) es muy amplio, sobrepasando en mucho lo necesario. Creo, sin embargo, que debe mantenerse así, puesto que la naranja es fruta nada cara y muy agradable.

Con contadas excepciones, las demás **frutas** son mucho más pobres en vitamina C, por lo que si quisiéramos mantener ese aporte tendríamos que dar a los niños cantidades exageradas de ellas. Creemos que, dada la restante composición de las minutas, con que la fruta (que no debe faltar nunca) aporte 10 miligramos de vitamina C es suficiente. Y aun así, con muchas frutas hay que dar a los niños cantidades muy amplias.

En el siguiente cuadro expongo la cantidad de cada fruta (según se compra, o sea, *sin* descontar desperdicio) que contiene 10 miligramos de vitamina C.

### CUADRO III

Cantidad, en gramos, de cada fruta (tal y como se compra) que contiene 10 miligramos de vitamina C.

Fresón ... ..	11 gramos
Naranja ... ..	25 »
Mandarina ... ..	28 »
Melón ... ..	55 »
Cerezas ... ..	74 »
Albaricoque ... ..	106 »
Melocotón ... ..	142 »
Plátano ... ..	178 »
Uvas ... ..	222 »
Pera ... ..	243 »
Ciruelas ... ..	250 »
Manzanas ... ..	297 »
Sandía ... ..	400 »
Higos frescos ... ..	526 »

### 3. ALMUERZOS REGIONALES

Las siguientes minutas han sido seleccionadas entre las propuestas por los Diplomados de Educación en Alimentación y Nutrición de las zonas Cantábrico-Navarra, Meseta Norte, Cataluña-Aragón, Levante-Baleares, La Mancha-Extremadura, Andalucía y Canarias, agrupados en equipos en los que han actuado como coordinadores los Diplomados de Navarra, Burgos, Barcelona, Valencia, Toledo, Málaga y Tenerife. A todos ellos, y en especial a los coordinadores, que han llevado el peso de esta tarea, les agradecemos su muy valiosa cooperación. Igualmente he de expresar nuestra gratitud a los delegados provinciales por su colaboración y ayuda en esta labor.

Las minutas seleccionadas han sido revisadas y aceptadas con ligeras modificaciones, ya que cubrían perfectamente sus objetivos. De tener algún defecto (como toda obra humana) es, en general, el de ser demasiado abundantes, ya que sus aportes medios sobrepasan ampliamente el 50 por 100 de las necesidades de los niños de cada edad. Pese a ello he preferido respetar las iniciativas de sus autores, haciendo sólo en este lugar la advertencia de que si alguna minuta resultara demasiado cara puede reducirse *hasta en un 10 por 100* las cantidades de sus componentes de mayor precio (carne, pescado, verduras) sin que por ello la minuta deje de ser satisfactoriamente alimenticia.

## ALMUERZOS REGIONALES

- 1) **REGION CANTABRICO-NAVARRA.**—Minutas propuestas para las provincias de Asturias, Santander, Vizcaya, Guipúzcoa, Añava, Logroño y Navarra. Coordinador: Diplomado de Educación en Alimentación y Nutrición de Navarra, don Rafael Gurrea Indurain.

### A. R. - 1-1

**Judías con patatas y zanahoria picada.  
Pescadilla (o similar) en salsa.  
Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Judías ... ..	40	50	60	75
Patatas ... ..	50	50	60	75
Zanahoria ... ..	25	25	30	40
Pescadilla ... ..	100	150	200	250
Aceite ... ..	15	20	25	30
Harina ... ..	10	10	15	15
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

### A. R. - 1-2

**Puré de habas y patatas con chorizo y pan frito.  
Huevo duro con tomate.  
Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Habas secas ... ..	35	40	50	65
Patatas ... ..	40	50	60	75
Chorizo ... ..	15	20	25	30
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate ... ..	20	25	30	35
Aceite ... ..	15	15	20	20
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	120	130	180	180

A. R. - 1-3

Lentejas con arroz y chorizo.  
Tortilla de patatas en salsa.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Lentejas ... ..	30	40	60	75
Arroz ... ..	20	20	30	40
Chorizo ... ..	10	15	20	25
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas ... ..	120	150	180	225
Aceite ... ..	15	20	20	25
Harina ... ..	10	10	15	15
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 1-4

Garbanzos «en vigilia».  
Pescadilla (o similar) albardada, Lechuga.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Garbanzos ... ..	50	60	70	80
Harina ... ..	10	15	20	25
Aceite ... ..	15	20	25	30
Pescadilla ... ..	100	150	200	250
Huevo ... ..	1 por cada 5 comensales			
Lechuga ... ..	70	70	70	80
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

- 2) MESETA NORTE.—Minutas propuestas para las provincias de Soria, Segovia, Avila, Salamanca, Valladolid, Palencia y Burgos. Coordinadora: Diplomada de Educación en Alimentación y Nutrición de Burgos, señorita Rosario Rojo Peraita.

A. R. - 2-1

**Pistg.**

**Filetes de hígado rebozados con patatas fritas.**

**Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Tomate ... ..	150	180	200	250
Cebolla ... ..	80	90	100	110
Pimiento verde ... ..	100	100	100	100
Calabacín ... ..	100	120	140	160
Hígado ... ..	50	60	80	100
Huevo ... ..	1 por 5 comensales			
Patatas ... ..	60	70	80	100
Aceite ... ..	40	40	50	50
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 2-2

**Cocido castellano.**

**Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Garbanzos ... ..	40	50	70	100
Patata ... ..	80	100	120	150
Repollo ... ..	100	115	120	150
Zanahoria ... ..	30	30	30	40
Morcilla ... ..	30	40	40	40
Tocino ... ..	10	15	15	15
Chorizo ... ..	15	15	15	15
Carne ... ..	40	50	60	75
Tomate ... ..	25	30	30	30
Aceite ... ..	10	10	10	10
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 2-3

Porrusalda.  
Carne en albóndigas con tomate.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Patatas ... ..	100	120	140	160
Zanahoria ... ..	20	25	30	40
Bacalao ... ..	15	20	20	30
Puerros ... ..	100	120	150	180
Aceite ... ..	30	35	40	40
Carne ... ..	40	50	60	80
Tomate ... ..	80	90	100	100
Harina ... ..	15	15	20	20
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

- 3) LEVANTE.—Minutas propuestas para las provincias de Baleares, Castellón, Alicante, Murcia y Valencia. Coordinadora: Diplomada de Educación en Alimentación y Nutrición de Valencia, señorita Dolores Colvee Guillén.

A. R. - 3-1

Paelia de pescado y verdura.  
Ensalada de lechuga, tomate y pescado en aceite.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Arroz ... ..	50	60	70	80
Chirlas o similares ... ..	100	100	100	100
Cangrejos ... ..	50	50	60	60
Hortalizas ... ..	100	120	140	160
Lechuga ... ..	70	80	90	100
Tomate ... ..	80	90	100	110
Sardinias en aceite ... ..	40	50	60	70
Aceite ... ..	20	25	30	30
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 3-2

**Paella con pollo y hortalizas**  
**Ensalada de lechuga y tomate.**  
**Naranja, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Arroz ... ..	50	60	70	90
Pollo ... ..	100	120	140	170
Hortalizas ... ..	80	90	100	125
Tomate ... ..	160	180	200	250
Lechuga ... ..	70	80	90	110
Aceite ... ..	20	25	25	25
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 3-3

**Arroz con acelgas y judías**  
**Huevo frito con patatas fritas.**  
**Naranja, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Arroz ... ..	30	35	40	50
Judías blancas ... ..	20	25	25	30
Acelgas ... ..	20	20	20	30
Caracoles ... ..	(cantidad adecuada al guiso)			
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas ... ..	150	150	200	250
Aceite ... ..	20	20	25	25
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 3-4

**Arroz caldoso con despojos de pollo, chírlas y hortalizas.  
Pollo en salsa con patatas y zanahoria.  
Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Arroz ... ..	30	40	50	50
Chírlas ... ..	100	100	100	100
Hortalizas ... ..	80	100	120	150
Despojos de pollo ... ..	Los correspondientes a los pollos adquiridos			
Pollo ... ..	100	120	130	140
Patatas ... ..	100	120	140	160
Zanahorias ... ..	50	60	70	80
Tomate ... ..	30	40	50	60
Aceite ... ..	20	20	20	20
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

- 4) ANDALUCIA.—Minutas propuestas para las provincias de Córdoba, Jaén, Sevilla, Huelva, Granada, Cádiz, Almería, Málaga. Coordinador: don José Pareja Mestres. Diplomado de Educación en Alimentación y Nutrición de Málaga.

A. R. - 4-1

**Gazpacho (pan y mahonesa).  
Hígado en salsa de cebolla con patatas fritas.  
Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Pan (gazpacho) ... ..	65	70	75	80
Huevo (mahonesa) ... ..	1 por 5 comensales			
Aceite (mahonesa) ... ..	20	20	20	20
Hígado ... ..	50	60	80	100
Cebolla ... ..	50	60	60	70
Patatas ... ..	150	150	180	200
Aceite ... ..	20	20	25	25
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

## A. R. - 4-2

Cazuela de fideos con bacalao, tomate, pimiento patatas y cebolla.  
Tortilla de patatas.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Fideos ... ..	40	40	50	50
Bacalao ... ..	20	25	30	40
Tomate ... ..	25	30	35	40
Pimiento ... ..	25	30	35	40
Patatas (primer plato) ...	50	50	60	60
Cebolla ... ..	15	20	25	30
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas (segundo plato)...	120	150	180	200
Aceite ... ..	20	25	25	25
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

## A. R. - 4-3

Ensalada de lechuga.  
Cocido andaluz.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Garbanzos ... ..	40	50	60	70
Patatas ... ..	80	100	120	140
Calabaza ... ..	30	40	50	60
Verdura (acelgas o coles o judías verdes) ... ..	100	100	120	140
Tocino ... ..	10	15	15	15
Morcilla ... ..	20	30	30	30
Carne ... ..	40	50	60	70
Lechuga ... ..	70	80	90	100
Aceite ... ..	10	10	10	10
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 4-4

Migas con ajo, morcilla y chorizo.  
Sardinas fritas con lechuga.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-8 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Pan (primer plato) ... ..	80	100	120	120
Morcilla ... ..	15	20	25	25
Chorizo ... ..	15	15	20	20
Ajos ... ..	los que requiera el guiso			
Sardinas ... ..	70	100	120	140
Lechuga ... ..	70	80	90	100
Aceite ... ..	30	30	35	40
Aceitunas ... ..	50	60	70	80
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 4-5

Gazpacho.  
Carne picada con patatas.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Tomate ... ..	150	175	200	225
Pan (gazpacho) ... ..	60	70	80	90
Pepino ... ..	60	70	80	90
Pimiento ... ..	20	25	30	35
Aceite (gazpacho) ... ..	25	25	25	25
Carne picada ... ..	50	60	70	80
Patatas ... ..	80	100	110	120
Aceite ... ..	15	15	20	20
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

- 5) CANARIAS.—Minutas propuestas para las provincias de las Palmas y Tenerife. Coordinador: don Antonio Hernández Gutiérrez, Diplomado de Educación en Alimentación y Nutrición, de Tenerife.

**A. R. - 5-1**

**Rancho canario.  
Sardinas de lata con ensalada.  
Naranja, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Patatas ... ..	60	70	80	90
Macarrones ... ..	15	25	30	35
Garbanzos ... ..	15	20	25	30
Carne ... ..	20	20	25	30
Chorizo ... ..	10	10	10	10
Sardinas lata ... ..	2 piezas	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Lechuga ... ..	60	70	80	90
Tomate ... ..	80	90	100	130
Cebolla ... ..	10	10	10	10
Aceitunas ... ..	50	50	50	50
Aceite ... ..	20	20	25	25
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

**A. R. - 5-2**

**Potaje de judías.  
Pescado salado con tomate y lechuga.  
Naranja, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Judías ... ..	20	25	25	30
Patatas ... ..	80	100	120	140
Calabaza ... ..	50	60	70	80
Zanahoria ... ..	25	25	30	35
Pescado salado ... ..	70	80	90	100
Tomate ... ..	100	110	120	130
Lechuga ... ..	60	70	80	90
Aceite ... ..	25	30	30	35
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

- 6) CATALUÑA-ARAGON.—Minutas propuestas para las provincias de Zaragoza, Huesca, Teruel, Gerona, Lérida, Tarragona y Barcelona. Coordinadoras: señoras Concepción Roca Baró y Dolores Gómez Pérez, diplomadas de Educación en Alimentación y Nutrición de Barcelona.

A. R. - 6-1

Arroz con bacalao, mejillones, tomate, pimiento y queso.  
Huevo frito con patatas,  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Arroz ... ..	50	60	70	80
Bacalao ... ..	30	30	30	30
Mejillones ... ..	3 unid.	4 unid.	4 unid.	4 unid.
Tomate ... ..	30	35	40	45
Pimiento ... ..	20	20	30	30
Queso rallado ... ..	10	10	10	10
Aceite ... ..	25	30	35	40
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas ... ..	150	150	200	200
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 6-2

Fideos a la cazuela,  
Bonito en aceite con lechuga.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Fideos ... ..	40	50	60	60
Tocino magro ... ..	10	20	20	20
Salchicha ... ..	20	30	30	40
Manteca de cerdo ... ..	10	15	15	15
Tomate ... ..	30	40	50	60
Queso rallado ... ..	10	10	10	10
Bonito en aceite ... ..	50	60	75	80
Aceite ... ..	10	10	10	10
Lechuga ... ..	60	70	80	90
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	150	150	180

A. R. - 6-3

Habas a la catalana.  
Pescado frito con lechuga.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Habas frescas ... ..	150	180	220	250
Tocino ... ..	10	10	20	20
Salchicha ... ..	15	20	25	30
Manteca ... ..	10	15	15	15
Cebolla ... ..	10	15	15	30
Tomate ... ..	30	40	50	60
Pescado ... ..	100	150	200	220
Lechuga ... ..	50	50	60	60
Aceite ... ..	20	20	25	25
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 6-4

Sopa de rape.  
Tortilla de patatas con lechuga.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Rape ... ..	20	20	30	40
Gambas ... ..		3 por comensal		
Mejillones ... ..		3 por comensal		
Pasta ... ..	25	30	35	40
Cebolla ... ..	30	30	30	40
Tomate ... ..	40	40	50	60
Aceite ... ..	25	25	25	25
Huevo ... ..		1 pieza por comensal		
Patatas ... ..	120	150	180	200
Lechuga ... ..	30	40	40	50
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 6-5

Arroz a la catalana.  
Tortilla con salsa de tomate  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Sepia ... ..	25	40	50	60
Carne de cerdo ... ..	20	30	40	50
Mejillones ... ..		2 piezas por comensal		
Gambas ... ..		2 piezas por comensal		
Arroz ... ..	50	60	70	80
Tomate (refrito) ... ..	30	30	30	30
Pimiento rojo ... ..	5	5	10	10
Cebolla (refrito) ... ..	20	30	35	40
Harina (con el tomate) ...	5	5	5	5
Huevo ... ..		1 pieza por comensal		
Tomate (con el huevo) ...	75	80	85	90
Aceite ... ..	30	30	30	30
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

6.—LA MANCHA Y EXTREMADURA.—Minutas propuestas para las provincias de Madrid, Cuenca, Albacete, Badajoz, Cáceres y Toledo. Coordinador: señorita Rosario Vaquero Montemayor, diplomada de Educación en Alimentación y Nutrición de Toledo.

A. R. - 7-1

Macarrones con tomate y queso.  
Albóndigas de bacalao con lechuga.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Macarrones ... ..	30	40	50	60
Queso rallado ... ..	10	15	20	25
Tomate ... ..	30	40	50	60
Bacalao ... ..	40	50	70	100
Huevo ... ..		1 pieza por cada 10 comensales		
Harina ... ..	10	15	20	25
Aceite ... ..	20	20	25	30
Lechuga ... ..	40	50	50	60
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 7-2

Lentejas con zanahoria, chorizo y tocino.  
Frité extremeño.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Lentejas ... ..	30	40	60	80
Zanahorias ... ..	20	30	30	40
Chorizo ... ..	10	10	10	10
Tocino ... ..	10	10	15	20
Carne de cordero ... ..	60	70	80	90
Patatas ... ..	100	100	120	140
Aceite ... ..	25	30	35	40
Cebolla, ajo, etc. ... ..	cantidades adecuadas para el guiso			
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 7.3

Migas manchegas.  
Huevos duros con tomate.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Pan (migas) ... ..	60	70	80	80
Aceite ... ..	25	30	30	30
Sardinas ... ..	50	50	70	90
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate ... ..	60	60	70	80
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

A. R. - 7-4

Gaspacho extremeño.  
Hígado con lechuga.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Pan (gaspacho) ... ..	60	70	80	90
Tomate ... ..	150	175	200	225
Aceite ... ..	20	20	25	30
Carne ... ..	25	25	25	25
(o en su lugar luevo) ...	1 pieza por cada 2 comensales			
Hígado ... ..	50	60	80	100
Lechuga ... ..	40	40	40	40
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	200	150	180

A. R. - 7-5

Patatas guisadas con bacalao.  
Caldereta de cordero.  
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Patatas ... ..	150	160	200	240
Bacalao ... ..	10	15	15	20
Carne de cordero ... ..	60	70	80	90
Laurel, pimentón, etc. ...	cantidades adecuadas para el guiso			
Aceite ... ..	20	25	25	25
Naranja ... ..	100	100	100	100
Leche ... ..	200	200	200	200
Pan ... ..	100	100	150	180

# APENDICE

## TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS ESPAÑOLES

por los doctores

F. Vivanco y J. M. Palacios

(Datos obtenidos por análisis realizados en el Instituto de Investigaciones Clínicas y Médicas, Sección de Nutrición y complementados con algunos de las tablas de la FAO y del INCAP.)  
 Cantidades por 100 g de Alimentos crudos dispuestos para el consumo, o sea, descontados desperdicios, cuyo porcentaje se indica.

ALIMENTOS	Desperdicios %	Calorías grs.	Proteínas grs.	Grasas grs.	Calcio mg.	Hierro mg.	Vit. A U. I.	Vit. B <sub>1</sub> mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit. C mg.	
<i>Grupo 1.º: Leche y derivados.</i>												
Leche de vaca fresca ... ..	—	65	3,3	3,0	120	0,1	120	0,04	0,2	0,1	2,0	
Leche de cabra fresca ... ..	—	90	3,9	6,0	190	0,2	25	0,05	0,2	0,3	1,0	
Leche en polvo entera ... ..	—	490	26,0	27,0	920	0,6	1.000	0,30	1,4	0,8	4,0	
Leche en polvo descremada ...	—	350	36,0	1,0	1.200	0,6	40	0,35	1,9	1,0	6,0	
Leche condensada ... ..	—	325	8,1	8,4	280	0,4	400	0,07	0,4	0,2	1,0	
Quesos:												
Requesón ... ..	—	70	16,0	0,8	100	0,3	50	0,02	0,30	0,1	—	
Queso de leche de cabra ... ..	—	175	18,0	10,0	300	1,0	40	0,01	0,70	0,2	—	
Queso de bola ... ..	—	352	26,2	27,5	900	1,0	310	0,01	0,45	0,1	—	
Queso de Burgos ... ..	—	215	19,0	15,0	210	0,3	40	0,02	0,30	0,1	—	
Queso de Cabrales ... ..	—	385	20,5	32,5	700	1,0	310	0,01	0,45	0,1	—	
Queso de Camembert ... ..	—	305	18,0	26,0	162	0,5	240	0,05	0,47	0,4	—	
Queso Gruyere ... ..	—	420	30,0	33,0	700	1,0	400	0,01	0,45	0,1	—	
Queso Manchego ... ..	—	310	24,1	23,5	400	1,0	300	0,05	0,47	0,4	—	
Queso de nata ... ..	—	300	26,7	21,5	300	1,0	300	0,05	0,47	0,4	—	
Queso Rochefort ... ..	—	364	22,4	30,5	700	0,5	300	0,03	0,45	0,4	—	

ALIMENTOS

	Desperdi- cios %	Calorías grs.	Proteínas grs.	Grasas grs.	Calcio mg.	Hierro mg.	Vit. A U. I.	Vit. B <sub>1</sub> mg.	Ribofla- vina mg.	Niacina mg.	Vit. C mg.

Grupo 2.º: Carnes, huevos y pescados.

Carnes:

Carne de caballo ... ..	20	120	18.0	5.0	10	2.0	—	0.08	0.15	4.0	—
Carne de cabra ... ..	29	180	16.0	19.0	9	2.0	—	0.14	0.25	5.5	—
Carne de cerdo muy grasa ...	12	375	13.0	35.0	6	1.4	—	0.30	0.15	2.5	—
Carne de cerdo menos grasa ...	16	280	13.0	25.0	8	1.7	—	0.60	0.20	3.0	—
Carne de conejo ... ..	25	160	20.0	10.0	16	2.4	—	0.05	0.18	8.0	—
Carne de liebre ... ..	16	140	28.0	8.0	17	2.5	—	0.09	0.15	6.8	—
Carne de oveja ... ..	20	250	18.0	20.0	8	2.5	—	0.07	0.15	2.5	—
Carne de ternera (semi-gorda) ...	18	190	19.0	12.0	10	2.1	40	0.06	0.16	3.6	—
Carne de ternera (magra) ...	20	156	19.5	8.0	11	2.4	20	0.14	0.25	6.3	—
Carne de vaca (grasa) ... ..	15	300	17.0	25.0	10	2.5	50	0.06	0.15	3.3	—
Carne de vaca (semi-grasa) ...	16	250	18.0	19.0	10	2.5	40	0.06	0.16	3.7	—
Carne de vaca (magra) ... ..	20	200	19.0	13.0	11	2.5	30	0.07	0.17	4.0	—
Pavo ... ..	36	320	17.0	29.0	16	2.0	—	0.09	0.20	6.0	—
Pollo ... ..	33	260	20.0	20.0	21	4.0	—	0.09	0.15	8.0	—
Pollo (completo) ... ..	36	200	18.0	15.0	12	1.5	—	0.10	0.16	8.0	—
Chorizo ... ..	—	210	24.0	12.0	30	3.5	—	0.20	0.15	3.0	—
Jamón crudo (magra) ... ..	—	170	33.0	4.4	48	1.4	—	0.15	0.15	4.3	—
Jamón crudo (semi-graso) ...	—	300	18.0	25.0	14	2.0	—	0.70	0.16	5.0	—
Morcilla ... ..	—	160	15.0	10.0	15	40.0	—	0.05	0.10	3.0	—
Mortadela ... ..	—	190	20.0	12.0	15	2.0	—	0.20	0.20	2.5	—
Salchichas ... ..	—	400	13.0	35.0	10	2.0	—	0.30	0.10	2.5	—
Salchichas de Francfurt ...	—	200	15.0	14.0	9	2.3	—	0.19	0.20	2.4	—
Hígado de vaca ... ..	—	130	20.0	4.0	10	14.0	7.000	0.40	4.50	15.0	10
Riñones ... ..	—	130	17.0	7.0	20	5.3	300	0.50	2.00	6.0	—
Sesos ... ..	—	130	12.0	6.0	12	3.0	175	0.13	0.20	3.0	—
Visceras en general ... ..	—	140	16.0	7.0	12	2.0	—	0.10	0.05	3.0	—

Huevos:

Huevo gallina (100 g útiles = 2 piezas sin cáscara) ... ..	11	160	12.0	12.0	60	3.0	1.000	0.15	0.30	0.1	—
Huevo pata ... ..	13	189	13.0	14.0	57	2.8	1.200	0.15	0.30	0.1	—



A L I M E N T O S

	D-aperdi- cios %	Calorías gts.	Proteínas gts.	Grasas gts.	Calcio mg.	Hierro mg.	Vit. A U. I.	Vit. B <sub>1</sub> mg.	Ribofla- vina mg.	Niacina mg.	Vit. C mg.

Pobres en grasa (bacalao, be-  
sugo, etc.).

Grandes ... ..	30	310	62.0	5.0	93	2.5	--	0.12	0.25	6.0	--
Pequeños ... ..	--	310	62.0	5.0	2,480	2.5	--	0.12	0.25	6.0	--

Pescados en aceite:

Sardinias ... ..	--	300	25.0	22.0	340	2.2	100	0.05	0.38	7.0	--
Atún y bonito ... ..	--	300	23.0	22.0	42	1.2	100	0.05	1.20	10.0	--
Otros ... ..	--	314	22.0	24.0	44	1.3	110	0.06	0.20	2.6	--

Grupo 3.º: Legumbres, tubérculos y frutos secos

Legumbres:

Garbanzos ... ..	--	360	20.0	6.5	130	8.0	150	0.45	0.18	1.6	--
Guisantes secos ... ..	--	346	22.0	2.0	60	5.0	100	0.55	0.15	2.5	--
Habas secas ... ..	--	330	25.0	2.0	100	5.0	100	0.50	0.30	2.3	--
Judías blancas, pintas, etc. ...	--	330	20.0	2.5	130	7.0	30	0.35	0.20	2.0	--
Lentejas ... ..	--	320	22.0	2.0	60	7.0	100	0.40	0.20	2.0	--

Tubérculos:

Papas ... ..	15	85	2.0	0.1	10	0.6	--	0.10	0.03	1.5	20
Batatas y boniatos ... ..	17	115	11.3	0.5	35	1.0	(Roja 7,000)	0.10	0.10	0.6	20

Frutos secos:

Almendras (enteras) ... ..	50	480	26.0	40.0	250	4.0	--	0.03	0.60	4.5	--
Almendras (limpias) ... ..	--										
Avellanas (enteras) ... ..	60	540	16.0	50.0	250	3.0	--	0.30	0.50	5.0	--
Avellanas (limpias) ... ..	--										
Cacahuét (entero) ... ..	30	560	29.0	45.0	50	3.0	--	0.25	0.10	12.0	--
Cacahuét (limpio) ... ..	--										
Castañas frescas ... ..	20	170	2.0	1.6	50	1.0	--	0.25	0.30	0.5	--
Nueces ... ..	50	600	13.0	60.0	100	3.0	--	0.30	0.50	3.0	--

ALIMENTOS

Desperdi- cios %	Calorías grs.	Proteínas grs.	Grasas grs.	Calcio mg.	Hierro mg.	Vit. A U. I.	Vit. B <sub>1</sub> mg.	Ribofla- vina mg.	Niacina mg.	Vit. C mg.

Grupo 4.º: Verduras y hortalizas.

Acelgas ... ..	20	22	0.3	100	2.5	2,800	0.05	0.06	0.4	35
Ajos ... ..	6	100	0.2	20	2.3	—	0.21	0.08	0.6	9
Alcachofas ... ..	50	50	0.2	50	1.5	280	0.20	0.01	0.8	5
Apio ... ..	10	20	0.2	50	0.5	30	0.05	0.04	0.4	7
Berenjenas ... ..	10	27	0.2	20	0.8	30	0.04	0.04	0.8	5
Calabaza ... ..	40	15	0.1	18	2.3	—	0.03	0.04	0.4	17
Cardo ... ..	20	18	0.5	100	1.5	—	0.01	0.03	0.2	1
Cebollas ... ..	10	40	0.2	35	1.0	50	0.03	0.04	0.2	8
Col Bruselas ... ..	20	47	0.3	40	1.5	200	0.16	0.16	0.9	90
Coliflor ... ..	40	30	0.3	25	1.0	100	0.15	0.10	0.6	75
Escarola ... ..	20	20	0.2	80	1.7	2,300	0.07	0.12	0.4	11
Espárragos ... ..	40	20	0.2	20	1.0	1,100	0.15	0.18	1.0	8
Espinacas ... ..	20	25	0.3	80	3.0	10,000	0.10	0.20	1.0	50
Guisantes verdes ... ..	50	85	0.4	25	2.0	600	0.35	0.20	2.0	25
Habas frescas ... ..	70	100	0.4	30	2.0	200	0.30	0.18	1.8	25
Hortalizas frescas no especi- cadas ... ..	20	27	0.2	65	1.4	2,400	0.07	0.09	0.6	40
Judías verdes ... ..	10	39	0.3	56	1.0	500	0.08	0.10	0.5	15
Lechuga ... ..	30	16	0.2	30	0.8	2,000	0.04	0.08	0.2	18
Pepinos ... ..	30	13	0.1	15	0.3	20	0.04	0.05	0.2	20
Perejil ... ..	—	43	0.6	190	3.1	6,000	0.12	0.24	1.0	140
Pimiento ... ..	20	30	0.3	8	0.7 (verde)	300 (rojo)	0.07	0.08	1.0	100
Puerros ... ..	10	50	0.2	60	1.3	50	0.09	0.06	0.5	18
Rábano ... ..	40	20	0.1	30	1.2	30	0.03	0.03	0.3	24
Remolacha ... ..	30	42	0.1	25	1.0	20	0.03	0.06	0.4	10
Repollo ... ..	30	25	0.2	50	0.4	100	0.07	0.05	0.3	50
Tomates ... ..	3	20	0.3	11	0.6	1,000	0.07	0.04	0.5	20
Zanahoria ... ..	20	40	0.2	40	0.7	10,000	0.06	0.04	0.7	5

Grupo 5.º: Frutas.

Acitunas frescas ... ..	20	135	14.0	100	2.0	300	0.03	0.08	0.5	—
Albaricoque ... ..	8	54	0.2	20	0.5	3,000	0.04	0.06	0.7	10
Cerezas ... ..	10	60	0.4	20	0.4	650	0.05	0.06	0.4	10

ALIMENTOS

	Dispositivos	Calorías	Proteínas	Grasas	Calcio	Hierro	Vit. A	Vit. B <sub>1</sub>	Riboflavina	Niacina	Vit. C
	mg.	grs.	grs.	mg.	mg.	mg.	U. I.	mg.	mg.	mg.	mg.

Ciruelas	20	60	0,9	0,2	20	0,5	400	0,06	0,04	0,5	5
Coco	50	300	3,5	27,0	13	1,8	—	0,04	0,03	0,6	4
Chirimoyas	40	80	1,0	0,2	34	0,6	—	0,09	0,13	0,9	16
Fresas	5	40	0,8	0,6	28	0,8	60	0,03	0,07	0,3	60
Fresón	5	40	0,9	0,5	30	0,7	100	0,03	0,07	0,3	90
Higos	5	65	1,0	0,4	53	0,6	100	0,06	0,05	0,5	2
Higos secos	10	280	3,0	0,8	90	3,0	70	0,10	0,10	1,5	2
Limón	40	35	0,8	0,3	40	0,6	—	0,04	0,02	0,1	40
Mandarina	30	43	0,8	0,2	33	0,4	200	0,08	0,03	0,2	35
Manzana	16	55	0,4	0,4	6	3	100	0,04	0,03	0,2	4
Melocotón	12	55	0,8	0,2	10	0,6	1,000	0,02	0,05	0,9	8
Melón	40	25	0,7	0,2	20	0,5	1,200	0,05	0,04	0,6	30
Membrillo (Carne de)	—	75	0,4	0,1	7	0,4	450	0,01	0,02	0,7	—
Mermeladas	—	300	1,0	0,3	12	0,3	—	0,02	0,02	0,2	—
Naranja	30	42	1,0	0,2	33	0,4	200	0,08	0,20	0,2	55
Naranja (jugo)	—	40	0,4	0,3	11	0,7	—	0,05	0,02	0,2	53
Pasas	10	280	3,0	0,8	80	3,0	80	0,12	0,11	1,6	2
Plátanos	30	100	1,3	0,3	10	0,5	100	0,05	0,04	0,6	8
Pera	18	60	0,6	0,3	10	0,3	20	0,02	0,04	0,1	5
Pomelo	40	30	0,6	0,2	25	0,5	—	0,04	0,02	0,2	35
Sandía	50	22	0,5	0,1	6	0,2	200	0,02	0,03	0,2	5
Uvas	10	65	0,7	0,4	19	0,6	80	0,06	0,04	0,2	5

Grupo 6.º: Cereales, azúcar y bebidas.

Cereales:

Arroz pulido	—	360	7,0	0,8	10	1,1	—	0,08	0,03	1,7	—
Bollo suizo	—	315	8,0	7,0	40	4,0	—	0,07	0,05	1,0	—
Centeno (harina oscura)	—	325	12,0	2,3	45	4,0	—	0,50	0,20	2,0	—
Galletas	—	380	7,0	7,0	45	1,2	—	0,07	0,05	1,0	—
Harina trigo (blanca)	—	360	10,0	0,6	16	1,0	—	0,12	0,05	1,0	—
Macarrones, fideos, etc.	—	360	10,0	0,6	20	1,0	—	0,12	0,05	1,0	—
Maíz (grano)	—	360	9,4	4,3	8	2,5	450	0,43	0,10	1,9	—
Maíz (harina)	—	360	8,0	1,2	6	1,1	300	0,14	0,05	1,0	—
Pan trigo (blanco)	—	280	8,0	0,8	30	1,4	—	0,11	0,06	1,1	—
Pan trigo (integral)	—	286	9,4	1,5	50	3,6	—	0,19	0,13	2,2	—

ALIMENTOS	Disper-	Colorín	Proteínas	Grasas	Calcio	Hierro	Vit. A	Ribofla-	Vit. C
	ción					mg.	U. I.	vina	
	%	grs.	grs.	grs.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.
Pan, conteno ... ..	—	261	9.2	0.7	38	2.8	—	0.08	—
Sémola ... ..	—	360	9.0	1.0	16	1.5	—	0.08	—
Azúcar:									
Azúcar ... ..	—	400	—	—	—	—	—	—	—
Miel ... ..	—	300	0.3	—	5	0.8	—	0.14	3
Bebidas alcohólicas:									
Cerveza (4.4 % alcohol)	—	30	—	—	—	—	—	—	—
Vino (11 % alcohol)	—	77	—	—	—	—	—	—	—
Coñac, licorés ... ..	—	315	—	—	—	—	—	—	—
Sidra ... ..	—	41	—	—	—	—	—	—	—
Coca-Cola ... ..	—	45	—	—	—	—	—	—	—
Grupo 7.º: Grasas y variós.									
Aceite puro (de cualquier clase)	—	884	—	100	—	—	—	—	—
Cacao ... ..	—	590	10.0	50	110	5.0	30	0.15	—
Chocolates ... ..	—	500	4.0	25	80	3.5	60	0.07	1.6
Manteca cerdo ... ..	—	825	—	99	—	—	—	0.20	1.1
Mantequilla ... ..	—	720	0.6	82	17	0.1	3.200	—	—
Margarina ... ..	—	720	0.6	81	5	0.3	—	—	—
Tocino ... ..	—	760	3.0	82	5	1.0	—	0.15	0.9

Como orientación general se ha calculado la cantidad de cada sustancia nutritiva que recibirán los niños con estas dietas. Como sería muy engoroso, aparte de poco útil, el transcribir la composición de cada una de las dietas, en el cuadro I expresamos el aporte medio que recibe cada niño diariamente, según su edad, comparado con el aporte recomendable.

Puede apreciarse cómo para todas las edades están cubiertas e incluso muy rebasadas las necesidades de cada una de las fundamentales sustancias nutritivas, garantizando con ello la buena nutrición de los niños. Vemos cómo estos regímenes son hiper calóricos, hiperproteicos (particularmente están elevadas las proteínas animales que son las de mayor valor biológico) y rebasan las necesidades de minerales (hierro y calcio fundamentalmente) y vitamínicas (A, B, B<sub>2</sub> y C). Debe advertirse que las necesidades de niacina están cubiertas, aunque parezca existir en el cuadro un ligero déficit, debido a que no hemos tenido en cuenta al hacerlo el aporte de triptofano (aminoácido que en el organismo se transforma en parte en niacina), por lo que la cantidad real que de esta vitamina contiene la dieta es muy superior a la indicada.

