

MINUTAS

APLICABLES A LOS

COMEDORES ESCOLARES,

ESCUELAS HOGAR

Y CENTROS DE

VACACIONES ESCOLARES

Editorial OSCAR, S. L. Colomer, 7 - Teléf, 255 94 53

Madrid, 1973

Estudio divulgador

Escrito per el Dr. J. M. de PALACIOS MATEBS
Profesor Jefe del Servicie de Endeerinelogía y Mutrición
de la Ciudad Sanitaria Previncial Francisco Franco, de
Madrid.

Depósilo FOLL 135

R. 31996 613442880 115564125

CUARTA EDICION

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 minutos 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 aquilibradas, 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, satundo 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.

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 va 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 trecequince 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.

CUADRO

Mgr. C

145,5

8

12-13-14 AÑOS 9-10-11 ANOS 7-8 AÑOS Aporte recomendable ... 3.100,-Aporte recomendable ... Aporte recomendable ... 2.100,-Aporte real ,.. ... Aporte real Aporte medio que recibe cada niño diariamente y comparación con el aporte recomendable 3.110,25 2.779,45 2.500,-Catorias Proteinas animales gr. 17,50 15, 53,36 47,90 101,70 70, Proteinas vegetales 48,85 52,50 45, CALCIO 1.174,— 1.107,8 900,— 600, 700,— 15,— 17,14 12,— 10, 15,- 7.234 7.904 4.500 3.500 5.000 C ¥ mgr. B 1,43 1,29 1,1 1,6 1,3 MOT. 2,79 2,62 1,5 2,1 1,8 NIACINA 14, 15,76 17,— 21,— 13,65

NIÑOS DE

Aporte real 3.392,70

59,74

1.245,—

19,57

8.562

1,58

2,96

18,02

165,5

8

155,8

75

114,24

NIÑOS DE

NIÑOS DE

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.

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

		Grupo .	7 Grupo	6 Gp. 5	Grupo 4	Grupo 3	Grupo 2	Ср.	
MEDIA PO	TOTAL	Tocino	Pasta, sopa y harina	Narania	Zanahorias Lechuga Tomate Cebolla Acelgas Pimiento	Lentejas	dela	Leche polvo Queso Carne picada se	ALIMENTOS
UR C		.:::	::	: ::	:::::	::::	::::::	semi-	
MEDIA POR COMIDA	:	155	400 270	1.900 50 2.000	755 755 960 90	1.410 80 70	30000000000000000000000000000000000000	490	CCMPRA
:	÷	111	11	570 10	163 22 10 18	216	15 1 20 1 1 1	± 1	DESPERD. gramos
:::::::::::::::::::::::::::::::::::::::		222	400 270	1.330 40 2.000	733 733 730 72	1.224 80 70	365 500 300 300 300	65 190	LIMPIO gramos
952 A	19.054 A	3.580 114 72	1.440	558 54 5.600	146 112 21	1.040 294 231	108 108 108 108 108 108 108 108 108 108	1.715 201	CALO R'AS
$A = {}^{37}_{21.7}$	750 = 434	111	10	<u>1</u> 1 2 2 2	1 2010	13 24 16	325157575	176	PRO1EINAS gramos
32	653	12 12 8	2.4	16 5	11111	25	3-41-3 25-769	15	GRASAS gramos
453	9.058	-11	80 27	439 600	314 80 50 80	1022 91	36 13 50 50 680 680	5.880	mg.
5.6	113,8	111	4.0 2.9	5,3 0,8 28,0	104.01	4574 4622	90440107119 00846580	3.0	™g. Fe
2.167	43.343	324	11	2.660 120	15.600 7.640 7.330 1.400 7.20	120 21	3.500 50 50 200	196	; >
0,51	10,20	0,02	0,48	1.06 0,01 2,20	0.0515	0,24 1,22 0,36	0,12 0,12 0,09 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0	1.72	mg. < 11
0,99	19,92	111	0.20	2,66 0,03	0,000,00	0.12 0.36 0.14	0.000000000000000000000000000000000000	9,31	AMINAS
5,91	118,44	0.13	4,00 4,60	2,66 0,20 22,00	0,20	1,20 18,36 1,28	13,50 1,350 1,350 7,35 2,20 2,20 1,50 14,00 14,00	1,90 0,26	NIACINA
66	1.323	111	11	731	146 172 173	244		30	e o

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, especies, 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 .		 		 **	•••	٠					10	gr.
Azúcar		 es 300	***	 			***			6.0	20	gr.
Pan		 		 		• • •					50	gr.
Manteq	uilla .	 		 							20	gr.

MERIENDA

En todas:

Leche	•••	***		•••	•••	 	•••	•••			 	***	150 c. c.
Pan		***	٠	•••	•••	 ***			***	***	 ٠.,	125	75 gr.
Azúcar		(8.5)	s .e.			 	**				 	***	20 gr.

(Si se quiere puede añadirse cacao.)

Además tomarán alguno de los siguientes alimentos:

Queso	 •••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	50	gr.
Chocolate	 			•••			***	2	onza
Salchichón	 						•••	30	gr.
Higos secos	 				•••	•••		50	gr.
Fiambre	 		٠					30	gr.

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 aumen- tarse)	30	40	60	75
Zanahorias	30	30	35	40
Patatas	40	50	60	70
Pescadilla	100	150	150	200
Leclinga	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.

CENA

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-S 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

ALMUERZO

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DR 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

CENA

Acelgas rehogadas. Tortilla de patatas. Queso. Pan.

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

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 1 pieza	25 1 pieza	30 1 pieza
Huevo	25	25	25
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	120

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
Атгог	60 75	60	70	80
Tomate Pimiento	25	80 25	80 25	90 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

CENA

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 higado	80	90	100
Pan	100	100	120
Aceite	25	25	25
Fruta	100	100	100

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	290
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

CENA

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 Boquerones u otro pesca-	40	50	55
do	100	120	150
Queso	40	50	60
Pan	100	100	120
Acèite	25	25	30

ALMUERZO

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAM:>3)	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	109	130	150
Aceite	20	20	20	20

CENA

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

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 aumen- tarse)	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 linevo	por cada cuatro	niños	2005
Sardinas	70	100	1 125	150
Aceite	20	40	45	50
Fruta	100	100	100	100
Leclie	200	200	200	200
Pan	100	100	130	150
Azúcar	20	20	20	20

CENA

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

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-				5
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

CENA

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

NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	niños de 9-10-11 años	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
50	60	70
40	45	50
50	75	100
100	125	150
25	30	30
40	50	60
100	100	120
	50 40 50 100 25 40	6-7-8 AÑOS 9-10-11 AÑOS 50 60 40 45 50 75 100 125 25 30 40 50

ALMUERZO

Macarrones con tomate, chorizo y queso. Carne picada (albóndigas) con techuga, 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	49	40	50	60
Aceite	15	25	25	25
Membrillo	60	60	70	SO
Leche	200	200	200	200
Pan	100	190	130	150
Azúcar	20	20	20	20

CENA

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	109	100	120

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-	S. Andre	**************************************	E C	Y CC
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
Ран	100	100	130	150

CENA

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

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	100000	Cantidad	adecnada	1
Leche	150	150	150	150
Pan	100	100	130	150
Azúcar	20	20	20	20

CENA

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

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-	500			
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	S0	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

CENA

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
Leclinga	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

CENA

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

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	000000000000000000000000000000000000000	cantidad adecr	AND AND ADDRESS OF THE PARTY OF	41 (3147) (2000) (300)
Sardinas en lata Pan	2 piezas 100	2 piezas 100	2 piezas 130	2 piezas 150
Melocotón en almíbar	3 mitades	3 mitades	3 mitades	3 mitades
Leche	200	200	200	200
Azúcar	20	20	20	20

CENA

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

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 DR 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
Hariua	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

CENA

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

ALMUERZO

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

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

CENA

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

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	9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pan (gazpacho) Huevo (mahonesa)	65	70	75 ensales	80
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

CENA

Puré de lentejas. Tortilla francesa. Arroz con leche.

CO	CONTRACT OF THE PARTY OF THE PA		CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF
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 Azúcar	cantidad adecua		
Pan	100	100	100

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 con-	.7969			10.00
serva	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

CENA

Acelgas 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
Acelgas	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

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 ,	20 50 0	1 por cad	a cuatro niños	
Huevos Aceite (Mahonesa)	30	30	35	1 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

CENA

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
\ceite	25	25	25
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	120

ALMUERZO

Cocido madrileño. Pescadilla con lechuga. Natillas, Pan.

			20	
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 aumen-				· c
tarse)	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

CENA

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS		
Pasta de sopa	40	50	55
	1 pieza	1 pieza	1 pieza
	60	80	100
Aceite	25	25	25
	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 limpia, 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

 REGION CANTABRICO-NAVARRA.—Minutas propuestas para las provincias de Asturias, Santander, Vizcaya, Guipúzcoa, Alava, 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	niños de	niños de	NIÑOS DE	niños de
(GRAMOS)	4-6 años	7-9 años	10-12 AÑOS	13-14 años
Habas secas	35	40	50	65
	40	50	60	75
Chorizo Huevo	15	20	25	30
	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate	20 15	25 15 100	30 20 100	35 20 100
Naranja	100 200 120	200 130	200 180	200 180

A. R. - 1-3

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

ARTÍCULOS A COMPRAR	NIÑOS DE	niños de	NIÑOS DE	NIÑOS DE
(GRAMOS)	4-6 AÑOS	7-9 años	10-12 AÑOS	13-14 AÑOS
Lentejas	30 20 10 1 pieza 120 15 10 100 200 100	40 20 15 1 pieza 150 20 10 100 200	60 30 20 1 pieza 180 20 15 100 200	75 40 25 1 pieza 225 25 15 100 200 180

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
Farbanzos	50	60	70	80
Harina	10	15	20	25
Aceite	15	20	25	30
Pescadilla	100	150	200	250
Iuevo	l po	r cada 5 comen	sales	in annual and
echuga	70	70	70	80
Saranja	100	100	100	100
eche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

 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

Pisto. 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 po	r 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	29
Naranja	100	100	100	100
Leclie	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

Paella 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
Γomate	80	90	100	110
Sardinas 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 Ensulada 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 DR 13-14 AÑOS
Arroz	50	60	70	90
Pollo	100	120	140	179
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 f.itas. Naranja. Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DR 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	(cant	idad adecuada a	1 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, chirlas 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
Chirlas	100	100	100	100
Hortalizas	80	100	120	150
Despojos de pollo	Los correspo	ndientes a los	pollos adquiridos	3
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)	6 5	70	75	80
Huevo (mahonesa)	1			
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	29	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	190	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	NTÑOS 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	149
Tocino	10	15	15	15
Moreilla ,	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-S AÑOS	NIÑOS DR 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	39	35	40		
Aceitunas	50	60	70	80		
Naranja	100	100	100	100		
Leche	200	200	290	200		
Pan	100	100	150	180		

A. R. - 4-5

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)	69	70	80	90
Pepino	60	70	80	90
Pimiento	20	25	30	35
Aceite (gazpacho)	20 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 pieza
Lechuga	60	70	80	90
romate	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	NIÑOS DE	NIÑOS DE	NIÑOS DE	NIÑOS DE
(GRAMOS)	4-6 AÑOS	7-9 AÑOS	10-12 AÑOS	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
Comate	100	110	120	130
Lechuga	60	70	80	90
Aceite	25	30	30	35
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pau	100	100	150	180

6) CATALUÑA-ARAGON.—Minutas propuestas para las provincias de Zaragoza, Huesca, Teruel, Gerona, Lérida, Tarragona y Barcelona. Coordinadoras: señoritas 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	NIÑOS DE	NIÑOS DE	NIÑOS DE	NIÑOS DE
(GRAMOS)	4-6 AÑOS	7-9 AÑOS	10-12 AÑOS	13-14 AÑOS
Arroz	50 30 3 unid. 30 20	60 30 4 unid. 35 20	70 30 4 unid. 40 30 10	80 30 4 unid. 45 30 10
Aceite	25	30	35	40
	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
	150	150	200	200
	100	100	100	100
	200	200	200	200
	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
Comate	30	40	50	60
Pes cado	100	150	200	220
Lechuga	50	50	60	60
Aceite	20	20	25	25
Naranja	100	100	100	100
eche	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 come	ensal			
Mejillones		3 por come	ensal			
Pasta	25	30	35	49		
Cebolla	30	30	30	49		
romate	40	40	50	60		
Aceite	25	25	25	25		
Huevo	1 pieza por comensal					
Patatas	120	150	1 180	200		
Lechuga	30	40	40	50		
Naranja	100	100	100	100		
eche	200	209	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 DR 13-14 AÑOS
Sepia	25	40	50	60
Carne de cerdo	20	30	40	50
Mejillones	2	piezas por come	nsal	
Gambas	2	piezas por come	nsal	
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 comer	isal	
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

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

A. R. - 7-2

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

A. R. - 7-4

Gazpacho extremeño. Hígado con lechuga. Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	niños de 4-6 años	niños de 7-5 años	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Pan (gazpacho)	60	70	80	90
Tomate	150	175	200	225
Aceite	20	20	25	30
Carne	25	25	25	25
(o en su lugar huevo)	1 p	ieza por cada 2	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	can	tidades adecuada	as para el guiso	
Aceite	20	25	25	25
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

ALIMENTOS	Desperdicios	Calorías grs.	Proteínas — grs.	Cirasas	Caleio	Hierro — mg.	Vit. A	Vit. B	Riboffa- vina mg.	Niacina II mg.	Vit. C
Pescados y mariscos:											
Almeias Anchoas frescas Archques frescas Atun fresco Bacalao fresco Besugo fresco Bonto fresco Bonto fresco Bonto fresco Calamares Calamares Calamares Cangrejos Garbos Calamares Cangrejos Garbos Langosta Langosta Langosta Lenguado Merluza Mero Merluza Mero Pescadilla Palometa Pescadilla Pulpo Rape Salmonete Sardinas Trucha Ricos en grasa (arenque, sardina, salmón, caballa).	290222222222222222222222222222222222222	28 186 186 186 173 173 173 173 174 175 176 177 177 177 177 177 177 177 177 177	13.0 20.0 20.0 20.0 20.0 20.0 20.0 17.0 18.0 19.0 19.0 19.0 19.0 19.0 19.0 19.0	4.1. 6.00	222 200 200 200 200 200 200 200 200 200	17.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	250 100 100 1000 1000 1000 1000 1000 100	0,10 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	0,16 0,50 0,20 0,08 0,00 0,10 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0	1.0 % 4.0 4.0 4.0 4.0 6.0 4.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6	
Peces grandes Peces pequeños	30	360	55,0 55,0	14,0 14,0	2.200	3,3	1.10	0.14 0,14	0.50	6,0	11

Vit. C	11	ÌŢĬ	HHH	30	i i		i i
Niacina mg.	6,0	7,0 10,0 2,6	22,3	1,5	4,5	12,0	3,0
Ribofia- vina mg.	0,25	3,38 3,20 0,20	0,18 0,15 0,20 0,20	0,03	0,60	0,10	0,30
Vit. B.	0,12 0,12	0,05	0.45 0.55 0.50 0.35 0.40	0.10	0,03	0,25	0,25
N. A. V. U. I.	1.1	100 100 110	150 100 30 100	(Roja 7.000) (Amar. 1.000)	1 1	1	1.1
Hierro mg.	2,5	2.2 1.2 1.3	8.0 5.0 7.0 7.0	0.6 1.0 (E	3,0	3,0	3,0
Calcio mg.	93	340 42 44	130	10	250	20	100
Grava,	5,0	22,0 22,0 24,0	6.22.0 2.02.0 2.00 2.00	0,1	40,0	45,0	1,6 60,0
Proteínas	62,0 62,0	25.0 23.0 22,0	20.0 22.0 25.0 20.0 22.0	2,0	26,0	29,0	2,0
Calorias grs.	310 310	300 300 314	360 346 330 330 320	85 115	480 540	260	170 600
Dasperdi- cios	30	111	: y frutos s	15	05 09	1 %	200
ALIMENTOS	Pobres en grasa (bacalao, besugo, etc.). Grandes	Pescados en aceite: Sardinas	Grupo 3.": Legumbres, tubérculos y frutos secos Legumbres: Garbanzos — 3 Guisantes secos — 4 Abbas secas — 9 Judías blancas, pintas, etc. — 1 Lentejas —	Tubérculos: Patatas	Almendras (enteras) Almendras (limpias) Avellanas (enteras)	Avenanas (implas) Cacahuct (entero) Cacahuet (limpio)	Castañas frescas Nueces

ALIMENTOS	Desperdicios	Calorías 	Proteinas grs.	Grasas Brs.	Calcio mg.	Hierro mg.	Va. A	VR. B.	Riboffa- vina	Niacina mg.	Vit. C
Pan centeno Sémola	1.1	261 360	9.2	0,7	38	2.8	11	0.19	0,08	1,1	1.1
Azúcar: Azúcar	1.1	400	0,3	11	١٧	0,8	11	0.04	0,14	1.2	m
Bebidas alcohólicas: Cerveza (4,4 % alcohol) Vino (11 % alcohol) Coñac, licores Sidra Coca-Cola	11111	30 77 315 41 45	11111	F1111	11111	11111	[[]]]	[[[]]]	11111	11111	11111
Aceite puro (de cualquier clase). Cacao Chocolates Manteca cerdo Mantequilla	11111	884 590 500 825 720	10,0	100 50 25 82	110 80 17	3,5 0,1	30 60 60	0.13	0.25	1:27 1	11111
1.00	1-1	720 760	3,0	81 82	נז עז	0.3	11	0,15	0,04	6'0	11

necesidades de minerales (literro y calcio fundamentalmente) y vitantiniras (A, B, y C). Debe advertirse que las necesidades de niacina están cabiertas, aunque parezea 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.