

R 397326

V  
C 6422

# MINUTAS

del comedor

escolar





# MEDIOS PEDAGOGICOS IDONEOS

para el funcionamiento

de los

COMEDORES ESCOLARES

(Serie roja de *Ediciones* EDALNU)

## COMO EDUCA EL COMEDOR ESCOLAR

J. PINTADO ROBLES. 104 páginas. 40 ptas.

## MINUTAS DEL COMEDOR ESCOLAR

Dr. PALACIOS MATEOS. 48 páginas. 30 ptas.

## 70 RECETAS DE COCINA, APLICABLES A LOS COMEDORES ESCOLARES

M.<sup>a</sup> CONSUELO LOBO. Supervisión: DOLORES PRADOS  
48 páginas. 36 ptas.

## COMPRA, SELECCION, PREPARACION Y ALMACENAJE DE ALIMENTOS

CONSUELO L. NOMDEDEU. 48 páginas. 36 ptas.

## EL COMEDOR ESCOLAR

18 Fotogramas. 180 ptas.

## RUEDA DE ALIMENTOS Y MINUTAS DEL COMEDOR ESCOLAR

Franela de 1,60 x 0,80 m., con la rueda de alimentos estampada.  
Láminas a todo color. recortables. 300 ptas.



**PEDIDOS:**

*Ediciones* EDALNU

MARTÍNEZ CAMPOS. 14  
M A D R I D - 1 0

Importantes descuentos a Colegios y Entidades dedicadas a la Enseñanza

## MEDIOS PEDAGOGICOS

para realizar el Programa de

### EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

( E D A L N U )

Alimentación y Nutrición. 200 páginas, **150 pesetas**  
Producción de Alimentos. 160 páginas. **80 pesetas**  
La alimentación en la edad escolar (en preparación)

EN-3. Los alimentos. 56 páginas, **35 pesetas**  
EN-5. Comamos para vivir. 100 páginas, **42 pesetas**  
EN-9. León y Débil. 62 páginas, **35 pesetas**

¿Están bien alimentados nuestros niños? 56 páginas, **20 pesetas**  
Minutas del Comedor escolar. 48 páginas, **30 pesetas**  
Cultivo del Huerto escolar. 32 páginas, **15 pesetas**  
La cuenta de la casa. 28 páginas, **15 pesetas**  
Cómo hacer un Huerto escolar. 40 páginas, **25 pesetas**  
Cómo se instala una Granja escolar (en preparación)

Cómo educa el Comedor escolar. 104 páginas, **40 pesetas**  
Tu hijo y sus amigos (Club escolar 3C). 44 páginas, **30 pesetas**  
La Leche, complemento alimenticio. 40 páginas, **20 pesetas**  
70 Recetas de Cocina, aplicables a los Comedores escolares. 48 páginas, **36 pesetas**  
Compra, selección, preparación y almacenaje de alimentos. 48 páginas, **36 pesetas**

**Importantes descuentos a Colegios y Entidades dedicadas a la Enseñanza**

EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

SEGUNDA EDICION

**MINISTERIO de EDUCACION Y CIENCIA**  
**DIRECCION GENERAL de ENSEÑANZA PRIMARIA**  
**SERVICIO ESCOLAR de ALIMENTACION Y NUTRICION**

MADRID - Diciembre 1966

# Estudio divulgado

- Escrito por el Dr. **JUAN MANUEL PALACIOS MATEOS**

Jefe de la Sección de Nutrición del Servicio Escolar de Alimentación  
y Nutrición (SEAN)

Aprobado por el **CONSEJO TECNICO NACIONAL**  
del **PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION**  
**Y NUTRICION**, promovido por el Gobierno Español  
en colaboración con **UNICEF** y **FAO**

Es propiedad del

**SERVICIO ESCOLAR**  
**de ALIMENTACION**  
**y NUTRICION**

PEDIDOS: **Ediciones EDALNU**  
**Martínez Campos, 14**  
**Teléf. 223 34 86**

**M A D R I D - 1 0**

## 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 porqué 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, los 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. Así se ha procurado hacer desde el principio, mediante las dieciocho minutas hasta ahora en uso.

Pero la experiencia de varios años ha venido a demostrar que aquellas minutas adolecían de algunos defectos, siendo quizá el más importante el de su uniformidad para toda España. 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 de 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 incluía gazpacho ha sido casi unánimemente 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 la armazón básica de las minutas ya clásicas (perfeccionadas ahora y ampliadas hasta 20), *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, en esta revisión y puesta al día, junto a las veinte minutas clásicas (numeradas A-1 a A-20), corregidas con arreglo a las observaciones que hemos recogido a través de múltiples contactos con delegados provinciales, diplomados, directores de comedores, etcétera, se incluyen varias minutas regionales que nos han sido propuestas por los diplomáticos de Educación en Alimentación y Nutrición de distintas zonas y que hemos aceptado con muy pequeñas modificaciones. Las veintiocho minutas regionales son ya suficientes para ofrecer 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

Ha de ser el adecuado para la comida del mediodía de los niños de las diversas edades.

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 FAO (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 adecuada 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 ésa nuestra intención ni nuestro objetivo presente.

Adaptándonos a ella, tenemos que considerar que, en general, la comida del mediodía debe aportar alrededor del 40-45 por 100 de las necesidades del niño: la cena, el 30-35 por 100, y entre el desayuno y la merienda, el 20-30 por 100. Por tanto, las minutas del Comedor Escolar deben proporcionar al niño *por lo menos* el 40 por 100 de lo que necesita.

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 co-

mida, 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. En el cuadro 1 indico cuáles son estas cantidades (40 y 50 por 100 de las necesidades diarias) para los tres grupos de edad (cuatro-seis, siete-nueve, diez-doce años), consignando al tiempo el aporte medio diario que suministran las minutas A-1 a A-20.

Dividimos a los niños en estos grupos de edades por ser los generalmente admitidos. Los designamos con las letras C, D y E por ser éstas las que les corresponden en una sistematización de todas las edades:

Lactantes ... ..	A
Uno-tres años ... ..	B
Cuatro-seis años ... ..	C
Siete-nueve años ... ..	D
Diez-doce años ... ..	E
Trece-quince años ... ..	F
Dieciséis-diecinueve años ... ..	G
Adultos ... ..	H
Embarazadas ... ..	I
Madres lactantes ... ..	J

Como es frecuente que en el Comedor Escolar almuercen niños de trece-quince 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 I

PORCENTAJE DE LOS APORTES RECOMENDABLES DIARIOS QUE DEBEN CUBRIR LAS MIENTAS DE LOS COMEDORES ESCOLARES  
(Sólo comida del mediodía)

	NIÑOS: CUATRO, CINCO Y SEIS AÑOS		CALORÍAS	PROTEÍNAS GRAMOS	CALCIO MG.	HIERRO MG.	VIT. A U. I.	VIT. B <sub>1</sub> MG.	VIT. B <sub>2</sub> MG.	NIACINA MG.	VIT. C MG.
40 % del aporte diario ...	680	20	400	3.2	1.000	0.36	0.52	4.4	20		
50 % del aporte diario ...	850	25	500	4.0	1.250	0.45	0.65	5.5	25		
Aporte medio de las veinte comidas (A-1 a A-20) ...	952	37	453	5.6	2.167	0.51	0.99	5.91*	66		
NIÑOS: SIETE, OCHO Y NUEVE AÑOS											
40 % del aporte diario ...	840	24	400	4.0	1.400	0.44	0.60	5.6	24		
50 % del aporte diario ...	1.050	30	500	5.0	1.750	0.55	0.75	7.0	30		
Aporte medio de las veinte comidas (A-1 a A-20) ...	1.013	40.8	462	6.2	2.474	0.53	1.05	6.46*	69		
NIÑOS: DIEZ, ONCE Y DOCE AÑOS											
40 % del aporte diario ...	1.000	28	480	4.8	1.800	0.52	0.72	6.8	30		
50 % del aporte diario ...	1.250	35	600	6.0	2.250	0.65	0.90	8.5	37		
Aporte medio de las veinte comidas (A-1 a A-20) ...	1.284	50	500	7.6	2.715	0.65	1.19	8.44*	73		

\* Más la procedente del triptofano de las proteínas.

### 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 *menus* 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 (en nuestro caso 20) y ver si la media se adapta a ellos.

Como ejemplo, incluyo el cálculo del valor alimenticio de las minutas A-1 a A-20 (cuadros II, III y IV). Como puede verse, traducidos los alimentos (descontados los desperdicios) a sustancias nutritivas, sumadas éstas y divididas por 20, resultan aportes muy concordantes con lo que deseábamos dar, esto es, del 40 al 50 por 100 de las necesidades diarias de cada grupo de niños (cuadro I).

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 veinte minutas se puede añadir (o a cuál de los platos proyectados primero pueden 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.

El primer aspecto nos ha preocupado mucho al hacer las minutas, pues de él depende que todo el Plan de Comedores Escolares sea una realidad o una utopía. Creemos haberlo logrado (aunque el cálculo económico no es de mi competencia) a base de indicar comidas buenas, alimenticias y creo que agradables, pero modestas. 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.

Para facilitar la preparación de las minutas, y siguiendo la indicación de muchos directores de comedor, hemos introducido con frecuencia en el segundo plato alimentos en conserva o fiambres que simplifican notoriamente el trabajo de la cocina.







## 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 escrito por personas capacitadas para ello por su conocimiento de este difícil arte culinario (Folleto C. E. 4: "70 recetas de cocina aplicables a los Comedores Escolares").

## V

# MINUTAS PARA EL ALMUERZO ESCOLAR

### I.—ALMUERZOS GENERALES A-1 a A-20

En términos generales, el niño almuerza en la escuela cinco días por semana, o sea veinte días al mes. Por eso hemos fijado el número de estas minutas en veinte para que cada una no se sirva sino un día de cada mes, asegurando así la variedad de la alimentación. Teniendo esto en cuenta, se han ordenado de modo que, en lo posible, no se repitan los mismos platos dentro de cada semana.

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 se debe es disminuir 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.

**ALMUERZO 1 (A-1)****Lentejas con patatas y zanahoria.****Pescado (de preferencia boquerones) frito, con lechuga.****Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Lentejas (pueden aumentar- las si desean) ... ..	30	40	60
Zanahorias ... ..	30	30	30
Patatas ... ..	40	50	60
Pescado ... ..	100	150	200
Lechuga ... ..	40	40	40
Aceite ... ..	20	20	25
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

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

**ALMUERZO 2 (A-2)****Macarrones con tomate, chorizo y queso.****Tortilla de patatas (o huevo frito con patatas).****Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Macarrones ... ..	30	50	60
Tomate ... ..	30	30	40
Chorizo ... ..	10	20	20
Queso rayado ... ..	10	10	10
Patatas ... ..	120	150	180
Huevos ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite ... ..	20	25	30
Cebolla ... ..	15	25	25
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**ALMUERZO 3 (A-3)**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Lechuga .....	80	90	110
Sardinas en aceite .....	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Tomate .....	90	100	100
Carne picada .....	40	40	60
Patatas .....	150	175	175
Aceite .....	20	20	25
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

**ALMUERZO 4 (A-4)**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Arroz .....	60	70	80
Tomate .....	75	80	100
Pimiento .....	25	25	30
Carne .....	30	30	30
Huevo .....	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas .....	150	150	150
Aceite .....	30	30	30
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

**ALMUERZO 5 (A-5)**

Patatas con bacalao.  
Filetes de carne con lechuga.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Patatas ... ..	140	160	200
Bacalao ... ..	15	20	20
Carne picada ... ..	50	60	75
Lechuga ... ..	100	100	100
Aceite ... ..	30	30	40
Harina ... ..	25	25	25
Huevo ... ..	1 por cada 10	1 por cada 10	1 por cada 10
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**ALMUERZO 6 (A-6)**

Cocido (sopa, garbanzos, patatas, zanahoria y chorizo).  
Carne del cocido en croquetas (o filetes rusos) con acelgas u otra verdura.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Pasta de sopa ... ..	40	40	50
Garbanzos (pueden aumen- tarlos si quieren) ... ..	40	50	70
Chorizo ... ..	10	15	25
Patata ... ..	70	80	90
Zanahoria ... ..	30	30	30
Carne ... ..	30	40	50
Acelgas ... ..	30	30	30
Harina ... ..	40	40	45
Aceite ... ..	20	20	20
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**ALMUERZO 7 (A - 7)**

Ensalada de patatas, aceitunas, lechuga y tomate.  
Sardinas fritas (o pescado similar).  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Patatas (pueden aumentar- se) ... ..	90	100	120
Aceitunas ... ..	50	50	60
Lechuga ... ..	90	90	100
Tomate ... ..	100	100	100
Sardinas ... ..	70	100	150
Aceite ... ..	20	25	25
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**ALMUERZO 8 (A - 8)**

Sopa de pasta con huevo duro.  
Carne con patatas y zanahoria.  
Arroz con leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Pasta de sopa ... ..	40	40	50
Huevo ... ..	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza
Carne ... ..	50	60	75
Patatas ... ..	100	100	120
Zanahorias ... ..	50	50	50
Aceite ... ..	20	20	20
Arroz ... ..	40	60	60
Leche en polvo ... ..	40	40	40
Pan ... ..	100	100	150

**ALMUERZO 9 (A-9)**

Macarrones con queso y tomate.  
Carne (albóndigas) con lechuga.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Macarrones (pueden aumentarlos) ... ..	30	40	50
Queso rayado ... ..	10	10	15
Tomate ... ..	20	20	20
Carne ... ..	30	40	60
Lechuga ... ..	40	40	40
Harina ... ..	10	10	20
Aceite ... ..	15	20	25
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**ALMUERZO 10 (A-10)**

Lentejas con chorizo, zanahoria y tocino.  
Bacalao al pil-pil o como se prefiera.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Lentejas (pueden aumentarse) ... ..	30	40	60
Zanahorias ... ..	20	30	30
Chorizo ... ..	10	10	10
Tocino ... ..	5	10	15
Bacalao ... ..	35	50	70
Aceite ... ..	15	15	20
Harina ... ..	15	15	15
Tomate ... ..	15	15	20
Cebolla ... ..	10	10	10
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**ALMUERZO 11 (A - 11)**

Potaje de garbanzos, patatas, chorizo y tocino.  
 Pescado frito con lechuga.  
 Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Garbanzos (pueden aumentarse) .....	40	60	70
Patatas .....	60	60	70
Chorizo .....	10	10	10
Tocino .....	5	5	15
Pescado .....	100	150	200
Lechuga .....	75	80	100
Aceite .....	15	15	20
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

**ALMUERZO 12 (A - 12)**

Judías con chorizo y tocino.  
 Ragout de carne con patatas y zanahoria.  
 Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Judías (pueden aumentarlas) .....	35	40	50
Chorizo .....	15	20	25
Tocino .....	5	5	5
Carne .....	40	50	60
Patatas .....	60	80	120
Zanahorias .....	30	40	50
Aceite .....	20	20	25
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

**ALMUERZO 13 (A - 13)**

Macarrones o fideos con patatas y mariscos.  
Mortadela con lechuga.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Macarrones .....	40	40	50
Patatas .....	70	80	100
Mariscos .....	60	70	80
Tomates .....	20	25	25
Aceite .....	10	10	10
Mortadela .....	60	70	80
Lechuga .....	40	40	40
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

**ALMUERZO 14 (A - 14)**

Patatas estofadas.  
Sardinas de lata con lechuga.  
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Patatas .....	250	280	300
Cebolla .....	10	10	15
Aceite .....	10	15	15
Sardinas de lata .....	2 piezas *	2 piezas *	3 piezas *
Lechuga .....	40	40	40
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

\* El número de sardinas dependerá de su tamaño. Nos referimos aquí a sardinas grandes.

**ALMUERZO 15 (A - 15)**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Arroz ... ..	60	70	80
Tomate ... ..	75	80	100
Pimiento ... ..	25	25	30
Chirlas ... ..	(cantidad adecuada para el guiso)		
Harina ... ..	20	20	20
Carne picada ... ..	50	60	70
Patata ... ..	50	60	70
Aceite ... ..	25	25	25
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**ALMUERZO 16 (A - 16)**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Arroz ... ..	60	70	80
Tomate ... ..	80	90	100
Pimiento ... ..	20	20	30
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Bonito o similar (conserva).	50	60	75
Lechuga ... ..	80	90	100
Aceite ... ..	20	20	20
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**ALMUERZO 17 (A - 17)**

Macarrones al gratin.  
 Hígado empanado con lechuga.  
 Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Macarrones .....	60	70	80
Miga de pan .....	10	10	10
Queso .....	10	15	15
Mantequilla .....	10	10	15
Hígado .....	50	60	80
Pan rayado .....	20	20	20
Aceite .....	15	15	20
Lechuga .....	40	40	40
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

**ALMUERZO 18 (A - 18)**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO F 10-11-12 AÑOS
Patatas .....	160	180	200
Sardinas de lata .....	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceitunas .....	50	60	60
Zanahorias .....	40	40	45
Huevo .....	1 por cada 4	1 por cada 4	1 por cada 4
Aceite .....	30	30	35
Carne picada .....	40	50	60
Harina .....	15	15	15
Tomate .....	40	40	50
Queso .....	35	40	50
Naranja .....	100	100	100
Pan .....	100	100	150

**ALMUERZO 19 (A - 19)**

**Judías con patatas, zanahoria y tocino.  
Huevo frito con tomate y chorizo.  
Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Judías (pueden aumentar- se) .....	35	40	50
Patatas .....	50	50	60
Zanahorias .....	25	25	30
Tocino .....	5	5	10
Huevos .....	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate .....	30	30	40
Aceite .....	30	30	35
Chorizo .....	10	10	10
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

**ALMUERZO 20 (A - 20)**

**Arroz blanco con pimiento, tomate y huevo picado.  
Carne picada en filetes con acelgas u otra verdura.  
Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C (3)-4-5-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-8-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-11-12 AÑOS
Arroz .....	50	60	80
Tomate .....	180	200	200
Huevo .....	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza
Pimiento .....	20	30	30
Carne .....	35	40	60
Aceite .....	20	20	25
Acelgas .....	30	30	30
Harina .....	10	10	10
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

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

### CUADRO V

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 "

## MINUTAS PARA EL ALMUERZO ESCOLAR

### II.—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 (y más aún a los de aquellas provincias en que no hay diplomado) 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 pueden 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, Alava, Logroño y Navarra. Coordinador: Diplomado de Educación en Alimentación y Nutrición de Navarra, don Rafael Guirea Indurain.

### A. R. - 1-1

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Judías .....	40	50	60
Patatas .....	50	50	60
Zanahoria .....	25	25	30
Pescadilla .....	100	150	200
Aceite .....	15	20	25
Harina .....	10	10	15
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

### 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)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Habas secas .....	35	40	50
Patatas .....	40	50	60
Chorizo .....	15	20	25
Huevo .....	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate .....	20	25	30
Aceite .....	15	15	20
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	120	130	180

**A. R. - 1-3**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Lentejas ... ..	30	40	60
Arroz ... ..	20	20	30
Chorizo ... ..	10	15	20
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas ... ..	120	150	180
Aceite ... ..	15	20	20
Harina ... ..	10	10	15
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**A. R. - 1-4**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Garbanzos ... ..	50	60	70
Harina ... ..	10	15	20
Aceite ... ..	15	20	25
Pescadilla ... ..	100	150	200
Huevo ... ..		1 por cada 5 comensales	
Lechuga ... ..	70	70	70
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

- 2) MESETAS 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)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Tomate .....	150	180	200
Cebolla .....	80	90	100
Pimiento verde .....	100	100	100
Calabacín .....	100	120	140
Hígado .....	50	60	80
Huevo .....		1 por 5 comensales	
Patatas .....	60	70	80
Aceite .....	40	40	50
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

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

**Cocido castellano.**

**Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Garbanzos .....	40	50	70
Patata .....	80	100	120
Repollo .....	100	115	120
Zanahoria .....	30	30	30
Morcilla .....	30	40	40
Tocino .....	10	15	15
Chorizo .....	15	15	15
Carne .....	40	50	60
Tomate .....	25	30	30
Aceite .....	10	10	10
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

**A. R. - 2-3**

**Porrusalda.**

**Carne en albóndigas con tomate.**

**Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Patatas ... ..	100	120	140
Zanahoria ... ..	20	25	30
Bacalao ... ..	15	20	20
Puerros ... ..	100	120	150
Aceite ... ..	30	35	40
Carne ... ..	40	50	60
Tomate ... ..	80	90	100
Harina ... ..	15	15	20
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

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

**A. R. - 3-1**

**Paella de pescado y verduras.**

**Ensalada de lechuga, tomate y pescado en aceite.**

**Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Arroz ... ..	50	60	70
Chirlas o similares ... ..	100	100	100
Cangrejos ... ..	50	50	60
Hortalizas ... ..	100	120	140
Lechuga ... ..	70	80	90
Tomate ... ..	80	90	100
Sardinias en aceite ... ..	40	50	60
Aceite ... ..	20	25	30
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

A. R. - 3-2

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Arroz ... ..	50	60	70
Pollo ... ..	100	120	140
Hortalizas ... ..	80	90	100
Tomate ... ..	160	180	200
Lechuga ... ..	70	80	90
Aceite ... ..	20	25	25
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

A. R. - 3-3

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Arroz ... ..	30	35	40
Judías blancas ... ..	20	25	25
Acelgas ... ..	20	20	20
Caracoles ... ..	(cantidad adecuada al guiso)		
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas ... ..	150	150	200
Aceite ... ..	20	20	25
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**A. R. - 3-1**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Arroz ... ..	30	40	50
Chirlas ... ..	100	100	100
Hortalizas ... ..	80	100	120
Despojos de pollo ... ..	Los correspondientes a los pollos adquiridos		
Pollo ... ..	100	120	130
Patatas ... ..	100	120	140
Zanahorias ... ..	50	60	70
Tomate ... ..	30	40	50
Aceite ... ..	20	20	20
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

- 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)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Pan (gazpacho) ... ..	65	70	75
Huevo (mahonesa) ... ..	1 por cinco comensales		
Aceite (mahonesa) ... ..	20	20	20
Hígado ... ..	50	60	80
Cebolla ... ..	50	60	60
Patatas ... ..	150	150	180
Aceite ... ..	20	20	25
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**A. R. - 4-2**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Fideos .....	40	40	50
Bacalao .....	20	25	30
Tomate .....	25	30	35
Pimiento .....	25	30	35
Patatas (primer plato) .....	50	50	60
Cebolla .....	15	20	25
Huevo .....	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas (2.º plato) .....	120	150	180
Aceite .....	20	25	25
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

**A. R. - 4-3**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Garbanzos .....	40	50	60
Patatas .....	80	100	120
Calabaza .....	30	40	50
Verdura (acelgas o coles o judías verdes) .....	100	100	120
Tocino .....	10	15	15
Morcilla .....	20	30	30
Carne .....	40	50	60
Lechuga .....	70	80	90
Aceite .....	10	10	10
Naranja .....	100	100	100
Leche en polvo .....	25	25	25
Pan .....	100	100	150

**A. R. - 4-4**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Pan (primer plato) ... ..	80	100	120
Morcilla ... ..	15	20	25
Chorizo ... ..	15	15	20
Ajos ... ..		los que requiera el guiso	
Sardinas ... ..	70	100	120
Lechuga ... ..	70	80	90
Aceite ... ..	30	30	35
Aceitunas ... ..	50	60	70
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**A. R. - 4-5**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Tomate ... ..	150	175	200
Pan (gazpacho) ... ..	60	70	80
Pepino ... ..	60	70	80
Pimiento ... ..	20	25	30
Aceite (gazpacho) ... ..	25	25	25
Carne picada ... ..	50	60	70
Patatas ... ..	80	100	110
Aceite ... ..	15	15	20
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

- 5) CANARIAS.—Minutas propuestas para las provincias de Las Palmas y Tenerife. Co-ordinador: 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)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Patatas ... ..	60	70	80
Macarrones ... ..	15	25	30
Garbanzos ... ..	15	20	25
Carne ... ..	20	20	25
Chorizo ... ..	10	10	10
Sardinas lata ... ..	2 piezas	2 piezas	3 piezas
Lechuga ... ..	60	70	80
Tomate ... ..	80	90	100
Cebolla ... ..	10	10	10
Aceitunas ... ..	50	50	50
Aceite ... ..	20	20	25
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

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

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	GRUPO C 4-6	GRUPO D 7-9	GRUPO E 10-12
Judías ... ..	20	25	25
Patatas ... ..	80	100	120
Calabaza ... ..	50	60	70
Zanahoria ... ..	25	25	30
Pescado salado ... ..	70	80	90
Tomate ... ..	100	110	120
Lechuga ... ..	60	70	80
Aceite ... ..	25	30	30
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

- 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 (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C 4-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-12 AÑOS
Arroz ... ..	50	60	70
Bacalao ... ..	30	30	30
Mejillones ... ..	3 unidades	4 unidades	4 unidades
Tomate ... ..	30	35	40
Pimiento ... ..	20	20	30
Queso rayado ... ..	10	10	10
Aceite ... ..	25	30	35
Huevo ... ..	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas ... ..	150	150	200
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**A. R. - 6-2**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C 4-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-12 AÑOS
Fideos ... ..	40	50	60
Tocino magro ... ..	10	20	20
Salchicha ... ..	20	30	30
Manteca de cerdo ... ..	10	15	15
Tomate ... ..	30	40	50
Queso rayado ... ..	10	10	10
Bonito en aceite ... ..	50	60	75
Aceite ... ..	10	10	10
Lechuga ... ..	60	70	80
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	150	150

**A. R. - 6-3**

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

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

**A. R. - 6-4**

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

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

**A. R. - 65**

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

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

- 7) 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 GRUPO C 4-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-12 AÑOS
Macarrones ... ..	30	40	50
Queso rayado ... ..	10	15	20
Tomate ... ..	30	40	50
Bacalao ... ..	40	50	70
Huevo ... ..		1 pieza por cada 10 comensales	
Harina ... ..	10	15	20
Aceite ... ..	20	20	25
Lechuga ... ..	40	50	50
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

A. R. - 7-2

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C 4-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-12 AÑOS
Lentejas	30	40	60
Zanahorias	20	30	30
Chorizo	10	10	10
Tocino	10	10	15
Carne de cordero	60	70	80
Patatas	100	100	120
Aceite	25	30	35
Cebolla, ajo, etc.	cantidades adecuadas para el guiso		
Naranja	100	100	100
Leche en polvo	25	25	25
Pan	100	100	150

A. R. - 7-3

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C 4-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-12 AÑOS
Pan (migas)	60	70	80
Aceite	25	30	30
Sardinias	50	50	70
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate	60	60	70
Naranja	100	100	100
Leche en polvo	25	25	25
Pan	100	100	150

**A. R. - 7-4**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C 4-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-12 AÑOS
Pan (gazpacho) ... ..	60	70	80
Tomate ... ..	150	175	200
Aceite ... ..	20	20	25
Carne ... ..	25	25	25
(o en su lugar huevo) ...		1 pieza por cada 2 comensales	
Hígado ... ..	50	60	80
Lechuga ... ..	40	40	40
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

**A. R. - 7-5**

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

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS GRUPO C 4-6 AÑOS	NIÑOS GRUPO D 7-9 AÑOS	NIÑOS GRUPO E 10-12 AÑOS
Patatas ... ..	150	160	200
Bacalao ... ..	10	15	15
Carne de cordero ... ..	60	70	80
Laurel, pimentón, etc. ...		cantidades adecuadas para el guiso	
Aceite ... ..	20	25	25
Naranja ... ..	100	100	100
Leche en polvo ... ..	25	25	25
Pan ... ..	100	100	150

# A P E N D I C E

## 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 gfs.	Proteínas gfs.	Grasas gfs.	Calcio mg.	Hierro mg.	Vit. A U. I.	Vit. B <sub>1</sub> mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit. C mg.	
<i>Grupo I.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	
<i>Quesos:</i>												
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	15.0	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	20.0	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	—
Pato	36	320	17.0	29.0	16	2.0	—	0.09	0.20	6.0	—
Pavo	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 (magro)	—	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	0.05	2.5	—
Salchichas	—	400	13.0	35.0	10	2.0	—	0.30	0.10	2.5	—
Salchichas de Francfort	—	200	15.0	14.0	9	2.3	—	0.19	0.20	2.4	—
Salchichón	—	420	25.0	35.0	10	3.6	—	0.24	0.21	3.0	—
Higado 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	—



ALIMENTOS	Disperdi- cios %	Calorías grs.	Proteínas grs.	Grasas grs.	Calorio mg.	Hierro mg.	Vit. A U. I.	Vit. B <sub>1</sub> mg.	Ribofla- vina mg.	Niacina mg.	Vit. C mg.
<b>Pobres en grasa (bacalao, be- sugo, etc.):</b>											
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	—
<b>Pescados en aceite:</b>											
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	0.20	10.0	—
Otros	—	314	22.0	24.0	44	1.3	110	0.06	0.20	2.6	—
<b>Grupo 3.º: Legumbres, tubérculos y frutos secos</b>											
<b>Legumbres:</b>											
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	—
<b>Tubérculos:</b>											
Patatas	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	30
<b>Frutos secos:</b>											
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

Desperdicios  
gms.  
Calorías  
gfs.  
Proteínas  
gfs.  
Grasas  
gfs.  
Carbohid.  
mg.  
Hierro  
mg.  
Vit. A  
U. I.  
Vit. B<sub>1</sub>  
mg.  
Riboflavina  
mg.  
Niacina  
mg.  
Vit. C  
mg.

Grupo 4.º: Verduras y hortalizas.

Acelgas	20	22	2.0	0.3	100	2.5	2,800	0.05	0.06	0.4	35
Ajos	6	100	4.5	0.2	20	2.3	...	0.21	0.08	0.6	9
Alcachofas	50	50	3.0	0.2	50	1.5	280	0.20	0.01	0.8	5
Apio	10	20	1.1	0.2	50	0.5	30	0.05	0.04	0.4	7
Berenjenas	10	1.0	0.2	0.2	20	0.8	30	0.04	0.04	0.8	5
Calabaza	40	15	0.8	0.1	18	2.3	...	0.03	0.03	0.4	17
Cardo	20	18	0.5	0.2	100	1.5	...	0.01	0.03	0.2	1
Cebollas	10	40	1.4	0.2	35	1.0	50	0.03	0.04	0.2	8
Col Bruselas	20	47	5.0	0.3	40	1.5	200	0.16	0.16	0.9	90
Coliflor	40	30	3.0	0.3	25	1.0	100	0.15	0.10	0.6	75
Escarola	20	20	1.7	0.2	80	1.7	2,300	0.07	0.12	0.4	11
Espárragos	40	20	2.0	0.2	20	1.0	1,100	0.15	0.18	1.0	8
Espinacas	20	25	2.3	0.3	80	3.0	10,000	0.10	0.20	1.0	50
Guisantes verdes	50	85	6.6	0.4	25	2.0	600	0.35	0.20	2.0	25
Habas frescas	70	100	7.0	0.4	30	2.0	200	0.30	0.18	1.8	25
Hortalizas frescas no especificadas	20	27	1.8	0.2	65	1.4	2,400	0.07	0.09	0.6	40
Judías verdes	10	39	2.4	0.3	56	1.0	500	0.08	0.10	0.5	15
Lechuga	30	16	1.3	0.2	30	0.8	2,000	0.04	0.08	0.2	18
Pepinos	30	13	0.8	0.1	15	0.3	20	0.04	0.05	0.2	20
Perejil	—	43	3.2	0.6	190	3.1	6,000	0.12	0.24	1.0	140
Pimiento	20	30	1.4	0.3	8	0.7	verde 3000 trojo 1,000	0.07	0.08	1.0	100
Puerros	10	50	1.8	0.2	60	1.3	50	0.09	0.06	0.5	18
Rábano	40	20	1.0	0.1	30	1.2	30	0.03	0.03	0.3	24
Remolacha	30	12	2.0	0.1	25	1.0	20	0.03	0.06	0.4	10
Repollo	30	25	1.6	0.2	50	0.4	100	0.07	0.05	0.3	50
Tomates	5	20	1.1	0.3	11	0.6	1,000	0.07	0.04	0.5	20
Zanahoria	20	40	1.5	0.2	40	0.7	10,000	0.06	0.04	0.7	5

Grupo 5.º: Frutas.

Aceitunas frescas	20	135	1.0	14.0	100	2.0	300	0.03	0.08	0.5	—
Albaricoco	8	54	1.0	0.2	20	0.5	3,000	0.01	0.06	0.7	10
Cerezas	10	60	1.1	0.4	20	0.4	650	0.05	0.06	0.4	10

ALIMENTOS

Desperdi-  
cios

	Calorías	Proteínas	Grasas	Calcio	Hierro	Vit. A	Vit. B	Ribofla- vina	Niacina	Vit. C
	grs.	grs.	grs.	mg.	mg.	U. I.	mg.	mg.	mg.	mg.

Ciruelas	20	0.9	0.2	20	0.5	100	0.06	0.04	0.5	5
Coco	50	3.5	27.0	1.3	1.8		0.04	0.03	0.6	4
Chirimoyas	40	1.0	0.2	3.4	0.6		0.09	0.13	0.9	16
Fresas	5	0.8	0.6	2.3	0.8	60	0.03	0.07	0.3	60
Fresón	5	0.9	0.5	3.0	0.7	100	0.03	0.07	0.3	90
Higos	5	1.0	0.4	5.3	0.6	100	0.06	0.05	0.5	2
Higos secos	10	3.0	0.8	9.0	3.0	70	0.10	0.10	1.5	2
Limón	40	0.8	0.3	4.0	0.6		0.04	0.02	0.1	40
Mandarina	30	0.8	0.2	3.3	0.4	200	0.08	0.03	0.2	35
Manzana	16	0.4	0.4	6	0.3	100	0.04	0.03	0.2	4
Melocotón	12	0.8	0.2	1.0	0.6	1,000	0.02	0.05	0.9	8
Melón	40	0.7	0.2	2.0	0.5	1,200	0.05	0.04	0.6	30
Membrillo (Carne de)		7.5	0.1	5	0.1	150	0.01	0.02	0.7	
Mermeladas		1.0	0.3	1.2	0.3		0.02	0.02	0.2	
Naranja	30	1.0	0.2	3.3	0.4	200	0.08	0.20	0.2	55
Naranja (jugo)		4.0	0.3	1.1	0.7		0.05	0.02	0.2	53
Pasas	10	3.0	0.8	8.0	3.0	80	0.12	0.11	1.6	2
Plátanos	30	1.3	0.3	1.0	0.5	100	0.05	0.04	0.6	8
Pera	18	0.6	0.3	1.0	0.3	20	0.02	0.04	0.1	5
Pomelo	40	0.6	0.2	2.5	0.5		0.04	0.02	0.2	35
Sandia	50	0.5	0.1	6	0.2	200	0.02	0.03	0.2	5
Uvas	10	0.7	0.4	1.9	0.6	80	0.06	0.04	0.2	5

Grupo 6.º: Cereales, azúcar y bebidas.

Cereales:

Arroz pulido		7.0	0.8	1.0	1.1		0.08	0.03	1.7	
Bollo suizo	360	8.0	7.0	4.0	1.0		0.07	0.05	1.0	
Centeno (harina oscura)	325	12.0	2.3	4.5	4.0		0.50	0.20	2.0	
Galletas		7.0	7.0	7.0	1.2		0.07	0.05	1.0	
Harina trigo (blanca)	360	10.0	1.2	1.6	1.0		0.12	0.05	1.0	
Macarrones, fideos, etc.		10.0	0.6	2.0	1.0		0.12	0.05	1.0	
Maiz (grano)	360	9.4	4.3	5	2.5	150	0.43	0.10	1.9	
Maiz (harina)	360	3.0	1.2	6	1.1	300	0.14	0.05	1.0	
Pan trigo (blanco)	280	8.0	0.8	8.0	1.4		0.11	0.06	1.1	
Pan trigo (integral)	285	9.4	1.3	7.0	3.6		0.19	0.13	2.2	



A L I M E N T O S

	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.
--	------------------------	------------------	-------------------	----------------	---------------	---------------	-----------------	----------------------------	-------------------------	----------------	---------------

Pan centeno ... ..	—	261	9.2	0.7	38	2.8	—	0.19	0.08	1.1	—
Semola ... ..	—	360	9.0	1.0	16	1.5	—	0.15	0.08	1.0	—
Azúcar:											
Azúcar ... ..	—	400	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Miel ... ..	—	300	0.3	—	5	0.8	—	0.04	0.14	1.2	3
Bebidas alcohólicas:											
Cerveza (4,4 % alcohol) ... ..	—	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Vino (11 % alcohol) ... ..	—	77	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Coñac, licores ... ..	—	315	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sidra ... ..	—	41	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Coca-Cola ... ..	—	45	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Grupo 7.º: Grasas y varios.

Aceite puro (de cualquier clase).	—	884	—	100	—	—	—	—	—	—	—
Cacao ... ..	—	590	10.0	50	110	5.0	30	0.13	0.25	1.6	—
Chocolates ... ..	—	500	4.0	25	80	3.5	60	0.07	0.20	1.1	—
Manteca cerdo ... ..	—	825	—	99	—	—	—	—	—	—	—
Mantequilla ... ..	—	720	0.6	82	17	0.1	3.200	—	—	—	—
Margarina ... ..	—	720	0.6	81	3	0.3	—	—	—	—	—
Tocino ... ..	—	760	3.0	82	5	1.0	—	0.15	0.04	0.9	—

MEDIOS PEDAGOGICOS  
AUDIOVISUALES

para realizar el Programa de  
EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION  
( E D A L N U )

*Diapositivas:*

1. Educación en Alimentación y Nutrición. 20 fotogramas, **200 pesetas.**
2. Enseñanza de la Alimentación. 20 fotogramas, **200 pesetas.**
3. Club Escolar 3C. 21 fotogramas, **210 pesetas.**
4. Complemento Alimenticio. 19 fotogramas, **190 pesetas.**
5. Grupo 1.º de Alimentos. 19 fotogramas, **190 pesetas.**
6. Grupo 2.º de Alimentos. 21 fotogramas, **210 pesetas.**
7. Grupo 3.º de Alimentos. 14 fotogramas, **140 pesetas.**
8. Grupos 4.º y 5.º de Alimentos. 21 fotogramas, **210 pesetas.**
9. Grupos 6.º y 7.º de Alimentos. 19 fotogramas, **190 pesetas.**
10. Vida de las plantas y animales. 21 fotogramas, **210 pesetas.**
11. El Comedor escolar. 18 fotogramas, **180 pesetas.**
12. El Huerto escolar. 20 fotogramas, **200 pesetas.**
13. La Granja escolar. 19 fotogramas, **190 pesetas.**
14. Plagas y enfermedades. 21 fotogramas, **210 pesetas.**

*Canteles:*

- Las 6 Unidades Educativas. **5 pesetas.**  
Los 7 Grupos de Alimentos. **5 pesetas.**

*Franelogramas:*

- Rueda de alimentos y minutas del comedor escolar. Franela de 1,60 x 0,80 m., con la rueda de alimentos estampada y láminas a todo color, recortables. **300 pesetas.**

**Importantes descuentos a Colegios y Entidades dedicadas a la Enseñanza**

*Las nuevas técnicas  
al servicio de la enseñanza*



