



PROGRAMA NUTRICIONAL ENTERO EAT10Kids.

(1-3 DE FEBRERO)

Bienvenidos al método Eat10Kids!!!

Para todo el equipo de Eat10Kids es un placer acompañar a cada uno de estos grandes peques, y sobre todo, enseñarles siempre jugando, a nutrirse de manera correcta y consciente.

No quiero dejar pasar esta oportunidad para agradecer a la dirección de este maravilloso centro infantil, la implicación y el compromiso que demuestran, así como su preocupación con respecto a la nutrición de cada uno de sus alumnos. Enhorabuena a cada uno de esos papás y mamás que formáis parte de esta gran familia!!!. Nos encanta formar parte del centro, así que no dudéis en contactar conmigo, de manera personal, si necesitáis mi ayuda!!!.

En este curso a parte de diseñar y planificar el programa nutricional de los peques, de manera personal y semanal, acompañado siempre de recomendaciones para las cenas, haremos nuestros talleres nutricionales para que tod@s jueguen con las texturas y sabores de cada uno de los grupos de alimentos.

Gracias por formar parte del método Eat10Kids!!!

Blanca García Ortega. Lda. en Farmacia y Dda. en Nutrición y dietética

Nº de colegiada: 00628 NICA: 51714

PROGRAMA NUTRICIONAL ENTERO EAT10Kids. (1-3 DE FEBRERO)

Miércoles: Lentejas con quinoa Eat10kids. (Lentejas, quinoa, cebolla, ajo, judías verdes, pimiento verde, pimiento rojo, tomate, cebolla, patata, canela, chorizo de pavo picadito y AOVE). Panecito & Fruta.

puede contener trazas de



Jueves: Garbanzos al curry con verduritas Eat10Kids. (Pollo, garbanzos, cebolleta, ajo, pimiento rojo, pimiento verde, curry, cúrcuma y AOVE). Panecito & Fruta.

puede contener trazas de



Viernes: Empedrado de judía blancas, pescado de roca y huevo duro rallado al estilo Eat10Kids. (Judías blancas, guisantes, judías verdes, mero, cebolla, ajo, zanahoria, tomate, quinoa y AOVE). Panecito & Fruta.



puede contener trazas de



Eat 10 KIDS

CENAS RECOMENDADAS:

Miércoles: Salmón con verduritas. [Ver receta.](#)

Jueves: Pescado blanco a la plancha con pisto. [Ver receta.](#)

Viernes: Escalopín de ternera con puré de patata. [Ver receta.](#)

RECETARIO:

Salmón con verduritas:

Lomo de salmón, cebolleta, maíz cocido, tomate, aguacate y AOVE.

Cocinamos el lomo de salmón 3 minutos por cada lado en una sartén con dos cucharadas de AOVE. Lo cortamos en cuadraditos. Servimos junto con:

Las verduras, picamos finamente la cebolleta, cotamos el aguacate y el tomate en cubitos pequeños, lo mezclamos todo junto con el maíz cocido. Regamos con unas gotitas de AOVE crudo.

Pescado blanco a la plancha con pisto:

Merluza, tomate, berenjena, calabacín pimiento verde, pimiento rojo, cebolleta y AOVE.

Cortamos en daditos las verduras, picamos muy finita la cebolleta y rallamos el tomate.

Rehogamos la cebolla y vamos añadiendo el resto de las verduras, cocinamos durante 15 minutos agregamos el tomate, cocinamos a fuego medio, removemos y finalizamos cuando las verduras queden blanditas, con cuidado de que no pierdan todo su jugo.

Por otro lado, en una sartén con unas gotitas de AOVE cocinamos la merluza un par de minutos por cada lado.

En un plato ponemos el pisto y por encima el filete de merluza. Para los más peques mejor desmigamos el pescado y revisamos que lleve espinas.

Escalopin de ternera con puré de patata:

Ternera en filetitos muy finos, huevo, pan rallado y AOVE.

Batimos los huevos, pasamos los filetes por el huevo y por el pan rallado. Cocinamos los filetes en el horno o en una sartén con poco AOVE.

Para el puré: Patata, puerro, queso de burgos y AOVE.

Cocemos la patata pelada en trocitos junto con un poquito de puerro. Cuando estén blanditos añadimos unas gotitas de AOVE crudo, el queso fresco y trituramos hasta que quede sin grumos.

Servimos el escalopín de ternera en trocitos junto con el puré.