
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ECONÓMICA PARA LAS FAMILIAS CON NIÑOS Y NIÑAS

Consejos, propuestas de menús y listas de la compra para preparar comidas saludables para toda la familia con un presupuesto reducido.



Ajuntament de
Barcelona





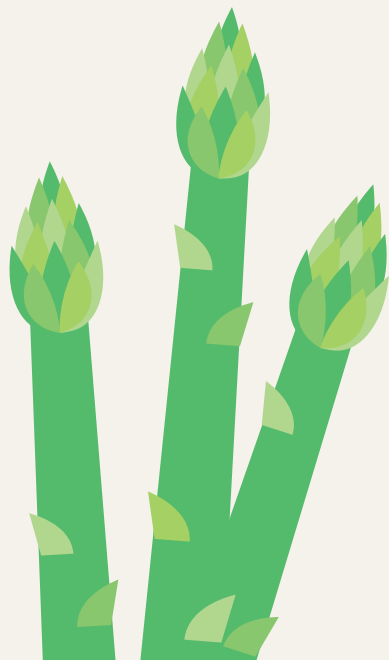
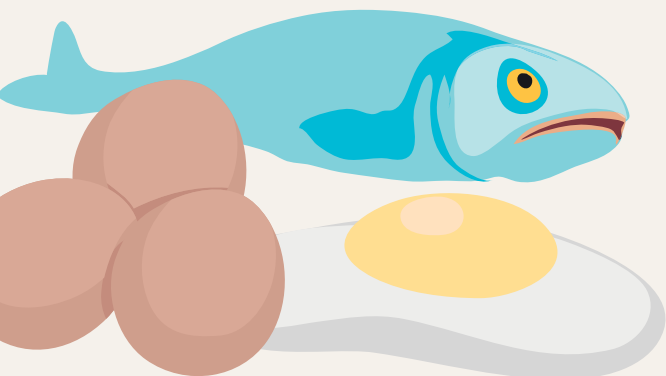
alimentación
saludable

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

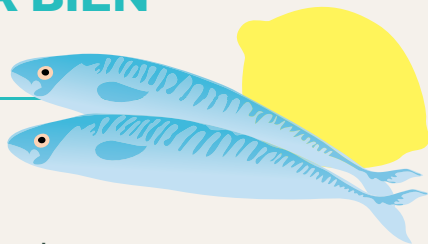
Una alimentación saludable debe cubrir las necesidades nutricionales y energéticas del organismo en cada etapa de la vida y estar libre de tóxicos que puedan comportar un riesgo para la salud. Pero también tiene que satisfacer otros aspectos en relación con la persona, como el placer, la identificación sociocultural y religiosa o la socialización.



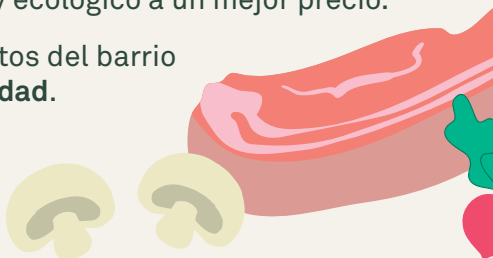
Seguir una dieta saludable no tiene que ser sinónimo de gastar mucho dinero. Te proponemos algunas recomendaciones, listas de la compra y menús para que puedas elaborar comidas saludables y económicas para toda la familia.



CONSEJOS PARA COMER BIEN Y GASTAR MENOS



- 1 **Planifica** el menú de la semana.
- 2 Ve a comprar con la **lista de la compra** y comprueba antes qué tienes y qué necesitas.
- 3 **Sé flexible** con los productos de cada grupo de alimentos para aprovechar las ofertas y promociones.
- 4 Evita los **productos preparados**, que incrementan notablemente el coste de la cesta de la compra (y no siempre son buenas opciones para la salud).
- 5 Compra **productos frescos** (pescado, verdura, fruta) **de temporada**, que acostumbran a ser más económicos. Consulta el **calendario de productos** de temporada publicado por la Generalitat de Catalunya.
- 6 Compra a **granel** siempre que puedas. Permite controlar las cantidades y ahorrar, y es una opción más respetuosa con el planeta. Puedes ir a comprar con el carro y llevarte de casa las bolsas y los envases de vidrio para rellenar y evitar así los envoltorios y los plásticos.
- 7 Fíjate en el **precio por kilo**, no en el precio por paquete, porque te ayudará a comparar y escoger lo más económico.
- 8 Escoge **envases más grandes**, que acostumbran a ser más baratos, si se trata de alimentos que no se estropean y que consumiréis.
- 9 Haz un **reconocimiento de los establecimientos de alimentación** de tu zona, para identificar los más económicos y conocer las ofertas y promociones. Puedes buscar las paradas del mercado más próximo que venden su propio producto y las cooperativas de consumo agroecológico del barrio. Son dos opciones para acceder a producto fresco, de temporada, de proximidad y ecológico a un mejor precio.
- 10 Identifica las tiendas o establecimientos del barrio que distribuyen **productos de proximidad**.
- 11 Aprovecha los **consejos personales de tu comercio cercano**.





12 Recupera la **cocina de aprovechamiento** y la creatividad en la cocina:

- Preparar caldos a partir de restos de carne, pescado y verduras.
- Aprovechar los sobrantes del pollo y del pescado para dar sabor a algunas recetas.
- Aprovechar la carne de los caldos para elaborar croquetas o pelota.
- Hacer tostadas o picatostes con el pan duro.
- Utilizar las sobras del día anterior combinadas con otros alimentos para crear platos nuevos.
- Aprovechar los trozos de verduras (el tronco del brócoli o las bases de los espárragos) para complementar cremas de verduras deliciosas.

Las legumbres, la pasta, la carne, el pescado y las verduras sobrantes de la comida anterior se **pueden congelar** durante unos meses.

13 Recuerda que los **alimentos proteicos más económicos** son los huevos y las legumbres. Por lo tanto, si no es posible comer carne y pescado con la frecuencia que proponemos, reduce la cantidad de consumo de carne roja y compensa las proteínas con estos alimentos más asequibles, que son una opción igual de saludable y que además su consumo contribuye a cuidar el planeta y el clima.

14 Bebe **agua** del grifo, que es igual de saludable que la envasada, más económica y no genera residuos.

15 Adhiérete a los **pequeños cambios para comer mejor**:

- a. Come más frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos.
- b. Haz una vida activa y social (en función de las posibilidades de cada momento).
- c. Consume agua, alimentos integrales, aceite de oliva virgen y alimentos de temporada y proximidad.
- d. Reduce la sal, los azúcares y los alimentos procesados.
- e. Reduce el consumo de carne roja y procesada y, cuando la comas, prioriza la carne procedente de ganadería extensiva y/o de proximidad.



PROPUESTAS DE MENÚS

Come bien y a buen precio

Te proponemos ideas de menús variados, con alimentos de temporada, atractivos y sencillos de elaborar para que los adaptes a tus gustos y costumbres.

- Con un coste de entre 2,5 y 5,5 €/día, según la edad.
- Adecuados para todas las edades, también para las personas mayores que viven en el hogar.
- Para niños de 18 meses a 3 años, encontrarás un ejemplo de menú en la página 15.

Los menús han sido adaptados por dietistas-nutricionistas, partiendo de los supuestos siguientes:

- Todos los miembros del hogar se encuentran en buen estado de salud y no tienen intolerancias, alergias ni patologías que requieran una alimentación especial.
- La o las personas de la familia que se encargan de la compra lo pueden hacer de manera autónoma.
- Los miembros del hogar tienen un nivel de actividad física de intensidad moderada. Por lo tanto, habrá que adaptar los menús si el esfuerzo físico diario es mayor.

**Bebe agua
para acompañar
las comidas.**



PRIMAVERA-VERANO: SEMANA 1



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con granola* y mermelada	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con cereales y frutos secos 1 manzana	Leche con galletas tipo maría 1 naranja	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con granola* y manzana	1 vaso de leche o chocolate a la taza con pan tostado Brocheta de fruta: fresas y naranja
MEDIA MAÑANA	1 plátano y 1 puñado de almendras	Pan con jamón	Pan con queso	Pan con tomate y atún	Pan con jamón	Tostada de pan con láminas de tomate y queso fresco	1 puñado de frutos secos: nueces y avellanas
COMIDA	Ensalada de tomate + cebolla y zanahoria + olivas Arroz a la cazuela con pollo 1 tajada de melón	Espaguetis con salsa de tomate y queso rayado Perca o panga rebozada con pimiento verde frito 1 kiwi	Ensalada de tomate y queso fresco con orégano	Macarrones con pisto y queso rayado Sonsos a la andaluza con tomate aliñado Fresas	Puré de patatas con cebolla y gratinado con queso Conejo guisado con zanahoria, cebolla y calabacín Naranja	Ensalada de arroz con cebolla, zanahoria y tomate Garbanzos guisados con verduras 1 plátano	Ensalada de pasta de espirales con dados de zanahoria, pepino, olivas y tomate Bistec a la plancha con pimiento escalivado 1 tajada de sandía
MERIENDA	Pan con queso 1 manzana	1 yogur natural con avellanas 1 plátano	Pan con chocolate 1 naranja	1 yogur con manzana y un puñado de cereales sin azúcar	1 yogur con mermelada Galletas tipo maría 1 plátano	Pan con chocolate 1 plátano	Pan tostado con aceite y azúcar 1 yogur y 1 pera
CENA	Crema de guisantes con tacos de jamón serrano Tortilla de calabacín y cebolla 1 yogur	Picadillo de col y patata salteado con ajo Tiras de lomo salteadas y tomate aliñado 1 yogur con fresas	Ensalada variada de lechuga, cebolla, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de patata con pan con tomate 1 yogur	Escalivada de pimiento, berenjena y cebolla Pollo al horno con guarnición de arroz hervido 1 yogur	Ensalada de timbal de tomate + calabacín + lechuga y olivada Huevo frito con pan 1 yogur	Judía y patata Sepia a la plancha con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de nido de espaguetis de calabacín y zanahoria Bikini de jamón de York y queso 1 yogur

* La granola está hecha con copos de avena, semillas, frutos secos y miel o azúcar o similar. Se puede cambiar por muesli o cereales.

PRIMAVERA-VERANO: SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con granola* y mermelada	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con cereales y frutos secos 1 manzana	Leche con galletas tipo maría 1 naranja	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con granola* y manzana	1 vaso de leche o chocolate a la taza con pan tostado Brocheta de fruta: fresas y naranja
MEDIA MAÑANA	1 plátano y 1 puñado de almendras	Pan con jamón	Pan con queso	Pan con tomate y atún	Pan con jamón	Tostada de pan con láminas de tomate y queso fresco	1 puñado de frutos secos: nueces y avellanas
COMIDA	Ensalada de tomate, cebolla y olivas Arroz a la cubana con huevo frito 1 melocotón	Ensalada de lechuga, zanahoria, pimiento y nueces Lomo a la plancha con patata asada 1 yogur	Ensalada de lechuga, pepino, pimiento y tomate Tallarines con camarones al ajillo 1 yogur	Hummus de garbanzos con bastoncillos de zanahoria, apio y pan Tortilla de ajos tiernos 1 yogur	Macarrones con pisto Bistec con tomate aliñado 1 yogur	Ensaladilla rusa con atún en lata Calamares a la romana 1 naranja	Ensalada de tomate con queso fresco y orégano Hamburguesa de garbanzos con arroz y verduras 1 yogur
MERIENDA	Pan con queso 1 manzana	1 yogur natural con avellanas 1 plátano	Pan con chocolate 1 naranja	1 yogur con manzana y un puñado de cereales sin azúcar	1 yogur con mermelada Galletas tipo maría 1 plátano	Pan con chocolate 1 plátano	Pan tostado con aceite y azúcar 1 yogur y 1 pera
CENA	Ensalada de lacitos de pasta con tomate, olivas y calabacín Boquerones a la andaluza 1 yogur	Gazpacho de alubias con dados de tomate, cebolla y pimiento Tortilla de queso 1 pera	Arroz integral con tomate Pollo con pisto 1 naranja	Ensalada de patata con pimiento, cebolla y olivas Caballa guisada con cebolla 1 tajada de sandía	Ensalada de endibias y tomates cherry Bikini de jamón y queso 1 tajada de melón	Tomate aliñado y olivas Burritos de pimiento, cebolla, zanahoria y tiras de pollo 1 yogur	Judía verde con patata Huevos rellenos de atún y mayonesa 1 bol de fresas

* La granola está hecha con copos de avena, semillas, frutos secos y miel o azúcar o similar. Se puede cambiar por muesli o cereales.



PRIMAVERA-VERANO: SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con granola* y mermelada	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con cereales y frutos secos 1 manzana	Leche con galletas tipo maría 1 naranja	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con granola* y manzana	1 vaso de leche o chocolate a la taza con pan tostado Brocheta de fruta: fresas y naranja
MEDIA MAÑANA	1 plátano y 1 puñado de almendras	Pan con jamón	Pan con queso	Pan con tomate y atún	Pan con jamón	Tostada de pan con láminas de tomate y queso fresco	1 puñado de frutos secos: nueces y avellanas
COMIDA	Espaguetis con salsa napolitana Ensalada de tomate con atún de lata con aceite y olivas 1 manzana	Ensalada de tomate con queso fresco y orégano Arroz a la cazuela con pollo 1 pera	Lechuga con tomate y zanahoria Guiso de garbanzos con bacalao 1 yogur	Ensaladilla rusa con mayonesa y olivas Salchichas con pimiento escalivado 1 bol de fresas	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pimiento Hamburguesa con escalivada 1 naranja	Ensalada de tomate con cebolleta y olivas Espaguetis con camarones 1 yogur	Timbal de calabacín y tomates cortados en dados y aliñados con olivada Lentejas guisadas con arroz 1 pera
MERIENDA	Pan con queso 1 manzana	1 yogur natural con avellanas 1 plátano	Pan con chocolate 1 naranja	1 yogur con manzana y un puñado de cereales sin azúcar	1 yogur con mermelada Galletas tipo maría 1 plátano	Pan con chocolate 1 plátano	Pan tostado con aceite y azúcar 1 yogur y 1 pera
CENA	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pipas Guiso de legumbres con patata 1 yogur	Ensalada de pasta con tomates cherry, maíz y pepino Pan de coca con base de pimiento escalivado y sardinas en lata 1 yogur	1 bol de gazpacho Tortilla de calabacín y patata y pan con tomate 1 tajada de melón	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lacitos de pasta Salchichas y pimiento escalivado 1 yogur	Bastoncillos de verduras (zanahoria, calabacín y apio) con hummus Tortilla de patata y cebolla 1 yogur	Ensalada de tomate y pepino Pizza Margarita 1 tajada de sandía	Crema de calabacín con puerros Huevo frito con patatas fritas 1 bol de fresas

* La granola está hecha con copos de avena, semillas, frutos secos y miel o azúcar o similar. Se puede cambiar por muesli o cereales.



PRIMAVERA-VERANO: SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con granola* y mermelada	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con cereales y frutos secos 1 manzana	Leche con galletas tipo maría 1 naranja	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con granola* y manzana	1 vaso de leche o chocolate a la taza con pan tostado Brocheta de fruta: fresas y naranja
MEDIA MAÑANA	1 plátano y 1 puñado de almendras	Pan con jamón	Pan con queso	Pan con tomate y atún	Pan con jamón	Tostada de pan con láminas de tomate y queso fresco	1 puñado de frutos secos: nueces y avellanas
COMIDA	Gazpacho de garbanzos con dados de tomate, cebolla y pimiento. Huevo frito con pan 1 kiwi	Espaguetis con salsa pesto Calamares a la romana con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de arroz integral con tomate, cebolla y remolacha Magro de cerdo con salsa de tomate 1 pera	Ensalada de pasta con calabacín, maíz, tomate y pimiento Lomo rebozado 1 yogur	Ensaladilla rusa Bistec con escalivada 1 manzana	Ensalada de col lombarda con pipas de calabaza y salsa de yogur Hamburguesa de lentejas con arroz y verduras 1 melocotón	Brochetas de tomate, calabacín y berenjena a la plancha Macarrones con salsa boloñesa 1 plátano
MERIENDA	Pan con queso 1 manzana	1 yogur natural con avellanas 1 plátano	Pan con chocolate 1 naranja	1 yogur con manzana y un puñado de cereales sin azúcar	1 yogur con mermelada Galletas tipo maría 1 plátano	Pan con chocolate 1 plátano	Pan tostado con aceite y azúcar 1 yogur y 1 pera
CENA	Arroz integral con verduras Muslos de pollo al horno 1 tajada de sandía	Ensalada de judía verde con tomate Tortilla de patata 1 naranja	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y nueces Crepe de queso de cabra 1 yogur	Crema de guisantes y cebolla Merluza al horno con lecho de patata y cebolla 1 bol de fresas	Sopa de letras Tortilla de patata y calabacín 1 yogur con fresas	Judía verde con zanahoria y patata Salchichas con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de tomate y cebolla Coca de recapte con sardinas 1 yogur

* La granola está hecha con copos de avena, semillas, frutos secos y miel o azúcar o similar. Se puede cambiar por muesli o cereales.



OTOÑO-INVIERNO: SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con granola* y mermelada	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con cereales y frutos secos 1 manzana	Leche con galletas tipo maría 1 naranja	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con granola* y manzana	1 vaso de leche o chocolate a la taza con pan tostado Brocheta de fruta: fresas y naranja
MEDIA MAÑANA	1 plátano y 1 puñado de almendras	Pan con jamón	Pan con queso	Pan con tomate y atún	Pan con jamón	Tostada de pan con láminas de tomate y queso fresco	1 puñado de frutos secos: nueces y avellanas
COMIDA	Arroz a la cazuela con verduras Pollo a la plancha con salteado de champiñones 1 naranja	Espaguetis con salsa de tomate y queso rayado Perca o panga rebozada con pimiento verde frito 1 kiwi	Ensalada de escarola con zanahoria y olivas Lentejas guisadas con arroz y verduras 1 yogur	Macarrones con pisto y queso rayado Calamares a la plancha con tomate aliñado Uva	Puré de calabaza con patata y puerro Lomo a la plancha con lechuga Naranja o mandarinas	Alcachofas hervidas o al vapor Hamburguesa de garbanzos con arroz y verduras 1 plátano	Sopa de pasta Bistec a la plancha con tomate aliñado y patatas fritas 1 yogur
MERIENDA	Pan con queso 1 manzana	1 yogur natural con avellanas 1 plátano	Pan con chocolate 1 naranja	1 yogur con manzana y un puñado de cereales sin azúcar	1 yogur con mermelada Galletas tipo maría 1 plátano	Pan con chocolate 1 plátano	Pan tostado con aceite y azúcar 1 yogur y 1 pera
CENA	Acelgas con patata Tortilla francesa y escarola 1 yogur	Picadillo de col y patata salteado con ajo Tiras de pechuga de pollo salteadas con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada variada de lechuga, cebolla, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de patata con pan con tomate 1 naranja o mandarinas	Escalivada de pimiento, berenjena y cebolla Pollo al horno con guarnición de arroz integral hervido 1 yogur	Sopa de cebolla, pan y queso Huevo frito con pan y escarola 1 yogur	Judía y patata Brochetas de sepia a la plancha con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Bikini de jamón de York y queso 1 pera

* La granola está hecha con copos de avena, semillas, frutos secos y miel o azúcar o similar. Se puede cambiar por muesli o cereales.



OTOÑO-INVIERNO: SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con granola* y mermelada	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con cereales y frutos secos 1 manzana	Leche con galletas tipo maría 1 naranja	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con granola* y manzana	1 vaso de leche o chocolate a la taza con pan tostado Brocheta de fruta: fresas y naranja
MEDIA MAÑANA	1 plátano y 1 puñado de almendras	Pan con jamón	Pan con queso	Pan con tomate y atún	Pan con jamón	Tostada de pan con láminas de tomate y queso fresco	1 puñado de frutos secos: nueces y avellanas
COMIDA	Ensalada de tomate, cebolla y olivas Arroz a la cubana con huevo frito 1 naranja	Coliflor con patata gratinada con queso Conejo guisado con cebolla 2 mandarinas	Escalivada de berenjena y cebolla Tallarines con camarones al ajillo 1 yogur	Hummus de garbanzos con bastoncillos de zanahoria, apio y bastoncillos de pan Tortilla de ajos tiernos 1 yogur	Macarrones con pisto Bistec con tomate aliñado 1 yogur	Brócoli y patata Calamares a la romana con tomate aliñado 1 naranja	Ensalada de tomate con queso fresco y orégano Hamburguesa de garbanzos, arroz y verduras 1 yogur
MERIENDA	Pan con queso 1 manzana	1 yogur natural con avellanas 1 plátano	Pan con chocolate 1 naranja	1 yogur con manzana y un puñado de cereales sin azúcar	1 yogur con mermelada Galletas tipo maría 1 plátano	Pan con chocolate 1 plátano	Pan tostado con aceite y azúcar 1 yogur y 1 pera
CENA	Sopa de pasta Merluza a la plancha o al vapor con lechuga y zanahoria 1 yogur	Lentejas guisadas con zanahoria y cebolla Tortilla de queso 1 pera	Arroz integral con tomate Pollo con pisto 1 naranja o mandarinas	Timbal de picadillo de col con patata y ajos. Caballa a la plancha con tomate aliñado 1 manzana	Ensalada de endibias y tomates cherry Bikini de jamón y queso 1 bol de uva	Crema de maíz Burritos de pimiento, cebolla, zanahoria y tiras de pollo 1 yogur	Alcachofas con patatas hervidas o al horno Revoltito de huevo con champiñones o setas 1 bol de uva

* La granola está hecha con copos de avena, semillas, frutos secos y miel o azúcar o similar. Se puede cambiar por muesli o cereales.



OTOÑO-INVIERNO: SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con granola* y mermelada	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con cereales y frutos secos 1 manzana	Leche con galletas tipo maría 1 naranja	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con granola* y manzana	1 vaso de leche o chocolate a la taza con pan tostado Brocheta de fruta: fresas y naranja
MEDIA MAÑANA	1 plátano y 1 puñado de almendras	Pan con jamón	Pan con queso	Pan con tomate y atún	Pan con jamón	Tostada de pan con láminas de tomate y queso fresco	1 puñado de frutos secos: nueces y avellanas
COMIDA	Espaguetis con salsa napolitana Salmón con lecho de puerros y ajos tiernos 1 manzana	Alcachofas al horno o hervidas Arroz a la cazuela con pollo 1 pera	Guiso de alubias Halibut o perca fritos con tomate aliñado 1 yogur	Picadillo de col y patata con ajo Conejo a la brasa con pimiento escalivado 1 bol de uva	Crema de espinacas Hamburguesa con arroz integral 1 naranja o mandarinas	Ensalada de escarola con zanahoria y olivas Espaguetis con camarones 1 yogur	Brócoli y zanahoria al vapor Lentejas guisadas con arroz 1 bol de uva
MERIENDA	Pan con queso 1 manzana	1 yogur natural con avellanas 1 plátano	Pan con chocolate 1 naranja	1 yogur con manzana y un puñado de cereales sin azúcar	1 yogur con mermelada Galletas tipo maría 1 plátano	Pan con chocolate 1 plátano	Pan tostado con aceite y azúcar 1 yogur y 1 pera
CENA	Ensalada de escarola, zanahoria, tomate y pipas Guiso de legumbres con patata 1 yogur	Sopa de pasta Rebanada de pan de payés con base de pimiento escalivado y sardinas en lata 1 yogur	Crema de calabaza y patata Tortilla de puerros Pan con tomate 1 plátano	Escudella de galets Carn d'olla y verduras del caldo 1 yogur y 1 mandarina	Hummus de garbanzos con bastoncillos de zanahoria y apio Tortilla de patata y cebolla 1 yogur	Crema de patata, zanahoria, cebolla y queso rallado Pizza Margarita 1 manzana	Ensalada de lechuga, tomate y olivas Huevo frito con patatas fritas 1 yogur

* La granola está hecha con copos de avena, semillas, frutos secos y miel o azúcar o similar. Se puede cambiar por muesli o cereales.



OTOÑO-INVIerno: SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con granola* y mermelada	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con cereales y frutos secos 1 manzana	Leche con galletas tipo maría 1 naranja	Leche con cereales sin azúcares 1 pera	Yogur con granola* y manzana	1 vaso de leche o chocolate a la taza con pan tostado Brocheta de fruta: fresas y naranja
MEDIA MAÑANA	1 plátano y 1 puñado de almendras	Pan con jamón	Pan con queso	Pan con tomate y atún	Pan con jamón	Tostada de pan con láminas de tomate y queso fresco	1 puñado de frutos secos: nueces y avellanas
COMIDA	Ensalada de lechuga con zanahoria y maíz Guiso de garbanzos con espinacas y huevo duro 1 yogur	Espaguetis con salsa pesto Calamares a la romana con tomate aliñado 1 yogur	Arroz integral con tomate frito Pechuga de pollo rebozado y zanahoria rayada 1 pera	Sopa de pasta Salchichas con escarola, tomate y maíz 1 plátano	Brócoli con patata al vapor o hervidos Pollo al horno con cebolla o al ast 1 manzana	Crema de calabaza y puerros Hamburguesa de lentejas, arroz y verduras 1 naranja o mandarinas	Macarrones con salsa napolitana Bistec de ternera con tomate aliñado y patatas fritas 1 plátano
MERIENDA	Pan con queso 1 manzana	1 yogur natural con avellanas 1 plátano	Pan con chocolate 1 naranja	1 yogur con manzana y un puñado de cereales sin azúcar	1 yogur con mermelada Galletas tipo maría 1 plátano	Pan con chocolate 1 plátano	Pan tostado con aceite y azúcar 1 yogur y 1 pera
CENA	Arroz integral con verduras Muslos de pollo al horno 1 bol de uva	Picadillo de col y patata Huevo frito con pan 1 naranja o mandarinas	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y nueces Bikini de jamón y queso 1 yogur	Hummus con bastoncillos de pan y zanahoria Merluza al horno con lecho de patata y cebolla 1 bol de uva	Sopa de letras Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado 1 yogur	Acelgas con patata Salchichas con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de tomate y cebolla <i>Coca de recapte</i> con sardinas 1 yogur

* La granola está hecha con copos de avena, semillas, frutos secos y miel o azúcar o similar. Se puede cambiar por muesli o cereales..

MENÚS PARA NIÑOS DE 18 MESES A 3 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Taza de leche de vaca Cereales						
MEDIA MAÑANA	Gajos de naranja o mandarina o 1 fresón						
COMIDA	Judía verde con patata y zanahoria Pollo a la plancha Pera	Espirales con salsa de tomate Merluza a la plancha con zanahoria rayada Naranja	Lentejas guisadas con arroz, cebolla y zanahoria Ciruela	Macarrones con salsa napolitana Rosada a la plancha con tomate aliñado Manzana	Guiso de patata, zanahoria, judía y conejo Pera	Lechuga y tomate aliñados Garbanzos guisados con arroz (para 1 o 2 años, chafados con el tenedor) Naranja	Tomate aliñado Fideos con salsa boloñesa (tomate, cebolla y carne de ternera) Plátano
MERIENDA	1 yogur con manzana	1 rebanada de pan integral con aceite y queso tierno	1 yogur con fresas	1 rebanada de pan integral con aceite y queso tierno	1 yogur con kiwi	1 rebanada de pan integral con aceite y queso tierno	1 yogur con pera
CENA	Arroz hervido con salsa de tomate Tortilla de calabacín Yogur	Patata con brócoli al vapor Pollo a la plancha 1 yogur	Tomate aliñado Tortilla de patata 1 yogur	Arroz integral con brócoli y zanahoria Croquetas de pollo 1 yogur	Sopa de letras Salmón en papillote con puerros 1 yogur	Zanahoria rayada Huevo frito con pan Yogur	Crema de calabaza y patata Merluza al vapor 1 yogur



Alternativas de algunos alimentos



Si no comes cerdo, puedes cambiar...

- el jamón por queso fresco, hummus casero, pechuga de pollo, huevo o conserva de pescado
- el lomo por legumbres, pollo o conejo, pescado fresco, congelado o en conserva

Si no comes carne o pescado, puedes cambiar...

- el pollo, conejo, lomo y pescado por legumbres, huevos y queso

Algunos de los alimentos propuestos, como el chocolate o la mermelada, tienen una función de disfrute en la dieta. Si no los quieres consumir, puedes destinar este pequeño presupuesto a otros que te gusten más o ahorrarlo.



EJEMPLOS DE LISTAS DE LA COMPRA

Te proponemos las listas de la compra para elaborar los menús, según cuatro tipos de familias.

Escoge el tipo de familia que más se aproxima a la tuya y adapta la cesta a vuestras necesidades, siguiendo las recomendaciones para una dieta saludable.



Si la familia está formada por 1 adulto + 1 niño de 1 a 3 años

LISTA DE LA COMPRA	Frecuencia de compra
5 barras de cuarto	Semanal
200 g de jamón serrano	Semanal
1 docena de huevos medianos	Semanal
320 g de pescado fresco	Semanal
400 g de pescado congelado	Semanal
5,4 kg de fruta	Semanal
3,6 kg de verdura	Semanal
1,6 kg de verdura congelada	Semanal
200 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
450 g de pollo o conejo	Semanal
2 l de leche	Semanal
5,5 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
2 paquetes de 2 terrinas de queso fresco de 250 g	Cada semana y media
1 cuña de queso seco de 250 g	Cada dos semanas
3 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas
3 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas
1 kg de arroz	Cada dos o tres semanas
1 bote de mermelada	Cada tres semanas
2 tabletas pequeñas de chocolate	Mensual
2 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
3 paquetes de 200 g de frutos secos oleaginosos sin freír y sin sal	Mensual
6 kg de patatas	Mensual
1 caja de infusiones	Mensual
1 bote de especias	Mensual
1 paquete de café molido	Cada mes y medio
1 kg de azúcar	Cada mes y medio
3 botes de tomate sin azúcares añadidos	Cada dos meses
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada dos meses
3 kg de pasta	Cada dos meses
1 bote de mayonesa	Cada dos meses
1 l de vinagre	Cada tres meses
1 kg de harina	Cada cinco meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada dieciocho meses

Si la familia está formada por 2 adultos + 1 niño de 3 a 5 años

LISTA DE LA COMPRA	Frecuencia de compra
12 barras de pan	Semanal
460 g de jamón serrano	Semanal
3 paquetes de 2 terrinas de queso fresco de 250 g	Semanal
1 cuña de 250 g de queso seco	Semanal
1 docena y media de huevos	Semanal
500 g de pescado fresco	Semanal
680 g de pescado congelado	Semanal
10,7 kg de fruta fresca	Semanal
6,5 kg de verdura fresca	Semanal
3 kg de verdura congelada	Semanal
350 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
900 g de pollo o conejo	Semanal
9 paquetes de 6 yogures	Semanal
3 cajas de cereales sin azucarar	Semanal
1 paquete de 6 latas de atún	Semanal
6 l de leche semidesnatada	Semanal
3 kg de patatas	Semanal
5 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas
3 paquetes de 200 g de nueces	Cada dos semanas
2 kg de arroz	Cada dos o tres semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
2 kg de pasta	Cada tres semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada cuatro o cinco semanas
5 tabletas de chocolate	Mensual
2 botes de tomate sin azúcares añadidos	Mensual
3 botes de mermelada	Mensual
1 kg de azúcar	Mensual
1 bote de especias	Mensual
2 cajas de té	Mensual
1 l de vinagre	Cada mes y medio
1 paquetes de 4 tubos de galletas tipo maría	Cada dos meses
3 botes de mayonesa	Cada dos meses y medio
1 bote de cacao soluble	Cada tres meses
1 kg de harina	Cada tres meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada ocho meses

Si la familia está formada por 2 adultos + 2 niños de 6 a 12 años

LISTA DE LA COMPRA	Frecuencia de compra
19 barras de pan	Semanal
800 g de jamón	Semanal
4 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Semanal
2 docenas y media de huevos	Semanal
800 g de pescado fresco	Semanal
1 kg de pescado congelado	Semanal
16 kg de fruta fresca	Semanal
9 kg de verdura fresca	Semanal
4,8 kg de verdura congelada	Semanal
600 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1400 g de pollo o conejo	Semanal
12 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
4 botes de legumbre cocida	Semanal
7 l de leche semidesnatada	Semanal
1 kg de pasta	Semanal
4 kg de patata	Semanal
3 paquetes de 200 g de nueces	Semanal
2 paquetes de pan tostado	Semanal
2 cuñas de 250 g de queso seco	Cada semana y media
1 bote de mayonesa	Cada semana y media
7 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas
5 tabletas de chocolate	Cada dos semanas
3 botes de mermelada	Cada dos semanas
1 bote de cacao soluble	Cada tres semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada tres semanas
1 kg de azúcar	Cada tres semanas
1 l de vinagre	Cada tres semanas
3 botes de tomate sin azúcares añadidos	Mensual
7 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
5 kg de arroz	Mensual
2 cajas de infusión	Mensual
1 bote de especias	Mensual
1 kg de harina	Cada mes y medio
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada tres meses

Si la familia está formada por 2 adultos + 2 niños de 6 a 12 años + 1 adolescente de 12 a 18 años

LISTA DE LA COMPRA	Frecuencia de compra
3-4 barras de pan	Diaria
1,1 kg de jamón serrano	Semanal
5 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Semanal
2 cuñas de 250 g de queso seco	Semanal
3 docenas de huevos	Semanal
1 kg de pescado fresco	Semanal
1,4 kg de pescado congelado	Semanal
20 kg de fruta fresca	Semanal
11 kg de verdura fresca	Semanal
6 kg de verdura congelada	Semanal
700 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1,7 kg de pollo o conejo	Semanal
14 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
5 cajas de cereales sin azucarar	Semanal
4 tabletas de chocolate	Semanal
6 botes de legumbre cocida	Semanal
5 kg de patatas	Semanal
3 paquetes de pan tostado	Semanal
10 l de leche semidesnatada	Semanal
4 paquetes de 200 g de nueces	Semanal
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada dos o tres semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
5 kg de arroz	Cada tres semanas
1 kg de harina	Cada cinco semanas
2 botes de cacao soluble	Mensual
3 botes de tomate sin azúcares añadidos	Mensual
8,5 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
7 botes de mermelada	Mensual
6 kg de pasta	Mensual
2 cajas de infusiones	Mensual
3 botes de mayonesa	Mensual
3 botes de especias	Mensual
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada dos meses
3 kg de azúcar	Cada dos meses
3 l de vinagre	Cada dos meses

RECETAS

Te dejamos las recetas para que elabores dos de los platos propuestos en los menús.

GAZPACHO DE ALUBIAS

(Precio por persona: 1,76 €)

Ingredientes para 4 personas

(2 adultos + 2 niños de 6 a 12 años)

- 2 botes de alubias cocidas
- 2 dientes de ajo
- 2 vasos de caldo de verduras
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Para decorar

- 100 g de tomates pequeños
- 50 g de cebolla tierna
- 50 g de pimiento verde o rojo



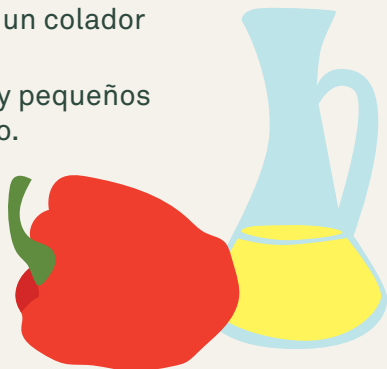
Te proponemos...

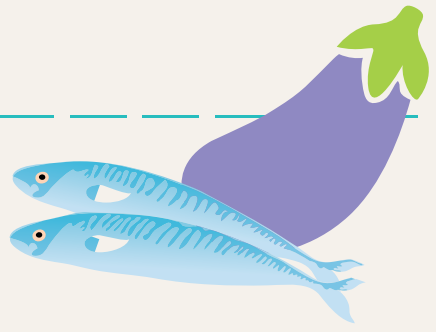
- Si no quieres alubias, puedes sustituirlas por cualquier otra legumbre, como los garbanzos o las lentejas.
- Puedes acompañar esta crema fría con una buena ensalada o una tortilla de verduras para hacer una comida completa.
- Dobra las cantidades para congelarlo y comerlo en otra ocasión.



Preparación

- 1 Abrir el envase de las alubias y escurrirlas bien con agua.
- 2 Poner las alubias en un bol, junto con los ajos previamente pelados y las dos tazas de caldo.
- 3 Triturarlo todo con la batidora eléctrica, hasta obtener una textura homogénea. Pasar la crema por un colador para que quede fina.
- 4 Limpiar y cortar las verduras en trocitos muy pequeños para decorar el gazpacho una vez emplatado.





COCA DE RECAPTE

(Precio por persona: 2,97 €)

Ingredientes para 4 personas

(2 adultos + 2 niños de 6 a 12 años)

Para la masa

- 1 vaso de agua
- 500 g de harina (aprox.)
- Aceite de oliva
- Sal

Para la cobertura

- 2 berenjenas grandes
- 3 pimientos medianos
- 6 sardinas frescas o congeladas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 Poner las berenjenas y los pimientos en una fuente apta para el horno, con un chorro de aceite.
- 2 Hornear las verduras a 200 °C y darles la vuelta a media cocción, hasta que la piel esté tostada.
- 3 Mientras tanto, puede prepararse la masa de la coca: verter en un bol el vaso de agua e ir añadiendo la harina con la sal poco a poco.
- 4 Esparcir un poco de harina en la encimera y hacer panecillos de unos 100 g cada uno, y estirarlos bien con la ayuda de un rodillo.
- 5 Cuando las verduras estén hechas, dejarlas enfriar para retirarles la piel y cortarlas a tiras (¡hay que dejar el horno encendido!).
- 6 Limpiar las sardinas y cortarlas por la mitad. Dejarlas escurrir.
- 7 Cubrir una bandeja de horno con papel vegetal y poner las masas de coca con las tiras de pimiento y berenjena y las sardinas, y salpimentarlas. Echar un chorro de aceite a todas las cocas y hornearlas hasta que estén doradas (unos 20-25 minutos).

Te proponemos...

- Uno de los puntos fuertes de esta coca es su versatilidad, ya que puedes hacer tantas combinaciones de verduras como quieras (de espinacas y tomate, de sofrito, de calabacín y pimiento, de cebolla y champiñones) y sustituir las sardinas por atún en lata, caballa, boquerones o huevo escalfado.
- Se puede comer fría, de un día para otro, o caliente, recién salida del horno.
- Acompaña esta coca con una crema de verduras o una ensalada variada.



Esta guía se basa en un estudio encargado por el Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona a los grupos de Pedagogía, Sociedad e Innovación, con el apoyo de las TIC (PSITIC) y Global Research on Wellbeing (GRoW), ambos pertenecientes a la Fundación Blanquerna - Universidad Ramon Llull.

Los menús se han elaborado a partir de las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y la Agencia de Salud Pública de Cataluña.

