



C A L E N D A R I O / R E C E T A R I O



2004

F E B R E R O

2 0 0 4



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado																																																																																																
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																
8	9	10	11	12	13	14 <i>San Valentín Día de los enamorados</i>																																																																																																
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																
22	23	24	25	26	27	28 <i>Día de los Trabajadores de la Alimentación</i>																																																																																																
29	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>D</th> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> <th></th> <th>D</th> <th>L</th> <th>M</th> <th>M</th> <th>J</th> <th>V</th> <th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>ENERO</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> <td>MARZO</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td></td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td></td> <td></td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td></td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td></td> <td></td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td></td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td> <td></td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							D	L	M	M	J	V	S		D	L	M	M	J	V	S						1	2	3						1	2	3	ENERO	4	5	6	7	8	9	10		MARZO	7	8	9	10	11	12		11	12	13	14	15	16	17			14	15	16	17	18	19		18	19	20	21	22	23	24			21	22	23	24	25	26		25	26	27	28	29	30	31			28	29	30	31		
	D	L	M	M	J	V	S		D	L	M	M	J	V	S																																																																																							
					1	2	3						1	2	3																																																																																							
ENERO	4	5	6	7	8	9	10		MARZO	7	8	9	10	11	12																																																																																							
	11	12	13	14	15	16	17			14	15	16	17	18	19																																																																																							
	18	19	20	21	22	23	24			21	22	23	24	25	26																																																																																							
	25	26	27	28	29	30	31			28	29	30	31																																																																																									

TARTA de BERENJENAS

ESTILO MEDITERRÁNEO



PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en juliana y rehogarla en una sartén lubricada con rocío vegetal **Natura**. Cuando las cebollas tomen color, añadir las berenjenas previamente peladas y cortadas en cuadraditos. Agregar el ajo y los tomates pelados y picados. Tapar y cocinar unos minutos hasta que los vegetales estén tiernos. Condimentar con sal, orégano, pimienta y nuez moscada. Añadir el queso rallado y los huevos duros picados. Dejar enfriar.
Forrar un molde para tarta con un disco de masa. Colocar el relleno, cerrar con el disco restante. Pinchar la masa y cocinar a horno moderado durante 30 a 35 minutos.

INGREDIENTES

- 2 discos de masa para tarta
- Rocío Vegetal **Natura**
- 2 cebollas medianas
- 3 berenjenas grandes
- 2 tomates

SALSA

- 2 huevos duros
- 3 cdas. de queso rallado
- 2 dientes de ajo picados
- Sal, orégano, pimienta y nuez moscada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

• Energía:	156 Kcal	• Vitamina B1:	0,1 mg	• Calcio:	56 mg
• Proteínas:	4,5 g	• Vitamina B2:	0,1 mg	• Fósforo:	67 mg
• Hid. de carbono:	16,5 g	• Vitamina B5:	1,2 mg	• Potasio:	200 mg
• Grasas:	8 g	• Ac. Fólico:	16 mcg	• Hierro:	1,2 mg
• Vitamina A:	364 mcg	• Vitamina B12:	0,6 mcg	• Magnesio:	14 mg
• Vitamina C:	10 mg				

Esta preparación posee un moderado contenido calórico y grasa. Con buen aporte de vitamina A y C.



M A R Z O

2004



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

	1	2	3	4	5	6																																																																																																
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																
28	29	30	31	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>L</td> <td>M</td> <td>M</td> <td>J</td> <td>V</td> <td>S</td> <td></td> <td>D</td> <td>L</td> <td>M</td> <td>M</td> <td>J</td> <td>V</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td>FEBRERO</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td></td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td></td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td></td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td></td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td></td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>29</td> <td></td> </tr> </table>				D	L	M	M	J	V	S		D	L	M	M	J	V	S	FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		25	26	27	28	29	30			29														
	D	L	M	M	J	V	S		D	L	M	M	J	V	S																																																																																							
FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7		4	5	6	7	8	9	10																																																																																							
	8	9	10	11	12	13	14		11	12	13	14	15	16	17																																																																																							
	15	16	17	18	19	20	21		18	19	20	21	22	23	24																																																																																							
	22	23	24	25	26	27	28		25	26	27	28	29	30																																																																																								
	29																																																																																																					

ENSALADA TIBIA

con LOMITOS



INGREDIENTES

- 500 g. de lomo
- 200 g. de brotes de soja
- 4 tomates peritas grandes
- 1 aji verde
- 4 dientes de ajo machacados
- 6 cdas. de aceite **Natura**
- Sal, pimienta.

ADEREZO

- 4 cdas. de aceite **Natura**
- 3 cdas. de perejil picado
- 4 cdas. de jugo de limón
- Sal

PREPARACIÓN

Cortar el lomo y el aji morrón en tiras pequeñas y el tomate en rodajas. Calentar el aceite **Natura** en una sartén y dorar allí el aji durante 3 a 4 minutos, añadiendo el ajo a último momento. Retirar y en el mismo recipiente incorporar la carne, salpimentar y cocinar unos minutos hasta que esté dorada. Retirar.

Colocar en 4 platos los brotes de soja previamente lavados, por encima las rodajas de carne intercaladas con el ajo, el morrón y los tomates, mezclar los ingredientes del aderezo y condimentar los platos ya servidos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

• Energía:	461 Kcal	• Vitamina C:	60 mg	• Calcio:	104 mg
• Proteínas:	32 g	• Vitamina B1:	0,3 mg	• Fósforo:	1215 mg
• Hid. de carbono:	10 g	• Vitamina B2:	0,5 mg	• Potasio:	898 mg
• Grasas:	33,5 g	• Vitamina B3:	8,8 mg	• Hierro:	3,6 mg
• Fibra:	1,8 g	• Ac. Fólico:	54,2 mcg	• Magnesio:	70 mg
• Vitamina A:	380 mcg	• Vitamina B12:	1,6 mcg		

Este plato brinda excelentes cantidades de proteínas, fibra, vitaminas A y del complejo B y minerales, muy especialmente fósforo, potasio, hierro y magnesio. Una porción cubre el 100% del requerimiento diario de vitamina C.



J U N I O

2 0 0 4



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	Día Internacional del Medio Ambiente	3	4
6	7	8	9	10	Día del Vecino	11
13	14	Día del Libro	15	Día Universal de la Juventud	16	17
Día de la Bandera	20	21	22	23	24	25
Día del Padre	27	28	29	30		

M A Y O	D	L	M	M	J	V	S	J U L I O	D	L	M	M	J	V	S
							1						1	2	3
2	3	4	5	6	7	8		4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15		11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22		18	19	20	21	22	23	24	
23/30	24/31	25	26	27	28	29		25	26	27	28	29	30	31	

TORTA de CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 pote de crema
- 1/2 taza de aceite **Natura**
- 1 taza de harina leudante
- 1 taza de cacao
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- Azúcar Impalpable



PREPARACIÓN

Encender el horno a temperatura media y enmantecar y enharinar un molde redondo desmontable de 24 cm, golpear boca abajo para que se desprenda el excedente de harina. Batir el azúcar con los huevos en batidora eléctrica aproximadamente de 10' a 12'. Debe lograrse una crema clara y homogénea. Luego, sin dejar de batir, ir agregando en forma alternada la crema y el aceite **Natura**. Tamizar el cacao junto con la harina y añadir a la mezcla anterior en forma envolvente con ayuda de una espátula o batidor. Verter en el molde reservado y cocinar en horno moderado aproximadamente 35 a 40 minutos. Retirar, dejar enfriar, desmoldar y decorar con azúcar impalpable.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

• Energía:	334 Kcal	• Vitamina C:	5,7 mg	• Calcio:	91 mg
• Proteínas:	7 g	• Vitamina B1:	0,2 mg	• Fósforo:	238 mg
• Hid. de carbono:	34 g	• Vitamina B2:	0,2 mg	• Potasio:	220 mg
• Grasas:	34 g	• Vitamina B3:	1,4 mg	• Hierro:	2 mg
• Fibra:	1,2 g	• Ac. Fólico:	17 mcg	• Magnesio:	8 mg
• Vitamina A:	41 mcg	• Vitamina B12:	0,3 mcg		

Esta deliciosa preparación posee una importante proporción de grasas vegetales y a su vez, aporta buena cantidad de fósforo, calcio y potasio.





J U L I O 2004

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado																																																																																																		
<table border="1"> <tr><td></td><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>JUNIO</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td></td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td></td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td></td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		D	L	M	M	J	V	S				1	2	3	4	5	JUNIO	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19		20	21	22	23	24	25	26		27	28	29	30					<table border="1"> <tr><td></td><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr> <tr><td>AGOSTO</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td></td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td></td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td></td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		D	L	M	M	J	V	S	AGOSTO	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	18	19	20	21		22	23	24	25	26	27	28		29	30	31							1	2	Día del Locutor	3
	D	L	M	M	J	V	S																																																																																																	
			1	2	3	4	5																																																																																																	
JUNIO	6	7	8	9	10	11	12																																																																																																	
	13	14	15	16	17	18	19																																																																																																	
	20	21	22	23	24	25	26																																																																																																	
	27	28	29	30																																																																																																				
	D	L	M	M	J	V	S																																																																																																	
AGOSTO	1	2	3	4	5	6	7																																																																																																	
	8	9	10	11	12	13	14																																																																																																	
	15	16	17	18	19	20	21																																																																																																	
	22	23	24	25	26	27	28																																																																																																	
	29	30	31																																																																																																					
Semana de la Dulzura	4	Día de la Empleada	5	6	7	8	Día de la Independencia	9	10																																																																																															
Día del Comercio	11		12	13	14		16	17																																																																																																
	18	Día del Juguete	19	Día del Amigo	20	21	22	23	24																																																																																															
		26	Día de la Cultura	27	28	29	30	31																																																																																																

CARBONADA

INGREDIENTES

- 1 kg. de bola de lomo, cortada en cubos
- 4 cebollas de verdeo
- 1 ají rojo
- 2 tomates perita pelados y picados
- 1/2 taza de aceite **Natura**
- 4 choclos de grano amarillo
- 1 batata
- 1 zanahoria
- 3/4 kg. de zapallo
- 2 duraznos pelados y cortados en cubos
- Pimentón
- 2 hojas de laurel
- Sal, Ají molido
- 2-3 tazas de caldo de carne



PREPARACIÓN

Cortar un choclo en ruedas finas y desgranar el resto. Colocar una olla a fuego fuerte, cuando esté caliente agregar el aceite **Natura** y dorar en ella la carne, retirar y rehogar las cebollas de verdeo y el ají rojo picados. Luego agregar los tomates, la zanahoria en dados, el laurel, sal y ají molido. Cubrir con 2 tazas de caldo y continuar la cocción hasta que las zanahorias estén casi cocidas, agregar entonces la batata, cocinar 10' e incorporar la carne. Proseguir la cocción otros 10'. Agregar los granos y las rueditas de los choclos y por último los duraznos. Cocinar de 5 a 6 minutos. Bajar el fuego al mínimo para mantener caliente hasta el momento de servir, agregando mas caldo si fuera necesario.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

• Energía:	505 Kcal	• Vitamina C:	69 mg	• Calcio:	88 mg
• Proteínas:	35 g	• Vitamina B1:	0,6 mg	• Fósforo:	460 mg
• Hid. de carbono:	3,2 g	• Vitamina B2:	0,6 mg	• Potasio:	1400 mg
• Grasas:	30 g	• Vitamina B3:	13 mg	• Hierro:	6 mg
• Fibra:	7 g	• Ac. Fólico:	65 mcg	• Magnesio:	120 mg
• Vitamina A:	1922 mcg	• Vitamina B12:	3 mcg		

Este es un plato muy nutritivo dado que aporta importantes cantidades de proteínas, vitaminas del complejo B, fibra, destacándose el aporte de minerales tales como fósforo, hierro, magnesio y potasio. Una porción cubre el 60% del requerimiento diario de hierro.





2 0 0 4

A G O S T O

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado																																																																																								
1	Día del Gastronómico	2	Día de la Gendarmería nacional	3	4	5	Día del Agrónomo	6	Día de San Cayetano	7																																																																																				
Día del Niño	8	9	Día de la Fuerza Aérea	10	11	Día de la Televisión	12	13	14																																																																																					
Día del Abuelo	15	16	Día del Aniversario de la muerte del General San Martín	17	18	19	20	21																																																																																						
22	23	24	Día del Peluquero	25	26	27	28																																																																																							
Día del Abogado	29	30	31	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">JULIO</th> <th colspan="7">SEPTIEMBRE</th> </tr> <tr> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th> <th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td> </tr> <tr> <td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td> <td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td> </tr> <tr> <td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td> <td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td> </tr> <tr> <td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td> <td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>							JULIO							SEPTIEMBRE							D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30		
JULIO							SEPTIEMBRE																																																																																							
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S																																																																																	
4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11																																																																																	
11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18																																																																																	
18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25																																																																																	
25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30																																																																																			

ARROZ con MARISCOS



INGREDIENTES

- 200 g. de camarones
- 300 g. de mejillones con sus valvas
- 500 g. de rabas
- 4 langostinos enteros sin pelar
- 100 g. de berberechos o mejillones
- 1 ají rojo picado
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 4 cdas. de perejil fresco picado
- 2 tomates perita pelados y picados
- 1 cápsula de azafrán. Laurel
- Sal. Pimienta
- 5 pocillos tamaño café de arroz parboil
- 5 cdas. de aceite **Natura**
- 2-3 tazas de caldo
- 2 cdas. de perejil fresco picado

PREPARACIÓN

Calentar una cacerola, colocar el aceite **Natura** y rehogar el ají y la cebolla, cuando ésta última esté transparente, agregar los dientes de ajo y el perejil hasta dorar, volcar entonces 2 tazas de caldo con la cápsula de azafrán disuelta en él, esperar que entre en ebullición. Añadir los tomates, las rabas, condimentar con sal, pimienta. Agregar el laurel partido y cocinar durante 15'. Añadir entonces el arroz, darlo vuelta una vez y continuar la cocción sin revolver y con la olla destapada, agregando más caldo si fuera necesario, realizando movimientos circulares con la olla para que el líquido llegue al fondo, sin revolver. Mientras tanto, colocar en una sartén a fuego fuerte un poco de agua, aceite **Natura**, sal y perejil y agregar los mejillones enteros. Tapar y cocinar unos minutos hasta que los mismos comiencen a abrirse, desechando los que queden cerrados. Una vez que el arroz esté a punto, agregar los camarones y los berberechos o mejillones, dejándolos calentar durante unos segundos. Retirar del fuego y servir en los platos el arroz con los mariscos, decorando los bordes con los mejillones en sus valvas, el langostino y el perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

• Energía:	484 Kcal	• Vitamina C:	73 mg	• Calcio:	86 mg
• Proteínas:	38 g	• Vitamina B1:	0,4 mg	• Fósforo:	410 mg
• Hid. de carbono:	60 g	• Vitamina B2:	0,2 mg	• Potasio:	498 mg
• Grasas:	9 g	• Vitamina B5:	4,2 mg	• Hierro:	3,8 mg
• Fibra:	0,8 g	• Ac. Fólico:	16,7 mcg	• Magnesio:	52 mg
• Vitamina A:	220 mcg	• Vitamina B12:	1 mcg		

Este plato aporta principalmente proteínas, hidratos de carbono, vitamina A y del complejo B, fósforo, potasio y magnesio.





N O V I E M B R E

2 0 0 4

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado																																																																																																
	Día de los Muertos 1	Día de los Santos 2	3	4	5	Día del Comercio 6																																																																																																
Día del Canillita 7	8	9	Día de la Tradición 10	11	12	13																																																																																																
Día de la Abuela 14	15	16	17	18	19	Día de la Enfermera Nacional 20																																																																																																
21	Día de la Flor Nacional El Ceibo 22	23	24	25	26	27																																																																																																
28	29	30	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>L</td> <td>M</td> <td>M</td> <td>J</td> <td>V</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td>OCTUBRE</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td></td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td></td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td></td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> </tr> </table>			D	L	M	M	J	V	S	OCTUBRE						1	2		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>D</td> <td>L</td> <td>M</td> <td>M</td> <td>J</td> <td>V</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td>DICIEMBRE</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td></td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td></td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td></td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> </tr> </table>			D	L	M	M	J	V	S	DICIEMBRE						1	2		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30
	D	L	M	M	J	V	S																																																																																															
OCTUBRE						1	2																																																																																															
	3	4	5	6	7	8	9																																																																																															
	10	11	12	13	14	15	16																																																																																															
	17	18	19	20	21	22	23																																																																																															
	24	25	26	27	28	29	30																																																																																															
	D	L	M	M	J	V	S																																																																																															
DICIEMBRE						1	2																																																																																															
	3	4	5	6	7	8	9																																																																																															
	10	11	12	13	14	15	16																																																																																															
	17	18	19	20	21	22	23																																																																																															
	24	25	26	27	28	29	30																																																																																															

ENDIBIAS RELLENAS

con ENSALADA de la HUERTA



INGREDIENTES

- 2 Endibias
- 12 palitos chicos de surimi (200 g)
- 2 cdas. de queso crema
- 2 pencas de apio tiernas picadas
- 2 cdas. de pickles picados
- 4 cdas. de mayonesa **Natura**

ENSALADA

- 1 atado de berro
- 1 atado de hojas de ciboulette
- Sal, Jugo de limón
- 4 cdas. Aceite **Natura**

PREPARACIÓN

Desmenuzar los palitos de surimi, mezclarlos con el apio, los pickles y el queso crema batido con la mayonesa **Natura**, reservar. Deshojar las endibias y acomodar en los platos, alternando con las hojas de berro, previamente lavadas, y condimentar con sal, pimienta y aceite **Natura**. Rellenar las hojas de endibia con la pasta y salpicar con las hojas de ciboulette picadas.

Nota: Pueden reemplazarse las endibias por las hojas internas (más chicas) de lechuga criolla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

• Energía:	145 Kcal	• Vitamina C:	7,3 mg	• Calcio:	30,6 mg
• Proteínas:	6 g	• Vitamina B1:	0,1 mg	• Fósforo:	31,7 mg
• Hid. de carbono:	7,3 g	• Vitamina B2:	0,1 mg	• Potasio:	227,5 mg
• Grasas:	9,3 g	• Vitamina B5:	0,8 mg	• Hierro:	3,7 mg
• Fibra:	1,3 g	• Ac. Fólico:	29 mcg	• Magnesio:	12,9 mg
• Vitamina A:	1355 mcg	• Vitamina B12:	16,7 mcg		

Este plato ofrece un elevado contenido en vitamina A y potasio.

LOMITOS con

SALSA de HIERBAS



INGREDIENTES

- 4 bifes de lomo de 200 g. c/u
- 3 cdas. de aceite
- 1 cebolla chica finamente picada
- 1/2 vaso de vino blanco
- 4 cdas. de Mayonesa **Natura**

ENSALADA

- 2 cdas. de crema de leche
- Sal, Pimienta
- 2 cdas. de perejil picado
- Ciboulette picada
- Rocio Vegetal **Natura**

PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una sartén, sellar la carne y cocinarla durante 2 a 3 minutos de cada lado. Calentar otra sartén y rehogar la cebolla con rocío vegetal **Natura**, una vez que tomen color, añadir el vino y dejar reducir. Por último agregarle la mayonesa **Natura** y la crema de leche. Revolver bien y dejar cocinar unos segundos a fuego bajo. Retirar, condimentar con sal, pimienta e incorporar el perejil y la ciboulette picada. Disponer la carne en platos y servir con esta salsa. Acompañar con guarnición de vegetales cocidos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

• Energía:	347 Kcal	• Vitamina B1:	0,5 mg	• Calcio:	20 mg
• Proteínas:	36 g	• Vitamina B2:	0,7 mg	• Fósforo:	400 mg
• Hid. de carbono:	1,7 g	• Vitamina B5:	1,5 mg	• Potasio:	649 mg
• Grasas:	22 g	• Ac. Fólico:	7,5 mcg	• Hierro:	5 mg
• Vitamina A:	1289 mcg	• Vitamina B12:	0,2 mcg	• Magnesio:	20 mg
• Vitamina C:	11 mg				

Este plato ofrece gran proporción de proteínas, cubriendo el 72% del requerimiento diario. Además de poseer excelentes cantidades de vitaminas del complejo B, especialmente B2 y B6. Así como minerales tales como hierro, fósforo y potasio.





D I C I E M B R E

2 0 0 4

		Domingo		Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado												
NOVIEMBRE	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S												
		1	2	3	4	5	6								1											
	7	8	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6	7	8	Día del Ama de Casa	1	2	Día del Médico	3	4						
	14	15	16	17	18	19	20	9	10	11	12	13	14	15												
	21	22	23	24	25	26	27	16	17	18	19	20	21	22												
28	29	30					23/30	24/31	25	26	27	28	29													
	5						6					7									Día de la Virgen de la Inmaculada Concepción	8	9	10	11	
	12						13					14										15	16	17	18	
	19						20					21										22	23	24	25	Navidad
	26						27					28										29	30	31	Fin de año	

TRENZA de CERDO en SALSA de CÍTRICOS con ENSALADA FRESCA



INGREDIENTES

- 4 lomos de cerdo pequeños
- 4 fetas de jamón cocido
- jugo de 3 naranjas y 1/2 limón
- Sal, Pimienta.
- 1 vaso de vino blanco
- 3 cdas. de mostaza
- 5 cdas. de aceite **Natura**
- 1 cda. de fécula de maíz

ENSALADA

- 1 paquete de berro (200 g)
- 2 naranjas
- Sal
- 4 cdas. de aceite **Natura**
- Jugo de limón

PREPARACIÓN

Colocar los lomos sobre la mesada, hacerles dos cortes a lo largo desde 4 cm del borde para mantenerlos unidos. Acomodar las fetas de jamón sobre las tiras sosteniéndolas con un palillo. Trenzar el lomo con el jamón. Calentar luego una sartén, colocar el aceite **Natura** y freír los lomos hasta que estén bien dorados. Retirar de la sartén, retirar el aceite dejando un poco junto con el fondo de cocción, acomodar nuevamente la carne, rociar con el vino, esperar que evapore, agregar los jugos de naranjas y limón, salpimentar, condimentar con mostaza y continuar la cocción a temperatura más baja para que se cocine bien el centro del cerdo, agregando más agua si fuera necesario para mantener suficiente líquido para realizar la salsa. Una vez cocido el cerdo, espesar la salsa, añadiéndole la fécula de maíz previamente disuelta en 1 pocillo de agua fría. Dejar que tome consistencia y retirar del fuego. Servir decorado con gajos de naranja.

Ensalada: Colocar en una ensaladera el berro limpio, las naranjas peladas a vivo (sin la piel). Aparte mezclar en un recipiente chico el aceite, jugo de limón y sal, batir enérgicamente y volcar sobre la ensalada, mezclar y servir enseguida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

• Energía:	531 Kcal	• Vitamina C:	82 mg	• Calcio:	107 mg
• Proteínas:	35 g	• Vitamina B1:	1,5 mg	• Fósforo:	425 mg
• Hid. de carbono:	19 g	• Vitamina B2:	0,7 mg	• Potasio:	1140 mg
• Grasas:	35 g	• Vitamina B3:	8,2 mg	• Hierro:	3,2 mg
• Fibra:	1,5 g	• Ac. Fólico:	43 mcg	• Magnesio:	98 mg
• Vitamina A:	1573 mcg	• Vitamina B12:	2 mcg		

Esta preparación aporta adecuadas proporciones de proteínas, vitamina A, C y del complejo B. De los minerales es importante el aporte de calcio, fósforo y magnesio. Una porción cubre más del 100% del requerimiento diario de vitamina C y B1.



Enero



PATÉ de POLLO con ENSALADA de ZANAHORIAS, REPOLLO y MAYONESA SABORIZADA
ENSALADA con VINAGRETA de PEPINILLOS

Febrero



TARTA de BERENJENAS ESTILO MEDITERRÁNEO

Marzo



ENSALADA TIBIA con LOMITOS

Abril



BROCHETAS de AVE con MAYONESA al LIMÓN y GRILLÉ de HORTALIZAS

Mayo



SOPA CREMA de CEBOLLA y CROCANTE de PAN
PECETO con SALSA de HONGOS y GLACÉ de TOMILLO

Junio



TORTA de CHOCOLATE

Julio



CARBONADA

Agosto



ARROZ con MARISCOS

Setiembre



PAN de NARANJAS

Octubre



SPAGUETTI con SALSA de ACEITUNA y ALBAHACA

Noviembre



ENDIBIAS RELLENAS con ENSALADA de la HUERTA
LOMITOS con SALSA de HIERBAS

Diciembre



TRENZA de CERDO en SALSA de CÍTRICOS
con ENSALADA FRESCA





BIBLIOGRAFÍA:

- Hornstra G. **Essential fatty acids in mothers and their neonates.** Am. J. Clin. Nutr. 2000, 71 (5 Suppl.): 1262S-9S.
- U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition. Office of Nutritional products labeling and Dietary Supplements. October 31, 2000. **Letter Regarding Dietary Supplement health Claim for Omega-3 fatty acids and Coronary Heart Disease.** (Docket N° 91N-0103). Letter references Tables 1, 2 and 3.
- O'Keefe J. H. Jr, Harris W.S.. **From inuit o implementation: omega-3 fatty acids come of ag.** Mayo Clin. 2000 jun; 75 (6):607-14.
- Prof. Dr. José Mataix, Prof. Dr. Angel Gil. **Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y monoinsaturados (oleico) y su papel en la salud.** Libro blanco de Omega-3. Editorial Pulva Food, Granada - España.
- British Nutrition Foundation. **Unsaturated fatty acids. Nutritional and physiological significant.** Chapman & Hall Pubb., London.
- Calder, P.C.. **Dietary fatty acids and the humane system.** Nutr. Rew, 1998, 56:570-583.
- Knapp H.R.. **Dietary fatty acids in human thrombosis and hemostasis.** Am J. Clin. Nutr., 1997 May; 65 (5 Supp): 1687S-1698S.
- Davidson, M.H., Maki, K.C., Kalkowsky, J.A., Schaefer, E.J., Torri, S.A., Drennan, K.. **Effects of docosahexaenoic acid on serum lipoprotein in patients with combined hyperlipidaemia: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial.** J. Am. Coll. Nutr., 1997, 16:234-243.
- Gimsgaad, S., Bonaa, K.H., Hansen, J.B.. **Highly purified eicosapentaenoic acid and docosa-hexaenoic acid in human have similar triacylglycerol-lowering effects but divergent effects on serum fatty acid.** Am. J. Clin. Nutr., 1997, 66:649-659.
- Uauy R., Peirano P., Hoffman D., Mena P., Birch D., Birch E.. **Role of essential fatty acids in the function of the developing nervous system.** lipids 1996, 31:167-176.
- The New England Journal of Medicine. **Meta Analysis of the effects of soy proteins intake on serum lipids.** Anderson et al. 1995, 333:276.
- Williams MA, Zingheim RW, King IB, Zebelman AM. **Omega-3 fatty acids in maternal erythrocytes and risk of preeclampsia.** Epidemiology 1995 May, 6 (3):237-7.
- Crawford MA. **The role of essential fatty acids in neural development: implications for perinatal nutrition.** Am. J. Clin. Nutr. 1993, 57 (5 Supp 1): 703-709.
- Robinson, D.R., Xu, L., Tateno, S.. **Suppression of autoimmune disease by dietary w-3 fatty acids.** J Lipids Res, 1993, 34:1435-1444.
- Howard R., Knapp, MD, PhD. **Polyunsaturates, Endogenous Eicosanoids, and Cardiovascular Disease.** Journal of the American College of Nutrition, 1990, Vol. 9, N° 4, 344-351.
- Burr ML, Fehily AM, Gilbert JF et al. **Effects of changes in fat, fish and fiber intakes on death and myocardial reinfarction: diet and reinfarction trial (DART).** Lancet 1989; 2:757-61.
- Leaf A., Weber P.C.. **Cardiovascular effects of n-3 fatty acids.** N Eng J Med 1988, 318:549-557.