

**COMEDOR UNIVERSITARIO IUPA- MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO 2025.**

SEMANA 1

Dia 1. Pastel de papas vegetariano (soja texturizada y pure de papas)

|  |  |
| --- | --- |
| Pure de papas instantáneo | 30 |
| Leche | 60 |
| Aceite | 20  |
| Sal | 0.5 |
| Pimienta | 1 |
| Nuez moscada | 1 |
| RELLENO: |  |
| Soja texturizada | 25 |
| Agua / Caldo | 100 |
| Cebolla | 50 |
| Morrón | 25 |
| Zanahoria | 30 |
| Aceite | 10  |
| Huevo  | ½ unidad |
| Sal | 0.5 |
| Comino | 1 |

Observaciones: la soja texturizada puede hidratarse en agua o caldo con un volumen de liquido entre 2 y 3 veces su peso. Tiempo aproximado 30 min.

Dia 2 Hamburguesas de lentejas con ensalada de brócoli, tomate y zanahoria

|  |  |
| --- | --- |
| Brócoli | 140 |
| Zanahoria | 50 |
| Tomate | 100 |
| Sal | 0.5 |
| Aceite | 5 |
| Vinagre | 1 |
| HAMBURGUESAS |  |
| Lentejas  | 60  |
| Pan rallado | 20 |
| Zanahoria  | 20 |
| Cebolla  | 15 |
| Cebolla de verdeo | 10 |
| Huevo | 1  |
| Pimentón | 1 |
| Ajo  | 1 |
| Perejil  | 1 |
| Sal | 1 |
| Mostaza | 5 |
| Aceite | 10  |

Dia 3 Polenta con boloñesa vegana

|  |  |
| --- | --- |
| Harina de maíz | 50 |
| Leche | 60 |
| Aceite | 10 |
| Agua | c/n |
| Sal | 1 |
| SALSA |  |
| Soja texturizada | 20 |
| Agua o caldo  | 60 |
| Tomate triturado | 70 |
| Cebolla | 35 |
| Zanahoria  | 25 |
| Morrón | 25 |
| Sal | 1 |
| Aceite  | 10 |
| Azúcar | 10 |
| Oregano | 1 |
| Ajo | 1 |
| Pimienta | 1 |
| Pimentón  | 1 |
| Aji molido  | 1 |

Observaciones: la soja texturizada puede hidratarse en agua o caldo con un volumen de liquido entre 2 y 3 veces su peso. Tiempo aproximado 30 min.

Dia 4 Salteado de vegetales con arroz

|  |  |
| --- | --- |
| Arroz | 70 |
| Aceite | 5 |
| Sal | 1 |
| Zuckini | 20 |
| Zapallito Redondo  | 20 |
| Morron rojo | 20 |
| Zanahoria | 20 |
| Cebolla  | 35 |
| Repollo blanco o morado | 20 |
| Berenjena  | 20 |
| Aceite  | 10 |
| Sal  | 1 |
| Pimienta | 1 |
| Cúrcuma o comino | 1 |
| Salsa de soja | 5 |

Observaciones: hervir por un lado el arroz. Saltear los vegetales cortados en juliana o tiras finitas. Para presentar se puede servir el arroz y luego encima los vegetales o agregar el arroz a los vegetales una vez cocidos. La salsa de soja es opcional.

Dia 5 Ravioles verdura con salsa portuguesa

|  |  |
| --- | --- |
| Pastas fresca | 45 unid |
| Aceite  | 5  |
| Sal | 1 |
| SALSA |  |
| Tomate triturado | 70 |
| Cebolla | 35 |
| Zanahoria rallada | 35 |
| Zanahoria rodajas | 35 |
| Arvejas lata | 30 |
| Morrón | 30 |
| Sal | 1 |
| Aceite  | 10 |
| Azúcar | 10 |
| Oregano | 1 |
| Ajo | 1 |
| Pimienta | 1 |
| Pimentón  | 1 |
| Aji molido  | 1 |

SEMANA 2

Dia 1 Medallones de pescado con pure de mixto.

|  |  |
| --- | --- |
| Medallones de pescado | 2 unidades |
| Sal | 1 |
| Aceite | 5 |
| **PARA EL PURE** |  |
| Zapallo | 90 |
| Pure de papa instantaneo | 30 |
| Aceite | 30 |
| Leche | 60 |
| Sal | 1 |
| Pimienta | 1 |

Dia 1 (variante vegetariana) Medallones de remolacha y arroz con pure de mixto.

|  |  |
| --- | --- |
| Remolacha | 40 |
| Arroz | 20 |
| Avena | 30 |
| Zanahoria rallada | 15 |
| Sal  | 1 |
| Pimienta | 1 |
| Comino | 1 |
| Aji molido | 1 |
| Aceite | 10 |

Observaciones: Para el pure utilizar los ingredientes descriptos arriba. Para las hamburguesas: cocinar el arroz. En la procesadora colocar los vegetales junto con la avena y el arroz. Condimentar. Armar las hamburguesas. Dejarlas reposar unos minutos en frio antes ed meter al horno. El aceite es para el proceso de cocción, no agregar aceite en la mezcla. Las cantidades corresponden a una ración = 3 unidades

Dia 2 Tirabuzones o guiseros con zanahoria choclo huevo y arvejas

|  |  |
| --- | --- |
| Pastas seca corta | 85 |
| Aceite  | 5  |
| Sal | 1 |
| Zanahoria rallada | 40 |
| Choclo lata | 30 |
| Arvejas lata  | 30 |
| Huevo | 0,5 |
| Sal | 1 |
| Aceite  | 10 |

Observaciones: cocinar la pasta. Una vez tibia agregar los vegetales fríos. Servir como ensalada tibia. El huevo se puede servir partido al medio en cada porción para dar presencia y que este mas armado.

Dia 3 Lasaña de vegetales con salsa blanca

|  |  |
| --- | --- |
| MASA  |  |
| Harina  | 50 |
| Leche | 100 |
| Huevo  | ½  |
| Sal  | 1 |
| Manteca (para la cocinarlos) | 5 |
| RELLENO |  |
| Acelga | 250 |
| Zapallito  | 50 |
| Berenjena  | 50 |
| Zanahoria  | 50 |
| Cebolla | 35 |
| Morron | 25 |
| Ricotta  | 50 |
| Queso fresco | 50 |
| Salsa de tomate  | 70  |
| Huevo  | ¼  |
| Sal | 1 |
| Pimienta | 1 |
| SALSA BLANCA para cubrir |  |
| Harina | 15 |
| Leche  | 100 |
| Aceite o manteca | 10 |
| Sal  | 1 |
| Nuez moscada | 1 |

Dia 4 Guisito de arroz con azafrán

|  |  |
| --- | --- |
| Arroz | 35 |
| Lentejas  | 9 |
| Azafán | 1 |
| Papa | 25 |
| Zapallo anco | 25 |
| Zapallito verde | 25 |
| Curcuma | 1 |
| Agua o caldo de verduras | c/n |
| Ajo | 1 |
| Cebolla (preferentemente morada) | 25 |
| Morrón rojo | 20 |
| Aceite | 10 |
| Sal | 1 |
| Pimienta | 1 |
| **PARA SERVIR**  |  |
| Perejil picado | 5 |
| Pimentón | 1 |

Observaciones: las papas deberán estar bien lavadas ya que se cocinan con cascara/piel. Si es posible pedir papas blancas (lavadas) y mas bien chicas para minimizar el tiempo de elaboración.

Dia 5 Cintas verdes con albahaca y tomate fresco y oliva

|  |  |
| --- | --- |
| Pastas fresca (cintas verdes) | 170 |
| Aceite  | 5 |
| Sal | 1 |
|  |  |
| Tomate cubeteado fresco | 120 |
| Albahaca fresca  | 15 |
| Sal  | 1 |
| Aceite de oliva | 10 |
| Sal | 1 |
| Pimienta | 1 |

Observaciones: calentar el aceite en una sartén y saltear algunas hojas de albahaca picada) con el tomate cubeteado mientras se cocina la pasta. El resto de la albahaca se reserva en hojas enteras para servir en cada porción.

SEMANA 3

Dia 1. Guiso de lentejas con verduras

|  |  |
| --- | --- |
| Lentejas secas | 60 |
| Arroz  | 10 |
| Cebolla | 40 |
| Morron | 25 |
| Tomate triturado (botella) | 60 |
| Zanahoria rodajas | 30 |
| Zanahoria rallada | 30 |
| Papa  | 40 |
| Apio  | 15 |
| Calabaza | 40 |
| Sal | 0.5 |
| Aceite | 20 |
| Laurel | 1 |
| Pimienta | 1 |
| Pimentón | 1 |
| Aji molido  | 1 |
| Ajo | 1 |

Observaciones: dejar las lentejas en remojo/ hidratando desde la noche anterior. Para hervir, descartar el agua de remojo y usar agua limpia.

Dia 2 Hamburguesas de garbanzos con ensalada de tomate, zanahoria, choclo y huevo

|  |  |
| --- | --- |
| Choclo en lata | 60 |
| Tomate | 120 |
| Zanahoria rallada | 25 |
| Huevo | 0.5 |
| Sal | 0.5 |
| Aceite | 5 |
| Vinagre | 1 |
| HAMBURGUESAS |  |
| Garbanzos | 40 |
| Cebolla de verdeo | 30 |
| Cebolla  | 30 |
| Zanahoria  | 35 |
| Pan rallado  | 45  |
| Pimentón | 1 |
| Ajo  | 1 |
| Perejil  | 2 |
| Sal | 1 |
| Huevo | 0.27 |
| Aceite | 10  |

Observaciones: la porcion corresponde aprox a 3 unidades chicas o 2 grandes

Dia 3 Tortilla de zapallitos con papas rusticas

|  |  |
| --- | --- |
| Zapallito verde |  225 |
| Zanahoria |  35 |
| Morrón rojo  | 20 |
| Cebolla | 30 |
| Huevo | 2 |
| Aceite  | 20 |
| Sal  | 1 |
| Pimienta | 1 |
| **PARA LAS PAPAS** |  |
| Papas blancas  | 350 |
| Aceite  | 25 |
| Sal  | 1 |
| Pimienta | 1 |
| Ajo | 2 |
| Oregano | 1 |

Observaciones: las papas deberán estar bien lavadas ya que se cocinan con cascara/piel. Si es posible pedir papas chicas para cortar en gajos y reducir el tiempo de elaboración. Luego condimentar y cocinar al horno aprox. 30 min

Dia 4 Tarta de choclo con ensalada de repollo blanco, colorado y zanahoria

|  |  |
| --- | --- |
| MASA |  |
| Harina | 50 |
| Maneca  | 5 |
| Agua | c/n |
| Sal | 2 |
| Huevo  | ¼  |
| RELLENO |  |
| Queso cremoso | 50 |
| Choclo cremoso (lata) | 75 |
| Choclo granos (lata) | 75 |
| Cebolla | 30 |
| Cebolla de verdeo | 25 |
| Morron verde | 15 |
| Ricota | 20 |
| Huevo | 1 y ½  |
| Sal  | 1 |
| Pimienta | 1 |
| Aceite | 10 |
| ENSALADA |  |
| Zanahoria | 70 |
| Repollo Blanco | 60 |
| Repollo morado/Colorado | 60 |
| Sal  | 0.5 |
| Aceite | 5 |
| Vinagre | 1 |

Dia 5 Ravioles de verdura con boloñesa vegana (soja)

|  |  |
| --- | --- |
| Pastas fresca | 45 unid |
| Aceite  | 5  |
| Sal | 1 |
| SALSA |  |
| Soja texturizada | 20 |
| Agua o caldo  | 75 |
| Tomate triturado | 70 |
| Cebolla | 35 |
| Zanahoria  | 25 |
| Morrón | 25 |
| Sal | 1 |
| Aceite  | 10 |
| Azúcar | 10 |
| Oregano | 1 |
| Ajo | 1 |
| Pimienta | 1 |
| Pimentón  | 1 |
| Aji molido  | 1 |

Observaciones: la soja texturizada puede hidratarse en agua o caldo con un volumen de liquido entre 2 y 3 veces su peso. Tiempo aproximado 30 min.

SEMANA 4

Dia 1 Medallones de Pollo con pure mixto

|  |  |
| --- | --- |
| Medallones de pollo | 2 unidades x 86 gr c/u |
| Sal | 1 |
| Aceite | 5 |
|  |  |
| Zapallo anco | 50 |
| Pure instantaneo | 30 |
| Leche | 60 |
| Aceite | 30 |
| Sal | 1 |
| Pimienta | 1 |

Dia 1 (variante vegetariana) Medallones de remolacha y arroz con batata y calabaza asada

|  |  |
| --- | --- |
| Remolacha | 40 |
| Arroz | 20 |
| Avena | 30 |
| Zanahoria rallada | 15 |
| Huevo | 0,17 |
| Sal  | 1 |
| Pimienta | 1 |
| Comino | 1 |
| Aji molido | 1 |
| Aceite | 10 |

Observaciones: para asar las verduras se puede utilizar papel de aluminio (cubrir la asadera) para minimizar la reducción de la porcion por deshidratación y evitar agregado extra de aceite.

Dia 2 Locro Vegetariano

|  |  |
| --- | --- |
| Maiz blanco | 50 |
| Porotos alubia | 25 |
| Garbanzos | 25 |
| Trigo burgol | 35 |
| Zapallo | 250 |
| Zanahoria  | 50 |
| Cebolla | 35 |
| Zanahoria | 30 |
| Morron | 35  |
| Sal  | 1 |
| Aceite | 10 |
| Caldo  | 500 ml |
| Pimienta | 1 |
| Pimentón  | 1 |

Observaciones:

El trigo burgol ya esta precocido, no necesita remojo, solo 15-20 min de cocción

1. Remojar las legumbres desde la noche anterior. Lavar. Escurrir.
2. Picar/cortar los vegetales
3. Rehogar vegetales, salpimentar. Agregar caldo y las legumbres. Cocinar 30 min.
4. Incorporar el zapallo en trozos, seguir cocinando.
5. Cuando el zapallo comience a desintegrarse y los porotos estén “al dente” incorporar el trigo. Cocinar 15 min mas y retirar del fuego.
6. Dejar reposar.

Dia 3 Hamburguesas de soja (Cedisur) con salsa y queso (napolitana)

|  |  |
| --- | --- |
| Hamburguesas de soja | 2 unidades |
| Salsa de tomate | 30 gr |
| Sal |  |
| Oregano  |  |
| Queso fresco |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Dia 4 Tortilla de verduras con pure mixto (papa y batata)

|  |  |
| --- | --- |
| Zapallitos  | 150 |
| Chauchas | 25 |
| Zanahoria  | 30 |
| Morrón rojo | 20 |
| Choclo en lata | 30 |
| Zuckini | 25 |
| Cebolla  | 30 |
| Huevo  | 2 |
| Aceite | 20 |
| Sal fina | 1 |
| Pimienta | 1 |
|  |  |
|  |  |
| **PARA EL PURE** |  |
| Batata | 100 |
| Pure de papa instantaneo | 30 |
| Aceite | 30 |
| Leche | 60 |
| Sal | 1 |
| Pimienta | 1 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Dia 5 Tallarines al huevo con crema brócoli y daditos de jamón

|  |  |
| --- | --- |
| Pastas fresca (cintas) | 145 |
| Aceite  | 5 |
| Sal | 1 |
|  |  |
| Broccoli  | 120 |
| Jamón en trozo o feteado | 25 |
| Crema de leche | 50 |
| Sal  | 1 |
| Aceite  | 10 |
| Pimienta | 1 |

Observaciones: Variante sin jamón como opción vegetariana.