

ÁREA DE ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN ESCOLAR

Servicio de desayuno  
y/o merienda

# Educación Inicial



Río  
Negro

Ministerio de  
Educación y Derechos Humanos

# MENÚ

## Servicio de desayuno y/o merienda (3 a 5 años)

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
TÉ CON LECHE PAN INTEGRAL CON DULCE DE LECHE	MATE COCIDO CON LECHE PAN FRUTA*1	LECHE CON CACAO PAN CON MERMELADA	ARROZ CON LECHE FRUTA*1	TE CON LECHE PAN CON QUESO
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
LECHE CON CACAO PAN INTEGRAL CON MERMELADA	TÉ CON LECHE PAN FRUTA*1	MATE COCIDO CON LECHE PAN CON DULCE DE LECHE	LECHE PAN*2 FRUTA	MATE COCIDO CON LECHE PAN CON QUESO
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
TÉ CON LECHE PAN INTEGRAL CON DULCE DE LECHE	LECHE CON CACAO PAN FRUTA*1	MATE COCIDO CON LECHE PAN CON MERMELADA	ARROZ CON LECHE FRUTA*1	TE CON LECHE PAN CON QUESO
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
LECHE CON CACAO PAN INTEGRAL CON MERMELADA	TÉ CON LECHE PAN FRUTA*1	MATE COCIDO CON LECHE PAN CON MERMELADA	LECHE PAN*2 FRUTA	MATE COCIDO CON LECHE PAN CON QUESO

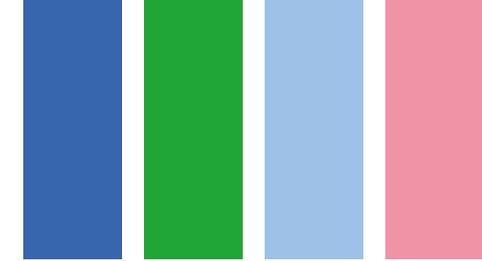


\*1 La fruta se ofrecerá en bandejas en cuartos o al medio, forma parte del servicio de desayuno.

Opciones:

\*2 Leche con avena y frutas en trozos ofrecida cortada al medio o en cuartos. O incluir en la preparación, rallada o en cubitos.

- Cascarilla con leche en reemplazo de leche con cacao

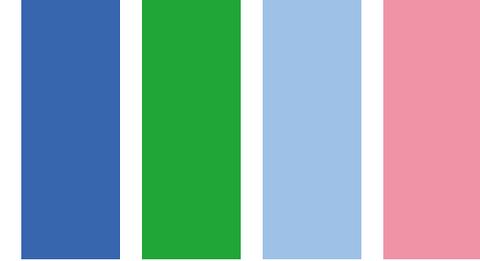


## ¿Qué cantidades usar para preparar cada menú?

PREPARACIÓN	Nº DE ESTUDIANTES	LECHE EN POLVO	AGUA (JARRA DE 2L)	AZUCAR	PRINCIPAL COMPONENTE
MATE COCIDO TÉ C/LECHE	35 70 100	1 CAJA DE 800 GR 2 CAJAS DE 800 GR 3 CAJAS DE 800 GR	3 JARRAS 7 JARRAS 10 JARRAS	1 TAZA 1/2 KG 1 KG	10 SAQUITOS 20 SAQUITOS 30 SAQUITOS
ARROZ C/ LECHE O C/AVENA	35 70 100	1 CAJA DE 800 GR 2 CAJAS DE 800 GR 3 CAJAS DE 800 GR	6 JARRAS 13 JARRAS 20 JARRAS	1 TAZA 1/2 KG 1 KG	ARROZ O AVENA 1/2 KG 1 KG 1 1/2 KG
LECHE C/CACAO	35 70 100	1 CAJA DE 800 GR 2 CAJAS DE 800 GR 3 CAJAS DE 800 GR	3 JARRAS 7 JARRAS 10 JARRAS	NO NO NO	CACAO 200 GR 400 GR 600 GR

### TIPS PARA BRINDAR EL MEJOR SERVICIO

- Recordá que si le pones cacao a la leche, no tenés que usar azúcar.
- Si probás la leche, no vuelvas a meter la cuchara en la olla.
- Preparar la leche y el arroz con leche con la menor antelación posible.



## Recetas

### ARROZ CON LECHE

#### Ingredientes para 100 estudiantes

- 3 cajas de leche en polvo de 800gr.
- 1 y ½ Kg de arroz.
- 1 kg de azúcar.
- 40 lts de agua (20 jarras de 2 lts)
- esencia de vainilla o cáscara de cítrico.

#### Modo de preparación:

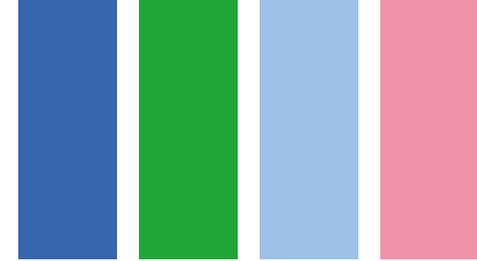
- 1.** Limpiar y desinfectar la superficie dónde se realizará la preparación.
- 2.** Diluir la leche en polvo en agua potable.
- 3.** Colocar la leche diluida en una olla a fuego bajo.
- 4.** Agregar el azúcar revolviendo constantemente.
- 5.** Incorporar esencia de vainilla o ralladura de cáscara de naranja.
- 6.** Cuando rompa el hervor, agregar el arroz lenta y constantemente.
- 7.** Cocinar el arroz hasta que se ablande y tome consistencia cremosa.



Para realizar avena con leche utilizar el mismo procedimiento reemplazando avena por el arroz.

Video de preparación clic aquí





## Recetas

### LECHE CHOCOLATADA

#### Ingredientes para 100 estudiantes:

- 3 cajas de leche en polvo de 800gr.
- 600gr de cacao en polvo.
- 20 lts de agua (10 jarras de 2 lts)

#### Modo de preparación:

1. Limpiar y desinfectar la superficie dónde se realizará la preparación.
2. Hervir los 20 lts de agua potable. Colocar una parte de la misma en un recipiente aparte y diluir la leche en polvo, batir.
3. Incorporar al agua hervida y continuar revolviendo.
4. Incorporar la cantidad de cacao indicada hasta disolver.



Recordar que a esta preparación NO le agregamos azúcar

Video de preparación clic aquí



### LECHE CON MATE COCIDO O TÉ

#### Ingredientes para 100 estudiantes:

- 3 cajas de leche en polvo de 800gr.
- 30 saquitos de té o mate cocido.
- 1 kg de azúcar.
- 20 lts de agua (10 jarras de 2 lts)

#### Modo de preparación:

1- Limpiar y desinfectar la superficie dónde se realizará la preparación.

- 2- Hervir los 20 lts de agua potable. Colocar una parte de la misma en un recipiente aparte y diluir la leche en polvo, batir.
- 3- Incorporar al agua hervida y continuar revolviendo.
- 4- Incorporar los saquitos, dejar reposar 5 minutos, y retirar.
- 5- Incorporar la cantidad de azúcar indicada y revolver hasta que se disuelva.



Video de preparación clic aquí



# Servicio de comedor

## ¿Sabías que?...



El servicio de comedor escolar está especialmente diseñado para satisfacer las necesidades alimentarias y nutricionales de los niños, niñas y adolescentes.

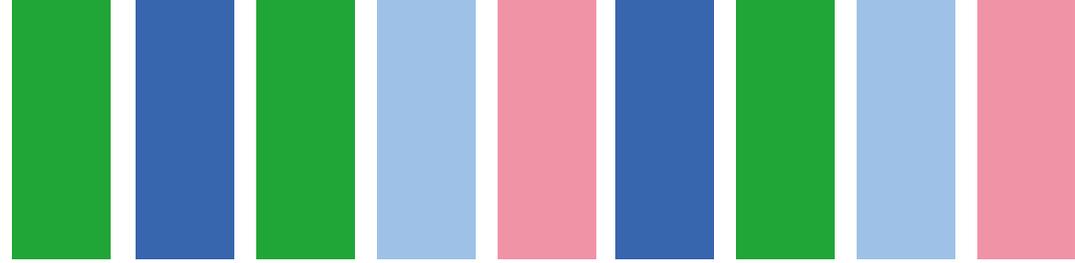
El servicio está diagramado en base a los grupos de alimentos que integran “Las Guías Alimentarias para la Población Argentina”, aportando una alimentación variada y equilibrada.

LA GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA representa los diferentes grupos de alimentos de manera proporcional, *al consumo sugerido (porciones diarias) para lograr una alimentación completa, variada y armónica.*

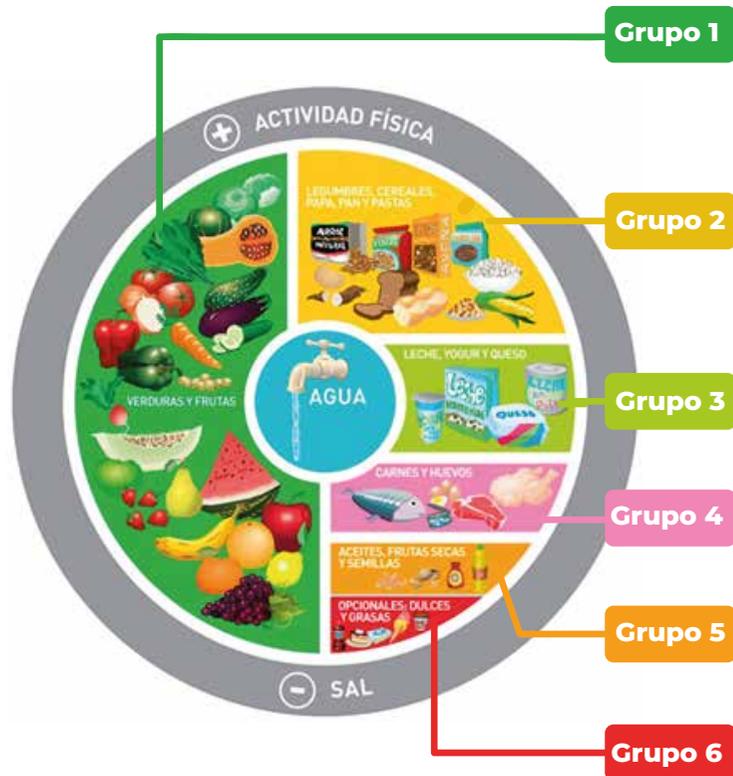
*Los grupos que representan mayor tamaño en la gráfica son aquellos que deben consumirse en mayor proporción.*

Destaca la importancia de disminuir el consumo de sal, realizar actividad física todos los días y elegir agua segura para beber y preparar los alimentos.

Los establecimientos que posean servicio de comedor escolar recibirán los siguientes alimentos:



## ¿Sabías que?...



Se cocinará con sal de manera moderada, y no se pondrán saleros en la mesa.

### Grupo 1

**Verduras y Frutas frescas** | (no enlatadas o congeladas), variadas.

Las verduras se incluirán en forma de ensaladas, sopas, puré, preparaciones como guisos, tortillas, croquetas, salteados, empanadas, en pastas como ñoquis de acelga o remolacha, etc.

Las frutas se ofrecerán como postre con una frecuencia mínima de 4 veces por semana, bien lavadas, cortadas en cuartos o al medio, o en preparaciones como ensalada de frutas, compota o al horno sin agregado de azúcar.

### Grupo 2

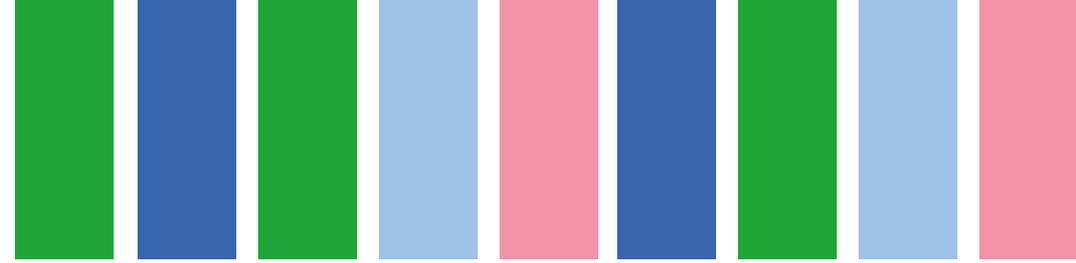
**Legumbres secas** | (no enlatadas) como lentejas y arvejas.

Se incorporarán en preparaciones como guisos, purés, croquetas, medallones, ensaladas.

**Cereales y pastas:** Arroz blanco e integral, fideos tallarín y guiseros, harina de maíz (polenta), avena, harina de trigo común e integral. Para realizar preparaciones como tartas o pizzas de harina blanca o integral o con avena, tallarines con salsa, fideos o arroz con verduras, guisos, polenta.

**Papa y batata:** Se consumirán en forma de puré, hervidas o al horno. Frías en ensalada. Para realizar preparaciones como guisos, tortillas o croquetas al horno.

*El servicio consta de un plato principal y una fruta, una vez por semana se reemplaza por postre de leche casero. Se acompaña con agua segura para beber.*



## ¿Sabías que?...



### Grupo 3

**Leche descremada** en polvo para realizar preparaciones como salsa blanca, y postres caseros de leche.

### Grupo 4

**Pulpa de vaca, pulpa de cerdo, pechugas de pollo:**

Para realizar preparaciones al horno, pollo entero, a la olla o la plancha, apanados, incorporar en salsas, salteados, rellenos

**Huevos:** Para realizar tortillas, croquetas o incorporar en rellenos, ensaladas o pizza, enteros o rallados o como medio de unión.

### Grupo 5

**Aceite de girasol**

Principalmente agregado en crudo para ensaladas, purés.

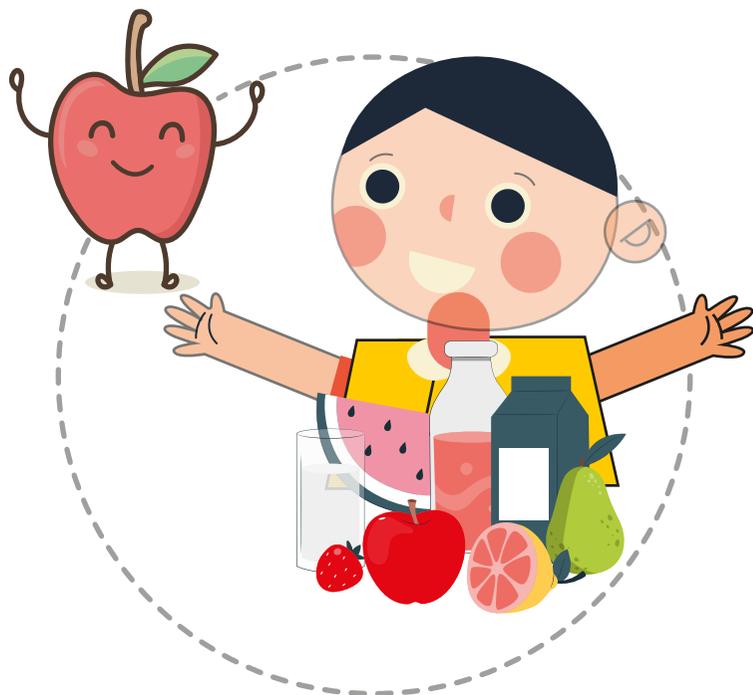
Con moderación para la cocción al horno u olla si es necesario.

### Grupo 6

Este grupo es opcional, si se consumen alimentos de este grupo se debe consumir con moderación. Por tal motivo, solo se ofrecerán postres caseros, no más de una vez a la semana. En preparaciones como: arroz con leche, postre de vainilla, budín de pan, flan casero.

## Frutas y verduras

Son fuente principal de vitamina A y C, minerales como potasio y magnesio, fibra, agua y fitoquímicos. Deben consumirse diariamente. Es importante insistir en la incorporación de las mismas por su importancia a nivel nutricional, como puede observarse en la gráfica de la alimentación saludable.



Las Verduras, si aún no son bien aceptadas, inicialmente se pueden agregar a guisos, tortillas, croquetas, purés bien triturados. Luego se pueden ofrecer enteras para que sean percibidas por los alumnos.

- Combinar las verduras con alimentos que ya tengan aceptación previa (puré de papa con lentejas pisadas/zapallo/remolacha)
- Verduras rebozadas como milanesas. (berenjena, zapallo, zucchini)
- Croquetas, se puede utilizar una base de arroz o papa y combinarlas con un poco de verduras y/o legumbres procesadas (lentejas, arvejas)
- Tortillas con base de papa y/o opciones como zapallito, acelga, berenjena.
- Utilizar los guisos como herramienta inicial para incorporar verduras trituradas.
- En el caso de la remolacha si no es aceptada en ensalada, se puede cocinar y procesar para mezclar con puré, en rellenos o con harinas para hacer "pizza rosa" al igual que el zapallo y la acelga.

Las **Frutas** si se ofrecen/ presentan en porciones en bandejas cortadas en mitades o gajos, "barquitos", en vasos o tazas, o en forma de ensaladas de frutas sin agregado de azúcar, se puede lograr mayor aceptación por los alumnos.

Para brindar mayor calidad nutricional en la alimentación de los alumnos, ofrecer mayor variedad de preparaciones y que logren incorporar alimentos nuevos se recomienda:

- Reemplazar parte de harina común por harina integral, en preparaciones como pizza o tartas.
- Se puede utilizar avena para reemplazar 1 parte de harina común en una preparación.
- Reemplazar el arroz blanco por arroz integral en algunas preparaciones.

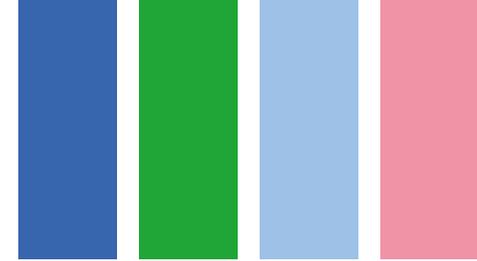
## El Establecimiento NO RECIBIRÁ NI BRINDARÁ a los Alumnos:



- **Postres envasados para preparar o listos para consumir como flanes, gelatinas, postres.**
- **Carne picada.**
- **Embutidos como salchichas, chorizos, etc.**
- **Hamburguesas envasadas.**
- **Fiambres como jamón, mortadela, etc.**
- **Polvos para preparar jugos, gaseosas.**
- **Aderezos como mayonesa, ketchup, etc.**
- **Snacks como chizitos, palitos, papas fritas, etc.**

Los alimentos /productos alimentarios nombrados anteriormente, (a excepción de la carne picada), son alimentos ultraprocesados, los cuales no son recomendados ya que poseen exceso de calorías, azúcar, grasas, y/o sodio y escasos nutrientes esenciales.

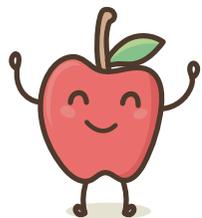
Además de lo anteriormente mencionado, la carne picada, embutidos, hamburguesas envasadas son alimentos que NO SE OFRECERÁN por ningún motivo a fin de evitar y disminuir los riesgos de ETAS (enfermedades transmitidas por alimentos), principalmente SUH (Síndrome Urémico Hemolítico).



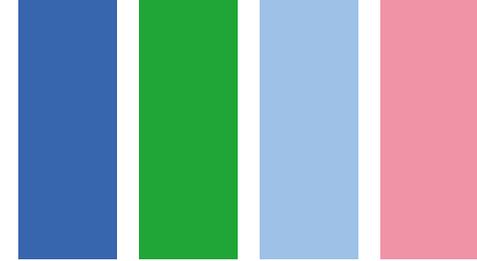
# MENÚ

## Servicio de comedor (3 a 5 años)

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
<b>TALLARINES CON SALSA</b> (tomate, cebolla, zanahoria) con trocitos de carne + queso rallado FRUTA	<b>PECHUGA DE POLLO CON PURÉ DE ZAPALLO, ZANAHORIA Y PAPA</b> FRUTA	<b>CROQUETAS DE ACELGA Y LENTEJAS FIDEOS CON QUESO RALLADO</b> FRUTA	<b>BIFES DE CARNE A LA OLLA CON ENSALADA</b> (Remolacha y zanahoria cocida) FRUTA	<b>PIZZA CON VERDURAS O SOPA + PIZZA</b> ARROZ CON LECHE
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
<b>GUISO DE ARROZ CON TROCITOS DE CARNE</b> FRUTA	<b>SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS AL HORNO</b> FRUTA	<b>FIDEOS GUISEOS CON VERDURAS</b> FRUTA	<b>MILANESA DE CARNE CON PAPAS Y BATATAS AL HORNO</b> FRUTA	<b>TORTILLA DE ARROZ CON ARVEJAS + VERDURAS</b> POSTRE DE LECHE
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
<b>GUISO DE FIDEOS CON TROCITOS DE CARNE</b> FRUTA	<b>MILANESA DE POLLO CON PAPA Y VERDURAS</b> FRUTA	<b>CROQUETAS DE PAPAS Y LENTEJAS AL HORNO + VERDURAS AL HORNO</b> FRUTA	<b>CARNE AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y HUEVO</b> FRUTA	<b>TARTA DE VERDURA, POLLO Y QUESO</b> ARROZ CON LECHE
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
<b>POLENTA CON ZAPALLO Y SALSA CON TROCITOS DE POLLO CON QUESO FRESCO</b> FRUTA	<b>PASTEL DE POLLO CON ZAPALLO</b> FRUTA	<b>ARROZ CON SALTEADO DE VEGETALES Y TROCITOS DE CARNE</b> FRUTA	<b>MILANESA CON PURÉ DE PAPAS</b> FRUTA	<b>GUISO DE LENTEJAS</b> POSTRE DE LECHE



Esta planificación es orientativa, el orden semanal de cada uno de los menús queda a criterio del establecimiento.



# MENÚ

## Servicio de comedor (3 a 5 años)

### DÍA 1

**TALLARINES CON SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIAS) CON TROCITOS DE CARNE DE VACA CON QUESO RALLADO**

- Tallarines con salteado de verduras y trocitos de carne.
- Lasaña casera (verdura, carne, salsa) y salsa blanca
- Ñoquis de zapallo o acelga con salsa con trocitos de carne.

FRUTA

### DÍA 2

**POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

- Pollo con:
- Ensalada de zanahoria y huevo.
  - Ensalada de lechuga tomate y cebolla
  - Ensalada de lentejas y tomate
  - Puré de zapallo y lentejas.
  - Verduras al horno (zapallo, zanahoria y zapallito)

FRUTA

### DÍA 3

**CROQUETAS DE ACELGA Y LENTEJAS FIDEOS CON QUESO RALLADO**

- Tarta de acelga c/queso.
- Milanesas de berenjena o zapallo c/ fideos/lentejas
- Fideos y lentejas c/salteado de zapallitos, cebolla y zanahoria
- Medallones de lentejas y acelga c/ zapallo al horno.
- Milanesas de zapallo c/ arroz
- Croquetas de vegetales (acelga o acelga, cebolla y zanahoria) c/lentejas

FRUTA

### DÍA 4

**BIFE DE CARNE A LA OLLA CON ENSALADA (REMOLACHA Y ZANAHORIA)**

- Cazuela de carne con verduras.
- Bifes/ milanesas con:
- Ensalada de zanahoria y huevo.
- Ensalada remolacha y tomate
- Ensalada de lentejas y tomate.
- Puré de zapallo.
- Verduras hervidas

FRUTA

### DÍA 5

**PIZZA CON ENSALADA O SOPA Y PIZZA**

- Pizza calzoni c/ verduras (cebolla, zanahoria, etc) y queso.
- Pizza con:
- Tomate.
  - Tomate y huevo rallado
  - Verduras salteadas cebolla, zanahoria, zapallitos)
  - Acelga hervida y salsa blanca

ARROZ CON LECHE

VARIANTES

### DÍA 6

**GUISO DE ARROZ CON TROCITOS DE CARNE**

- Arroz c/salsa de tomate c/trocitos de carne.
- Tortilla de arroz, c/salteado de verduras y trocitos de carne.
- Ensalada de arroz, lentejas, trocitos de carne y tomate, remolacha, repollo

FRUTA

### DÍA 7

**POLLO CON VERDURAS AL HORNO**

- Pollo con:
- Papas y zapallo al horno
  - Puré de papas y ensalada de zanahoria
  - Puré de batatas.
  - Salteado de verduras y pollo c/croquetas de papa.

FRUTA

### DÍA 8

**FIDEOS CON VERDURAS**

- Canelones de verdura con salsa filetto y salsa blanca.
- Ñoquis de zapallo/acelga con filetto y queso

FRUTA

### DÍA 9

**MILANESA DE CARNE CON PAPAS Y BATATAS AL HORNO**

- Milanesas / bifes con:
- Verduras al horno
  - Puré de zapallo
  - Verduras a la olla
  - Ensalada tomate y lentejas
  - Ensalada de lechuga y remolacha

FRUTA

### DÍA 10

**ARROZ CON ARVEJAS Y VERDURAS**

- Cazuela de legumbres.
- Hamburguesa de lentejas/-garbanzos con ensalada.
- Hamburguesas de lentejas c/puré de papas.
- Pastel de papa relleno c/lentejas.
- Pastel de zapallo relleno c/lentejas/garbanzos

POSTRE DE LECHE CASERO

VARIANTES

# MENÚ

## Servicio de comedor

DÍA 11

**GUIISO DE FIDEOS C/TROCITOS DE CARNE**

- VARIANTES**
- Fideos guiseros c/salteado de verduras y trocitos de carne.
  - Fideos guiseros c/salsa c/trocitos de carne.
  - Fideos guiseros c/ queso rallado con croquetas de verduras

FRUTA

DÍA 12

**MILANESA DE POLLO C/PAPAS Y VERDURAS**

- Pechugas c/papas y zapallo al horno
- Pechugas con puré de papas y ensalada
- Pechugas c/puré de batatas.
- Salteado de verduras y pollo c/croquetas de papa.

FRUTA

DÍA 13

**CROQUETAS DE PAPA Y LENTEJAS, AL HORNO VERDURAS AL HORNO**

- Milanesas de berenjenas o zapallo con fideos
- Croquetas de papas c/ensalada de zanahoria y huevo
- Ñoquis de papas
- Milhojas de papas c/ensalada
- Arroz con verduras

FRUTA

DÍA 14

**CARNE AL HORNO C/ENSALADA DE TOMATE Y HUEVO**

- Milanasas / bifes con:
- Verduras al horno
  - Puré de zapallo
  - Verduras a la olla

FRUTA

DÍA 15

**TARTA DE VERDURAS POLLO Y QUESO**

- Tarta de:
- Calabaza, pollo y queso.
  - Calabaza, acelga y queso.
  - Zapallito, cebolla y queso.
  - Acelga, cebolla, huevo y queso

ARROZ CON LECHE

DÍA 16

**POLENTA C/SALSA C/ TROCITOS DE POLLO C/QUESO FRESCO**

- VARIANTES**
- Pastel de polenta y vegetales.
  - Pizza de polenta.
  - Medallones de polenta con salsa c/trocitos de pollo.

FRUTA

DÍA 17

**PASTEL DE POLLO CON ZAPALLO**

- Bifes/milanesa de pollo con:
- Ensalada de lentejas y tomate.
  - Puré de zapallo.
  - Puré de zapallo y acelga.
  - Vegetales a la olla

FRUTA

DÍA 18

**ARROZ CON SALTEADO DE VERDURAS Y TROCITOS DE CARNE**

- Arroz c/salsa y trocitos de carne
- Arroz con croquetas de acelga y carne
- Soufflé de acelga con trocitos de carne y salsa blanca con arroz

FRUTA

DÍA 19

**MILANESA C/PURÉ DE PAPAS**

- Bifes/ milanasas con:
- Ensalada
  - Papas al horno
  - Puré de zapallo.
  - Puré de zapallo y acelga.
  - Verduras

FRUTA

DÍA 20

**GUIISO DE LENTEJAS**

- Cazuela de legumbres (lentejas + garbanzos)
- Hamburguesa de lentejas con ensalada.
- Hamburguesas de lentejas y arroz con ensalada.
- Hamburguesas de lentejas con puré de papas.
- Pastel de papas relleno c/lentejas.
- Pastel de zapallo relleno c/lentejas.

POSTRE DE LECHE

## POSTRE DE LECHE

### Ingredientes para 100 estudiantes

- 2 1/2 cajas de leche en polvo de 800gr
- 1 kg de azúcar
- 1 1/2 Kg de almidón de maíz
- 20lts de agua potable (10jarras de 2 lts.)
- Esencia de vainilla. Cantidad necesaria.

### Modo de preparación:

1. Limpiar y desinfectar la superficie dónde se realizará la preparación.
2. Disolver el almidón de maíz en una parte de la leche fría, mezclar hasta que no queden grumos.
3. Colocar la leche restante junto con el azúcar y esencia de vainilla a fuego lento en una cacerola.
4. Una vez que esté bien caliente, agregamos la preparación anterior (punto 2) y revolvemos.
5. Cuando esté bien espeso y por hervir, sacarlo del fuego. Seguir batiendo hasta que baje la temperatura.
6. Servir en envases individuales y dejar enfriar.



**\*La esencia de vainilla puede reemplazarse por cáscaras de cítricos (naranja, mandarina o limón), que se agregan a la preparación de leche y azúcar y se retiran antes de colocar la preparación de leche y almidón.**

**\* Puede realizarse con la preparación de leche chocolatada, sin agregado de azúcar y el postre quedará de chocolate**



Río  
Negro

Ministerio de  
Educación y Derechos Humanos