

ÁREA DE ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN ESCOLAR

Servicio de desayuno
y/o merienda

Educación Inicial



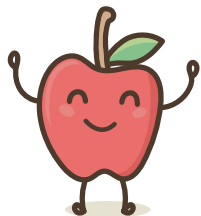
Río
Negro

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

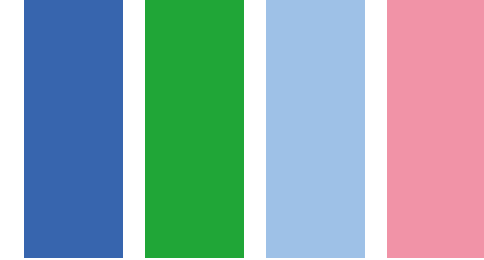


*1 La fruta se ofrecerá en bandejas en cuartos o al medio, forma parte del servicio de desayuno.

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

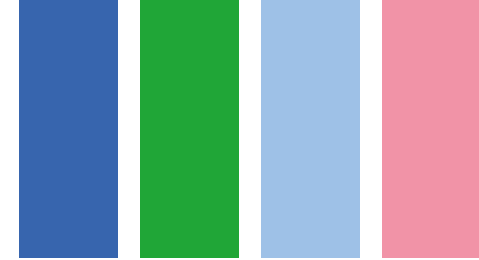


¿Qué cantidades usar para preparar cada menú?

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:

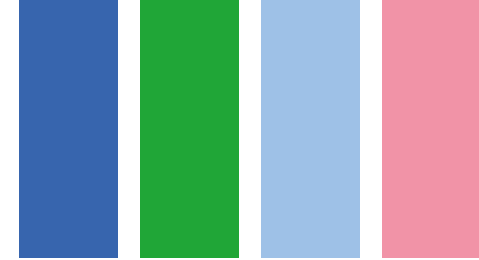
1. Limpiar y desinfectar la superficie dónde se realizará la preparación.
2. Diluir la leche en polvo en agua potable.
3. Colocar la leche diluida en una olla a fuego bajo.
4. Agregar el azúcar revolviendo constantemente.
5. Incorporar esencia de vainilla o ralladura de cáscara de naranja.
6. Cuando 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.*

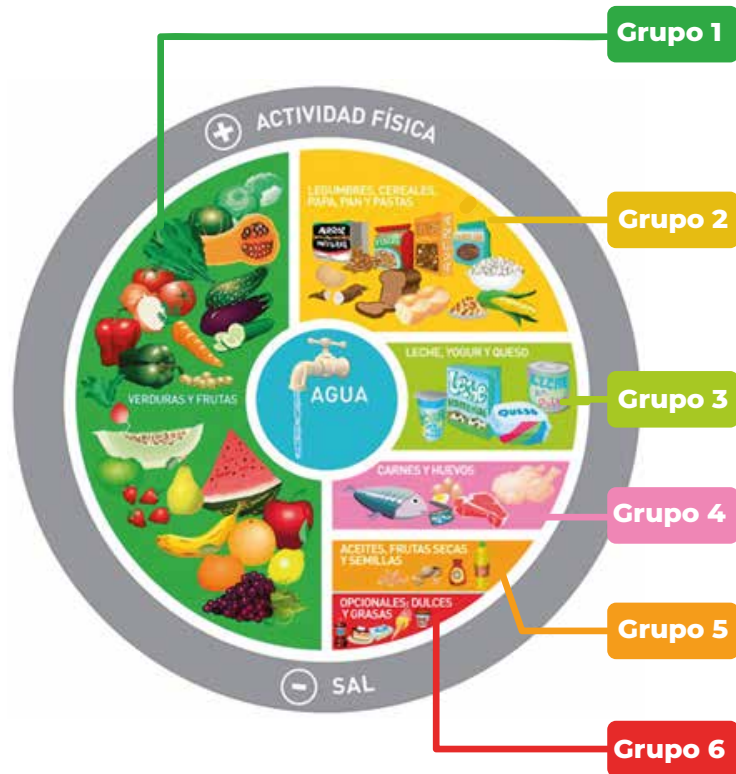
Los grupos que representan mayor tamaño en la gráfica son aquellos que deben consumirse en mayor proporción.

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?...



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.

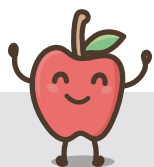
Grupo 2

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

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

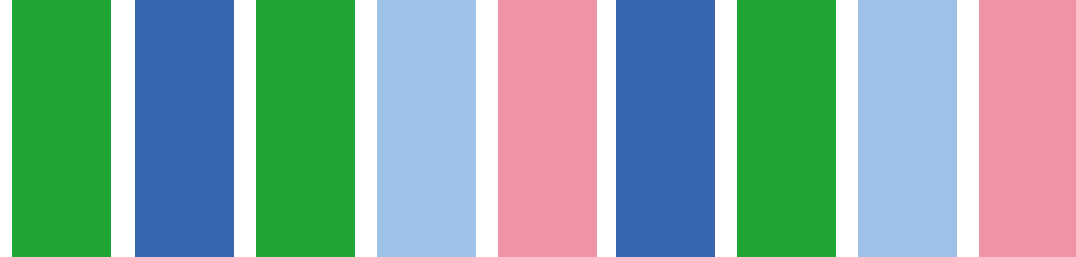
Cereales y pastas: Arroz blanco e integral, fideos tallarín y guiseros, harina de maíz (polenta), avena, harina de trigo común e integral. Para realizar preparaciones como tartas o pizzas de harina blanca o integral o con avena, tallarines con salsa, fideos o arroz con verduras, guisos, polenta.

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.

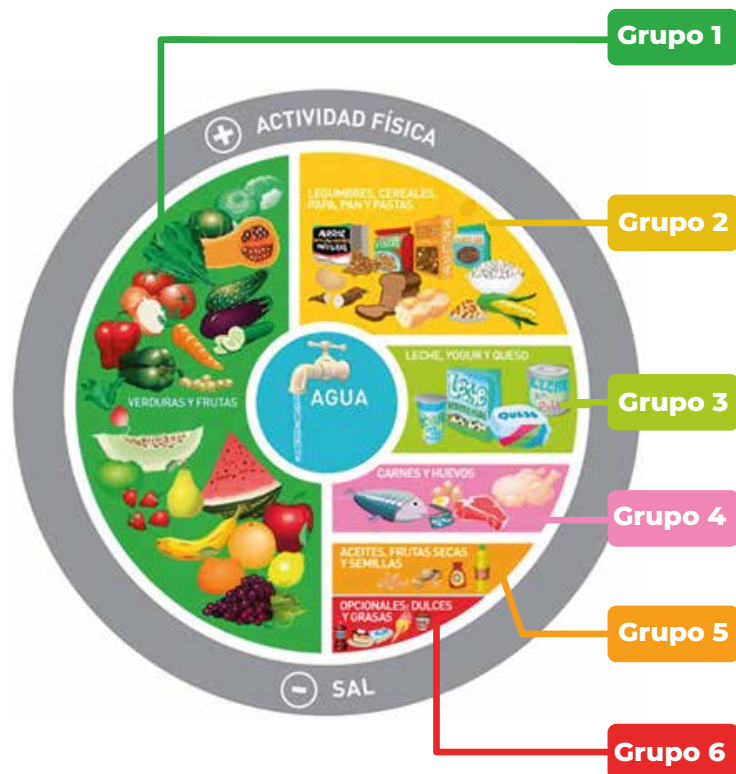


Se cocinará con sal de manera moderada, y no se pondrán saleros en la mesa.

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.

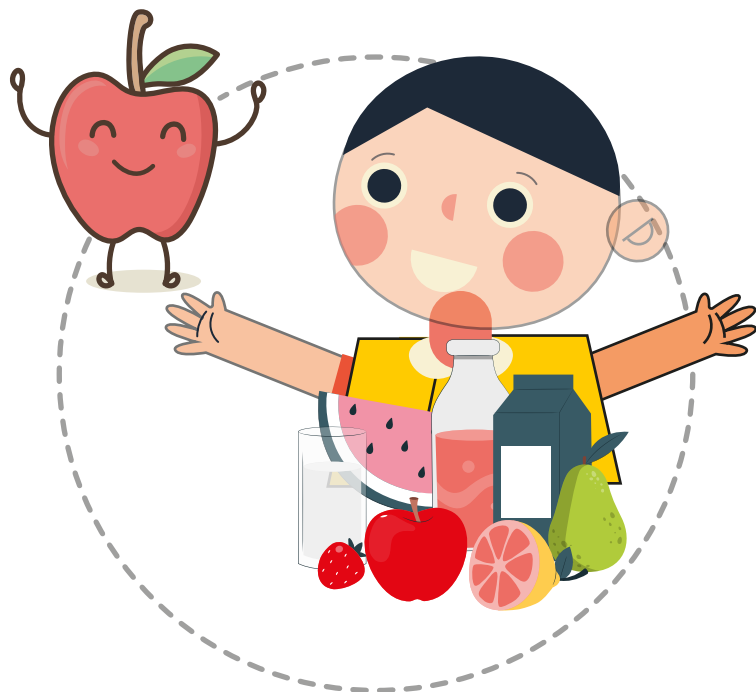
Con moderación para la cocción al horno u olla si es necesario.

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.

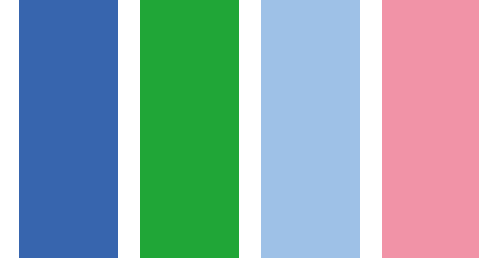
El Establecimiento NO RECIBIRÁ NI BRINDARÁ a los Alumnos:



- **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.

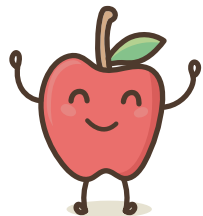
Además de lo anteriormente mencionado, la carne picada, embutidos, hamburguesas envasadas son alimentos que NO SE OFRECERÁN por ningún motivo a fin de evitar y disminuir los riesgos de ETAS (enfermedades transmitidas por alimentos), principalmente SUH (Síndrome Urémico Hemolítico).



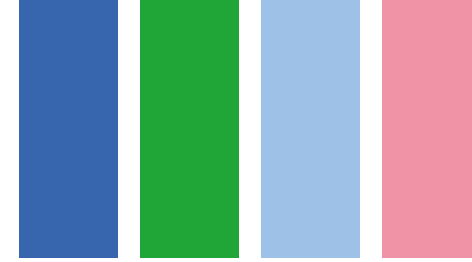
MENÚ

Servicio de comedor (3 a 5 años)

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

VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Pollo con:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>Pizza calzoni c/ verduras (cebolla, zanahoria, etc) y queso.</p> <p>Pizza con:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tomate. Tomate y huevo rallado Verduras salteadas cebolla, zanahoria, zapallitos) Acelga hervida y salsa blanca
------------------	---	--	---	---	--

FRUTA FRUTA FRUTA FRUTA ARROZ CON LECHE

DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
GUIZO DE ARROZ CON TROCITOS DE CARNE	POLLO CON VERDURAS AL HORNO	FIDEOS CON VERDURAS	MILANESA DE CARNE CON PAPAS Y BATATAS AL HORNO	ARROZ CON ARVEJAS Y VERDURAS

VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>Pollo con:</p> <ul style="list-style-type: none"> Papas y zapallo al horno Puré de papas y ensalada de zanahoria Puré de batatas. Salteado de verduras y pollo c/croquetas de papa. 	<ul style="list-style-type: none"> Canelones de verdura con salsa filetto y salsa blanca. Ñoquis de zapallo/acelga con filetto y queso 	<p>Milanesas / bifes con:</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras al horno Puré de zapallo Verduras a la olla Ensalada tomate y lentejas Ensalada de lechuga y remolacha 	<ul style="list-style-type: none"> 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
------------------	---	--	--	---	--

FRUTA FRUTA FRUTA FRUTA POSTRE DE LECHE CASERO

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