

FOL 26506  
641.1

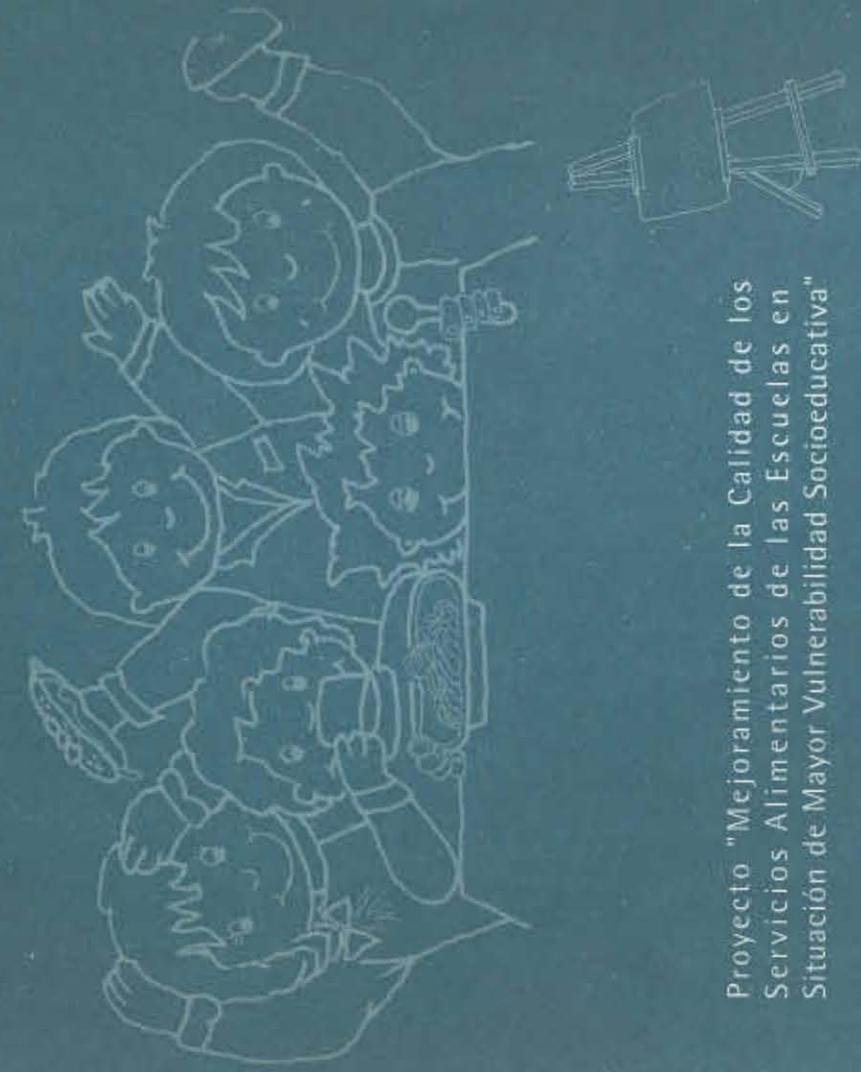
Los contenidos de las Cartillas han sido elaborados por:

Ministerio de Educación,  
Ciencia y Tecnología

Ministerio de Salud

Ministerio de Desarrollo Social

## Cartilla N° 2: Organización del Servicio Alimentario Escolar



Se agradece la colaboración de la Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas-Dietistas a través del aporte de materiales y su gentil participación.



Ministerio de Educación,  
Ciencia y Tecnología

Secretaría de Educación

Subsecretaría de Equidad y Calidad

Dirección Nacional de Gestión  
Curricular y Formación Docente

Dirección Nacional  
de Programas Compensatorios

Proyecto "Mejoramiento de la Calidad de los  
Servicios Alimentarios de las Escuelas en  
Situación de Mayor Vulnerabilidad Socioeducativa"

DIRECCIÓN NACIONAL DE PROGRAMAS COMPENSATORIOS

Subsecretaría de Equidad y Calidad

Secretaría de Educación

Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología

LNY  
026 506  
FOLC  
641.1  
A

Estimados directores, docentes y padres

Con el compromiso de dar respuesta a las necesidades de nuestros niños y por primera vez en mucho tiempo, el Ministerio de Educacion, Ciencia y Tecnología, durante el difícil y complejo año en curso, consideró imprescindible apoyar a los servicios alimentarios de las Escuelas.

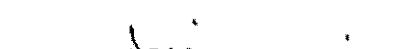
Este gran esfuerzo compartido con cada uno de ustedes, hizo posible que las 10.000 escuelas del país que más lo necesitaron contaran con aportes financieros mensuales lo que permitió mejorar progresivamente la calidad de la alimentación que reciben los niños.

Actualmente son 1.800.000 los niños que diariamente asisten a esas escuelas pudiendo estudiar, aprender y jugar con la alegría que genera tener en su mesa un nutritivo plato de comida elaborada con cariño por cocineros, padres, docentes.

Hoy quisimos contactarnos con ustedes para compartir este logro y para pedirles que sigan acompañando estas acciones con el mismo entusiasmo de siempre.

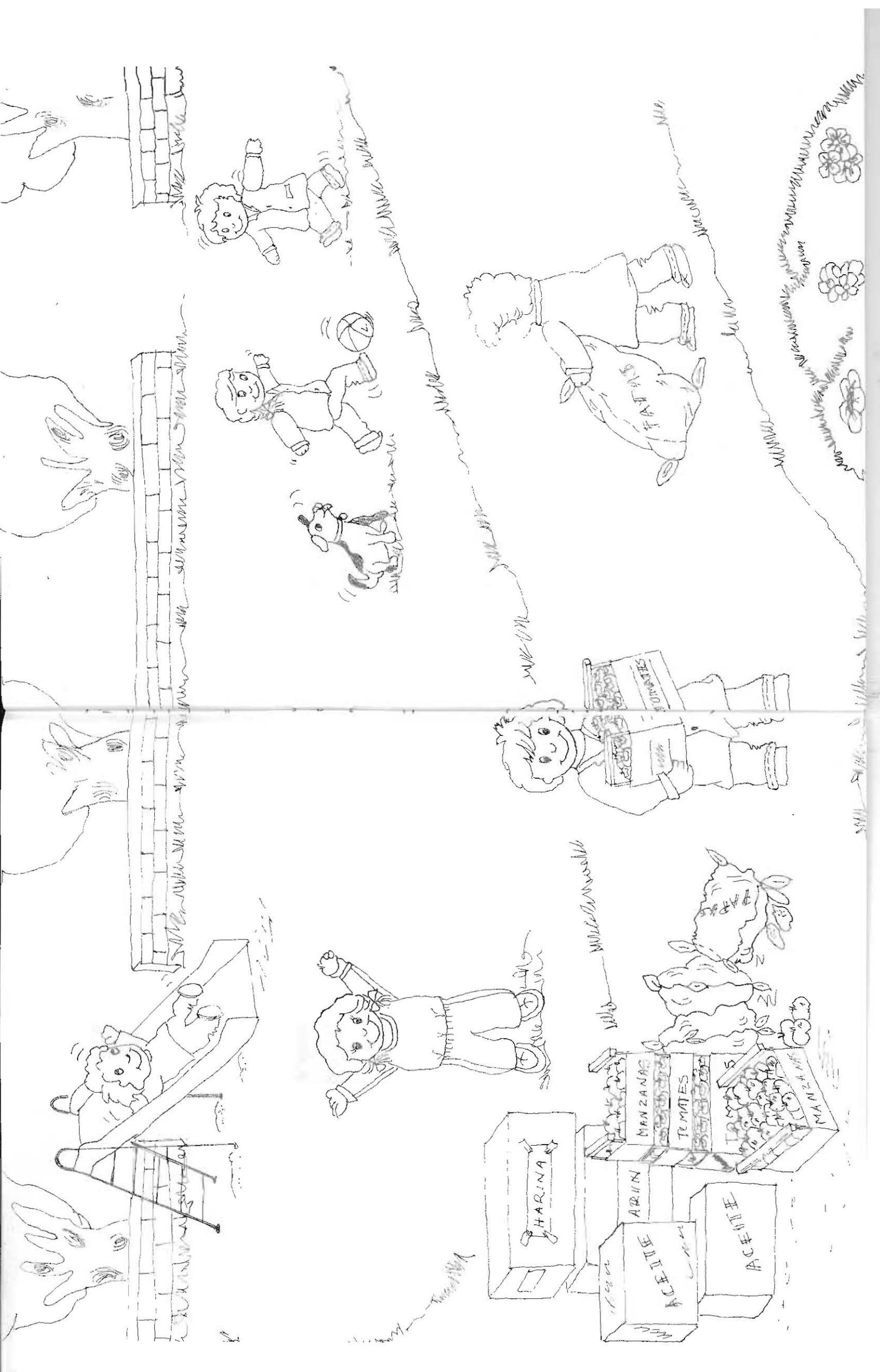
Queremos expresar nuestro agradecimiento y el compromiso de seguir trabajando para garantizar la continuidad de estas acciones durante el próximo año.

Afectuosamente,



Dr. Ricardo Biazzi  
Secretario de Educación

Diciembre de 2002



## Organización del Servicio Alimentario Escolar

### Presentación

Como ya hemos dicho en nuestra primera cartilla, el Servicio Alimentario escolar está destinado a cumplir varias funciones:

- *nutricionales: proporcionando al niño la calidad, cantidad y variedad de alimentos que necesita para cubrir sus funciones biológicas;*
- *de socialización: promoviendo momentos de intercambio y encuentro tanto durante el consumo de los alimentos como durante su producción, elaboración y servicio;*
- *pedagógicas: promoviendo la formación de hábitos de vida saludables, y proporcionando oportunidades para el abordaje de contenidos curriculares referidos al tema alimentario.*

Dada la situación socioeconómica por la cual atraviesa nuestro país, es necesario gestionar adecuadamente los servicios alimentarios escolares, con el propósito de cubrir, al menos, los requerimientos nutricionales mínimos del niño que recibe este servicio. Esto es de fundamental importancia, pues debe tenerse en cuenta que, en muchísimos casos, los alimentos que la Escuela le ofrece son casi los únicos que recibe a lo largo del día, y es por ello que su selección y oferta debe realizarse con criterios nutricionales, intentando la mejor alimentación posible dentro de las posibilidades presupuestarias.



Por este motivo es que nos proponemos en esta segunda cartilla acompañarlos con algunas sugerencias para que los Servicios Alimentarios que se llevan a cabo en las escuelas se realicen mediante una Gestión Asociada con la Comunidad Educativa.

## Los Protagonistas del Servicio Alimentario

Tradicionalmente, las actividades relacionadas con el Servicio Alimentario de las Escuelas (refrigerios, desayunos, copas de leche, almuerzos, meriendas reforzadas, etc.) son realizadas por las autoridades y/o personal docente y no docente de la Institución, siendo los niños y las familias únicamente receptores de dichos servicio.

Sin embargo el Servicio Alimentario puede ofrecer experiencias de formación en el marco de valores como la solidaridad, el autocuidado, la responsabilidad, el cooperativismo y la autonomía para el conjunto de la comunidad educativa.

De esta manera, las familias podrán adoptar un rol activo en el servicio que se les ofrece a los niños, participando en diferentes tareas como:

- Sugerir lugares adecuados para la compra de alimentos (Algunas comunidades tienen información valiosa al respecto).
- Acondicionar las instalaciones donde se almacenan, preparan y sirven los alimentos.
- Sugerir y comparar ingredientes y técnicas de preparación de alimentos, seleccionándolos sobre la base de criterios nutricionales. (Esta tarea puede resultar muy importante para enriquecer sus conocimientos y utilizarlos en los hogares).
- Elaborar las preparaciones alimenticias.
- Supervisar y colaborar en la higiene de los utensilios y elementos utilizados en la preparación de las comidas.
- Sugerir y colaborar en el diseño de los menús (tanto los niños como sus familias pueden tener un papel protagónico en esta tarea, lo que favorecerá su mejor aceptación y permitirá también que vayan desarrollando autonomía en la planificación y realización de las comidas familiares).

La inclusión de la familia en estas tareas específicas del Servicio Alimentario, es gradual y paulatina, ya que la gestión compartida es una acción que, si bien en algunas escuelas ya está instalada, en otras necesitará de un tiempo para que sea posible su realización.

Los niños pueden participar, con la coordinación de sus maestras/os, en distintas tareas como, por ejemplo, en:

- la selección y elaboración de recetas.
- el diseño de menús.
- el cálculo de alimentos para la compra.
- la elaboración de afiches con mensajes educativos que promuevan hábitos de consumo y de convivencia que hagan del momento del Servicio Alimentario una situación placentera y saludable.
- la preparación de los alimentos y en la higiene de los mismos y la de los utensilios de cocina, **siempre que estas actividades estén enmarcadas en la propuesta didáctica** que los docentes hayan planificado para abordar el tema de la alimentación.



### A la hora de tomar decisiones

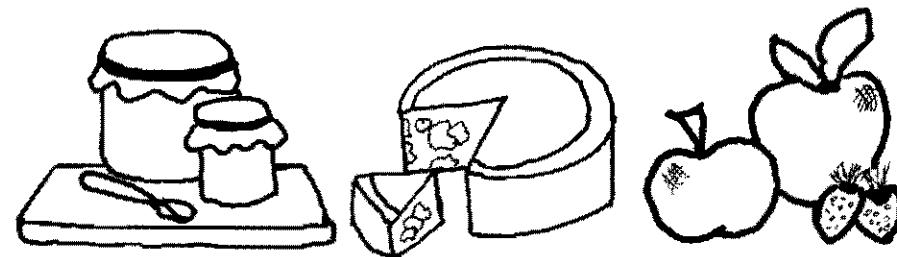
Con el propósito de adecuar la oferta alimentaria en la escuela, es importante conocer cuál es la alimentación recibida por los niños en su hogar.

Este dato brinda la posibilidad de organizar mejor los momentos y las necesidades nutricionales que debe cubrir el Servicio Alimentario Escolar.

Si en sus hogares los niños no reciben cena, pero sí reciben desayunos, almuerzos y meriendas de características cercanas a las que aquí proponemos, es probable que esos niños requieran recibir meriendas reforzadas en la Escuela y tal vez alguna colación en algún otro momento del día que aporte alguna de las opciones propuestas para el desayuno.

Si los niños llegan sin desayunar a la Escuela, es fundamental que lo hagan **antes** de comenzar las actividades escolares, y no esperar a los primeros recreos para ofrecerlo; pues hay que considerar que -tal como su nombre lo indica: "des-ayunar"- la función de esta comida es romper el ayuno que significan las horas transcurridas desde la última comida. Es importante, además, tener en cuenta que algunos niños reciben una cena insuficiente para sus requerimientos nutricionales.

Teniendo en cuenta que en una Escuela se pueden ofrecer distintos tipos de Servicios Alimentarios, les brindamos algunas orientaciones para conocer cuáles son los requerimientos mínimos a cubrir y la manera de hacerlo en tres casos típicos.





## El Desayuno

El desayuno es una comida muy importante para el ser humano. Se ha comprobado su importancia en el rendimiento escolar y laboral.

Un desayuno deberá aportar de **270** (para un niño/a menor de 7 años) a **375** (para un adolescente varón) kilocalorías. Esto representa aproximadamente el **15%** del requerimiento energético y nutricional diario. En el caso de los adolescentes, el requerimiento energético y nutricional es un poco mayor para el varón que para la mujer. Por este motivo se toma como parámetro el valor de **kilocalorías para un adolescente varón**.

Un desayuno de estas características podrá estar constituido por alguna de las siguientes opciones:

- Una taza de leche con azúcar (puede saborizarse con cascarilla, cacao, yerba mate o té sin incorporar agua). Pan o galleta con manteca y mermelada o bizcochuelo.
- Sémola, arroz, chuño, anchi o mazamorra con leche y azúcar.
- Infusión liviana (té o mate cocido) con azúcar. Una porción de budín de pan, anchi con leche o flan casero.
- Una taza de infusión liviana con azúcar. 30 g de queso (una fetita gruesa) y dulce o chipá (hecho con queso) o sandwich de queso.

Si se usa leche en polvo, deben respetarse las indicaciones del envase. Un paquete de 800 g de leche en polvo rinde 6 l de leche fluida.

Algo a tener en cuenta:

En reemplazo del pan, pueden servirse tortas fritas, panqueques o bizcochuelo (si se dispone de los ingredientes necesarios para elaborarlos)

Una receta económica de bizcochuelo:

3 huevos batidos con 4 cucharadas de azúcar hasta espumarlos y luego agregar en forma de lluvia 4 cucharadas de harina leudante.

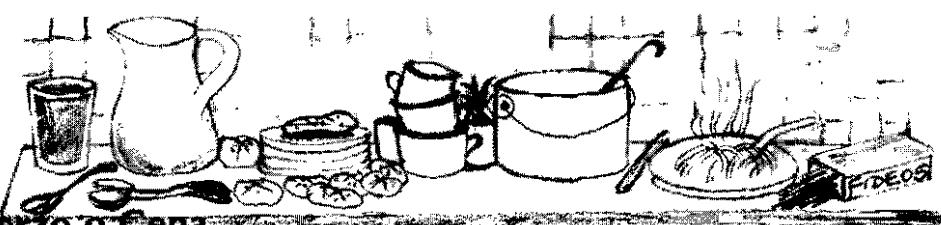


## Merienda Reforzada o Colación

Aportará entre **540** (para un niño/a menor de 7 años) a **750** kilocalorías (para un adolescente varón), las cuales representan aproximadamente el **30%** del requerimiento energético y nutricional diario.

Para cubrir una colación se podrá optar por:

- un sandwich de paleta y queso y una fruta.
- una empanada de carne y una porción de postre de leche.
- una porción de tarta de vegetales y una porción de torta.
- una porción de pizza con queso y una compota.



## Almuerzo o Cena

Deberá aportar entre **720** (niño/a menor de 7 años) a **1000** kilocalorías (adolescente varón), lo cual representa aproximadamente el **40%** del **requerimiento energético y nutricional diario**. Para cubrir estas recomendaciones, deben combinarse los distintos grupos de alimentos respetando las proporciones indicadas en la gráfica de la alimentación saludable, garantizando la diversidad dentro de cada grupo. Los mosaicos de menús que se ofrecen en la parte final de esta cartilla son propuestas elaboradas para facilitar esta tarea.

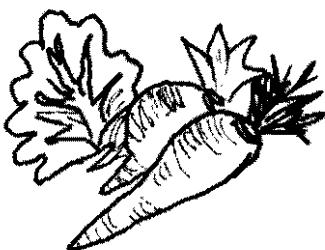
## Decisiones a tomar sobre la compra

Teniendo en cuenta que la escuela recibe dinero en efectivo, se sugiere realizar compras periódicas y en grandes cantidades para lograr un mejor aprovechamiento del subsidio.

A su vez, para garantizar el equilibrio adecuado en la selección de alimentos y la mejor utilización del presupuesto, es conveniente averiguar cuáles son los más económicos de cada grupo, en función de la estación o la región, antes de diseñar los menús. Sin embargo, más allá de que un alimento pueda conseguirse a precios muy económicos, es importante recordar que es necesario complementarlo con alimentos de los demás grupos y en la medida de lo posible variar dentro del mismo grupo.

Debemos tener en cuenta que hay alimentos frescos y secos, y según el caso se pueden comprar con mayor o menor anticipación. Los alimentos frescos como vegetales, carnes y lácteos deben ser comprados diariamente o día por medio y consumirlos rápidamente. Los alimentos secos como arroz, lentejas, etc., pueden adquirirse una vez por semana.

Para facilitar el cálculo de la compra de alimentos en la preparación de los menús, se debe tener en cuenta que:



- las cantidades de ingredientes indicadas se expresan en la forma en que se compran (es decir: con cáscaras, huesos y otros desechos). Siempre recuerden elegir aquellos alimentos que tengan menor proporción de desecho.
- las tortillas y bocadillos de acelga, hojas de remolacha o espinaca pueden prepararse sin hervirlas previamente: se lavan bien y se pican finamente, y luego pueden unirse al resto de los ingredientes o usarse para rellenos de empanadas,

tartas u otros vegetales. De este modo, se ahorra tiempo, trabajo y combustible y los vegetales rinden mucho más, pues no pierden tanto líquido y con él sus nutrientes.

- las cantidades indicadas corresponden en general a la porción de un niño/a de 6 a 12 años.

Para calcular la compra de alimentos y para el servicio, debe hacerse la siguiente relación:

- La porción de un niño/a es igual a 1.
- La porción de un adolescente es igual a 2.
- La porción de un adulto es igual a 1.5.

Al servir debe tenerse en cuenta que en preparaciones de olla, 1 porción es igual a 1 cucharón.



ALIMENTO	Niño	Adulto	Adolescente
Cantidad de porción	1	1.5	2

De este modo, para calcular cuántas porciones hay que elaborar, se procede como lo muestra el siguiente ejemplo:

ALIMENTO	Niño	Adulto	Adolescentes	Total
Cantidad de personas	5	3	2	10 personas
Cantidad de porciones	5	4.5	4	13.5 porciones

En estas épocas de escasos recursos, conviene no destinar dinero a la compra de productos elaborados, en general de mayor costo y menor valor nutritivo (por ejemplo: fiambres, alfajores, facturas, masas, postres preparados, etc.). Siempre que sea posible ofrezca a los niños alimentos naturales o preparaciones caseras.

#### Criterios a tener en cuenta sobre la Conservación, Seguridad e Higiene de los alimentos

La calidad de la alimentación no está condicionada solamente por la selección y variedad de los alimentos que ingerimos, pues su valor nutritivo y su estado sanitario pueden verse alterados por manipulaciones inadecuadas.

Los alimentos son indispensables para mantener nuestra salud, pero si son preparados o servidos sin tomar las precauciones necesarias, pueden convertirse en el vehículo para la producción o propagación de muchas enfermedades (hepatitis A, cólera, gastroenteritis, etc.).

Seguramente muchas de las sugerencias que se señalan a continuación no resulten novedosas, pero consideramos que conviene recordarlas y volver a tenerlas presente a la hora de tomar ciertas decisiones.



#### En el momento de comprar verificar que:

- Las condiciones higiénicas del local, el personal, el tratamiento de los alimentos sean adecuados, que las personas no fumen, tosan o estornuden sobre los mismos. No compren en los locales donde no se practican los cuidados de higiene y seguridad necesarios.
- Los **productos frescos** (lácteos, carnes...) estén expuestos bajo refrigeración. Elijanlos al final de la compra para reducir el tiempo de exposición a temperatura ambiente.
- No estén deteriorados los envases de los **productos frescos o conservas** y que no estén vencidos.
- Los alimentos envasados en frascos de vidrio no presenten espuma o burbujas en su interior.
- Las latas estén en perfectas condiciones -no golpeadas, ni abolladas, ni hinchadas u oxidadas-. Al abrirlas no debe salir líquido o gas en forma violenta. El líquido no debe verse turbio o grumoso, ni el alimento anormalmente blando o tener color u olor extraño. Cualquiera de esos signos al momento de la compra o el consumo, indican que el contenido está descompuesto y su ingestión es sumamente peligrosa.

Apenas lleguen los alimentos a la escuela es importante que sean higienizados y almacenados o refrigerados. Si no tienen heladera, deben consumirlos en el día. Elijan los lugares más frescos. Protéjalos de insectos y mascotas.

## Para almacenar y conservar los alimentos

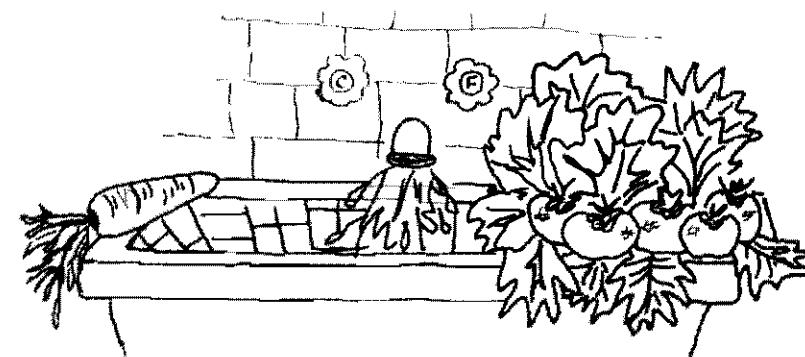
Tengan en cuenta las temperaturas en el almacenamiento y conservación:

- Las papas, batatas, cebollas, zanahorias pueden conservarse en lugares frescos, oscuros y secos y utilizarlos en un tiempo razonable. Si se colocan en la heladera, deben guardarse en la parte más baja, lejos del congelador.
- Las carnes se refrigeran a 1- 2° C. Durante no más de 3 a 5 días y dejando espacio entre los cortes para que se ventilen.
- Las aves se deben conservar sin menudos a menos de 1° C., se desecharán las que presenten golpes o manchas, olor desagradable o superficie viscosa.
- El pescado no debe conservarse por más de un día a menos de 1° C.
- La leche pasteurizada se debe consumir con prontitud una vez abierto el envase. En la heladera puede conservarse hasta 48 horas a 0-4° C.
- La leche en polvo puede conservarse a temperatura ambiente (10-15°C.) durante 6 meses en su envase original. Una vez abierto, se sugiere consumirla con prontitud, conservarla en el envase bien cerrado y en el lugar más fresco.
- Los quesos y manteca se guardarán envueltos y refrigerados.
- Conserven los productos panificados en lugar fresco, seco. Si están envasados, conservarlos en su propio envase. Una vez abierto consuman el producto lo más pronto posible.
- Los cereales, harinas, fideos y legumbres se guardan o conservan mejor en frascos o latas limpias y bien cerradas, con rótulos visibles y en lugar fresco, seco, limpio y libre de insectos y roedores. No disponerlos sobre el suelo sino en estantes que tengan circulación de aire. Conviene inspeccionarlos con frecuencia para detectar la presencia de gorgojos y por la misma razón no deberán almacenarse durante mucho tiempo en verano. Si se conservan en su envase original, se deben guardar lejos de la humedad.

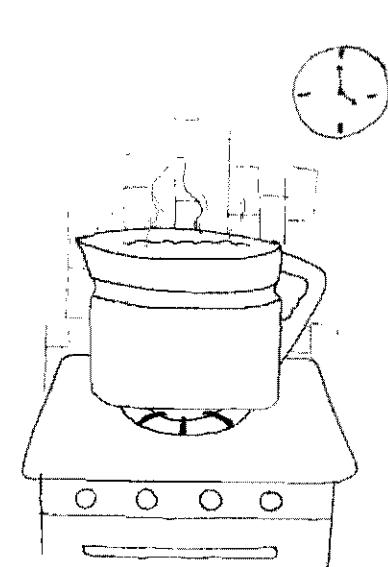
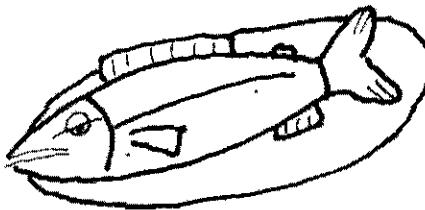
- Los aceites deben guardarse en lugares frescos y oscuros ya que en contacto con la luz, el aire y el calor se enrancian.
- Los aceites y grasas deben permanecer bien tapados y lejos de detergentes, combustibles, embutidos, pescados y cebollas, ya que se impregnán de los olores del ambiente.
- Las conservas, mientras están cerradas, pueden almacenarse junto con los productos no perecederos, se conservan mejor en lugares oscuros, secos y frescos. Una vez abiertas deben, en lo posible, ser utilizadas en su totalidad. De no ser así, deben pasarse a un envase de plástico con tapa, guardarlo en la heladera y consumirlo en el menor tiempo posible (2 o 3 días).

## Cómo evitar contaminaciones

- Se deben utilizar distintos utensilios cuando se trabaja con **alimentos crudos y cocidos**, así como mantenerlos separados unos de otros. Esto se debe a que existe una bacteria (la Salmonella) que está presente sobre todo en las carnes, huevos y aves crudas y causa diarreas y cuadros infecciosos. Se destruye con la cocción.
- Las frutas y verduras deben lavarse muy bien con agua potable.

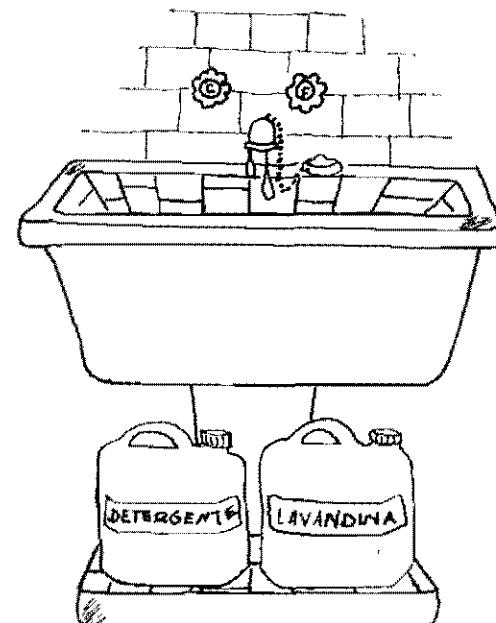


- No descongelar los alimentos con agua caliente, al sol o a temperatura ambiente puesto que perderían sabor, textura y valor nutritivo, y corren el riesgo de contaminarse.
- Nunca descongelar un alimento sin cocinarlo a continuación. No volver a congelar el producto una vez descongelado, salvo cuando pase de crudo a cocido.
- Cocinar muy bien las carnes y los pescados (no dejar a medio cocer) y consumirlos inmediatamente o refrigerar enseguida.
- El huevo en buen estado no debe desprender ningún olor anormal. Para saber si está fresco, sumergirlo en un vaso de agua, si llega al fondo quiere decir que está fresco, si flota hay que desecharlo. O bien, antes de incorporarlo en una preparación, abrirlo en un recipiente aparte para comprobar su buen estado. Los huevos cuya cáscara se ha quebrado después de la compra, se pueden utilizar sólo en preparaciones cocidas, porque se pueden haber contaminado.
- Todo lácteo o cualquier alimento que presente moho debe ser desecharido en su totalidad aunque algunas partes parezcan sanas.
- La leche debe hervirse correctamente: al romper el primer hervor, se debe revolver durante 3-4 minutos y luego dejar hervir durante 10 minutos más sin revolver. Si no se utiliza inmediatamente, debe taparse y refrigerarse.



## Higiene de los equipos, la vajilla y las instalaciones

- Las superficies de la cocina, los platos, los utensilios, los equipos y los paños deben mantenerse bien limpios y a salvo del polvo, los insectos y los roedores.
- Asegurarse de que no queden restos de alimentos en los elementos de la cocina, por ejemplo: abrelatas, máquinas y tablas de picar.
- La vajilla sucia y la limpia deben estar separadas.
- No deben dejarse residuos o vajilla sucia de un día para otro.
- Debe secarse completamente la vajilla después de su lavado.
- Se debe cuidar que los lugares de almacenamiento estén secos, de modo que los microbios no se beneficien del ambiente húmedo que necesitan para reproducirse.
- Para la limpieza de instalaciones y vajilla deben utilizarse agua caliente, productos limpia-dores y lavandina.
- No se deben usar los mismos elementos de limpieza para baños y cocina.
- Los residuos deben disponerse en un área especial y aislada de las zonas de almacenamiento, preparación y consumo de alimentos. Deben colocarse en recipientes bien tapados, evitan-do la propagación de olores y filtración de lí-quidos, aislados de insectos, roedores y otros animales. Luego de usados, los recipientes de-ben lavarse con agua caliente y lavandina, en una proporción de 1 taza por cada 10 litros de agua.



## Las personas que tienen a cargo la preparación y el servicio de los alimentos deben extremar los cuidados



Los encargados de la preparación de los alimentos tienen una función primordial. Todo el personal que realice tareas relacionadas a los Servicios de Comedor, debe poseer Libreta Sanitaria actualizada. Esta es una situación que las escuelas deberían intentar regularizar.

- Usar ropa perfectamente limpia.
- Lavar muy bien las manos con agua y jabón antes de comenzar a trabajar.
- Tener las uñas cortas y limpias.
- Llevar el pelo recogido y limpio.
- Evitar estornudar o toser sobre los alimentos.
- En el caso de tener alguna herida en las manos, se debe vendar y aislarla con guantes de goma.
- Usar una cuchara limpia para probar la preparación y no volver a introducirla en el recipiente después de probar.
- Evitar realizar la preparación y el servicio de alimentos en el caso de tener alguna enfermedad infecciosa, anginas, gripe, enfermedades intestinales o infecciones en la piel de manos y/o brazos.

## Algunas Ideas para organizar los menús

Con el propósito de administrar mejor las compras y organizar mejor el Servicio, es recomendable diseñar mosaicos de menús quincenales o de tres semanas. Esto permitirá un diseño equilibrado, sin repeticiones, con adecuada combinación de alimentos para optimizar su utilización biológica (por ejemplo, al combinar cereales y legumbres se obtiene una combinación de proteínas "similares" a las de las carnes).

Este mosaico puede ser también de mucha ayuda para organizar el trabajo diario y semanal, ya que se indican los gramos por porción, lo que multiplicado por el número de porciones, permite obtener las cantidades para la compra.

Conviene que este mosaico esté a la vista, detallando número de porciones y fecha.

También es útil tener un fichero con las recetas de los diferentes platos, indicando los ingredientes por porción y la forma de preparación. Se pueden organizar, por ejemplo, según el tipo de preparaciones (postres, sopas, platos con carne, etc.).

Le presentamos a continuación, un modelo de mosaico, elaborado a modo de ejemplo, que incluye 15 menús. Se destaca que los menús presentados fueron diseñados sobre la base de alimentos frescos y de estación, que integran los grupos básicos presentados en la primera cartilla.

Cada uno de los menús se acompañará de un pancito de 50-60 g por porción y puede precederse de una sopa (de hecho, esta es la opción ideal en épocas de baja temperatura). Para ello es conveniente recordar que las proporciones de una porción de sopa son las siguientes:

Arroz, fideos, sémola, o avena: 20 g  
Cebolla: 6 g  
Puerro: 6 g  
Zanahoria: 30 g  
Zapallo: 30 g  
Papa: 30 g  
Acelga: 30 g

**Para sopa de verduras**  
Puede enriquecerse con otros vegetales (choclo, hojas de remolacha), legumbres como porotos, lentejas, garbanzos (a razón de 10 g por porción) y/o arroz (10 g por porción).

### Lunes

Zapallitos rellenos con carne y puré.  
Trigo con Leche.

### Martes

Guiso de arroz con carne.  
Fruta de estación.

### Miércoles

Escalope con ensalada.  
Queso y dulce.

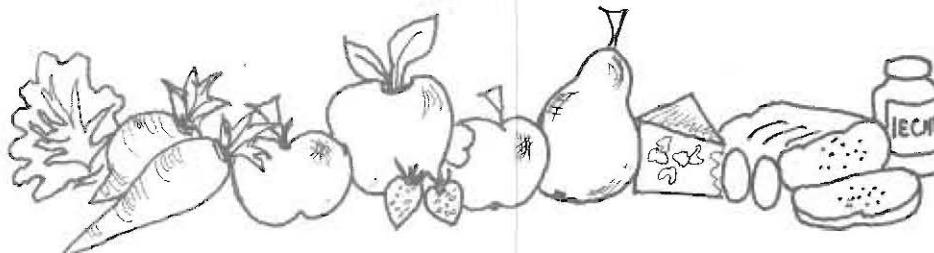
### Jueves

Cazuela de carne, pollo o pescado.  
Arroz con leche.

### Viernes

Polenta con salsa y queso.  
Ensalada de Fruta.

Zapallitos rellenos con carne		Guiso de arroz con carne		Escalopes		Cazuela de carne, pollo o pescado		Polenta con salsa y queso	
Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades
Zapallito u otra verdura (berenjena, morrón,papa)	1u (120 g) 2 mitades	Pulpa de carne en trozos	100 g	Carne	100 g	Pescado, carne o pollo	120 g	Harina de maíz	50 g
Cebolla	12 g	Cebolla	12 g	Harina	7 g	Aceite	20 cc	Leche fluida	150 cc
Carne picada	70 g	Tomate	50 g	Huevo	1/4 g	Cebolla	23 g	Queso fresco	30 g
Huevo	1/4 u	Sal y especias	Cantidad suficiente	Sal, ajo y perejil	Cantidad suficiente	Ají	23 g	Sal	Cantidad Suficiente
Miga de pan remojada en leche y escurrida.	30 g	Arroz	35 g	Aceite para freir	40 cc	Tomate	45 g		
Queso de rallar	23 g	Queso de rallar	25 g			Arvejas Frescas	50 g		
Sal, ajo, perejil picado Hierbas aromáticas	Cantidad Suficiente	Caldo	Cantidad suficiente			Papas en cubos	90 g		
		Aceite	20 cc			Caldo, sal, hierbas aromáticas	Cantidad Suficiente		
Puré de papas				Ensalada				Salsa de tomate	
Papas	160 g			Tomate	44 g			Tomate Triturado	50 g
Aceite	10 cc			Verdura de hoja	50 g			Ajo	15 g
Leche en polvo	15 g			Zanahoria rallada	40 g			Ají	15 g
Sal	Cantidad suficiente			Papa o remolacha hervidas	90 g			Cebolla	25 g
				Aceite	10 cc			Aceite	20 cc
				Sal, limón o vinagre	Cantidad suficiente			Sal y especias aromáticas	Cantidad suficiente
								Queso de rallar	25 g
Trigo con leche		Fruta de estación		Queso y Dulce		Arroz con leche		Ensalada de fruta	
Leche fluida	200 cc	Fruta de estación	150 g	Queso	30 g	Leche fluida	200 cc	Manzana	40 g
Trigo, avena o sémola	25 g			Dulce	40 g	Arroz	25 g	Banana	45 g
Azúcar	30 g					Vainilla o cáscara de limón	Cantidad suficiente	Naranja	45 g
Vainilla o cáscara de limón	Cantidad suficiente					Azúcar	30 g	Pera o mamón	40 g
								Azúcar	20 g



### Lunes

- Pollo o carne al horno con papas y batatas y ensalada.
- Postre Fantasía.

### Martes

- Fideos con salsa mixta (tomate y blanca).
- Compota de frutas.

### Miércoles

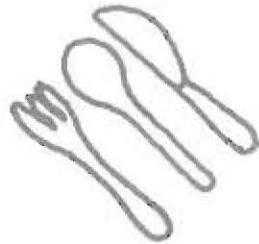
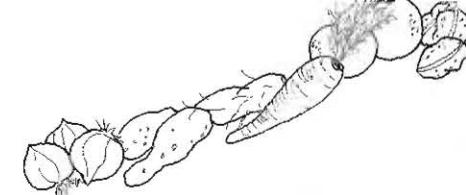
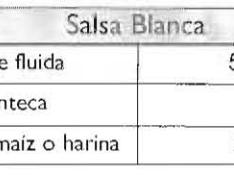
- Hamburguesa casera con ensalada.
- Queso y dulce.

### Jueves

- Locro Santiagueño.
- Pastelitos criollos.

### Viernes

- Pastel de papas.
- Ensalada de lechuga.
- Ensalada de fruta.

Pollo o carne al horno con papas y batatas		Fideos con salsa mixta		Hamburguesa casera		Locro Santiagueño		Pastel de papas					
Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades				
Pollo o carne	200 g 120 g	Fideos secos	70 g	Carne	100 g	Carne	70 g	Papas, zapallo	200 g 75 g				
Cebolla	12 g	Tomate triturado	50 g	Miga de pan remojada en leche y exprimida.	10 g	Aceite	15 g	Leche fluida	500 cc				
Sal, ajo, perejil picado Hierbas aromáticas	Cantidad Suficiente	Ajo	15 g	Huevo	1/4 u	Cebolla	23 g	Manteca	15 g				
Papas, Batatas	130 g 150 g	Aji	15 g	Sal, ajo y perejil	Cantidad suficiente	Maíz blanco pisado	25 g	Sal	Cantidad Suficiente				
		Cebolla	35 g			Tomate	45 g	Carne picada	70 g				
		Aceite	25 cc			Porotos secos	50 g	Cebolla	40 g				
		Sal y especias aromáticas	Cantidad suficiente			Papas, batatas y zapallo	35 g 35 g 50 g	Aceitunas verdes	20 g				
		Queso de rallar	20 g				Huevo duro	1/4 u					
						Sal, caldo, pimentón	Cantidad Suficiente	Pasas de uva	5 g				
								Aceite, sal y condimentos	10 cc				
								Lechuga	80 g				
								Aceite, sal y vinagre	10 cc				
													
Ensalada		Salsa Blanca		Ensalada									
Tomate	45 g	Leche fluida	50 cc	Tomate	44 g								
Zanahoria rallada	45 g	Manteca	2 g	Verdura de hoja	50 g								
Huevo duro	1/4 u	Fécula de maíz o harina	3 g	Zanahoria rallada	40 g								
Aceite	10 cc			Papas o remolacha hervida	90 g								
Sal, limón o vinagre	Cantidad suficiente			Aceite	10 cc								
				Sal, limón o vinagre	Cantidad suficiente								
				Huevo duro	1/4 u								
Postre Fantasía		Compota de frutas		Queso y Dulce		Pastelitos criollos		Ensalada de fruta					
Leche fluida	125 cc	Frutas, pasas	60 g	Queso	30 g	Harina	35 g	Manzana	40 g				
Polvo de gelatina	20 g	Azúcar	30 g	Dulce	40 g	Manteca o grasa	10 g	Banana	45 g				
		Escencia de vainilla y agua	Cantidad suficiente			Salmuera tibia	Cantidad suficiente	Naranja	45 g				
						Azúcar	10 g	Pera o mamón	40 g				
						Dulce de batata, o membrillo	40 g	Azúcar	20 g				

## Lunes

Milanesas con puré mixto.  
Trigo con Leche.

## Martes

Arroz con pollo.  
Fruta de estación.

## Miércoles

Puchero con ensalada.  
Anchi.

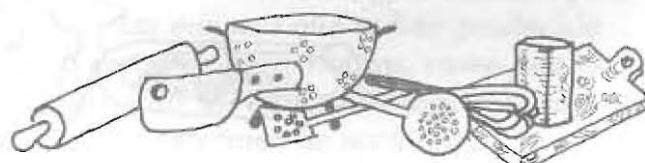
## Jueves

Empanadas de humita.  
Salpicón.  
Postre fantasía.

## Viernes

Guiso de lentejas.  
Fruta cítrica.

Milanesas		Arroz con pollo		Puchero con ensalada		Empanadas de humita		Guiso de lentejas	
Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades	Ingredientes	Cantidades
Carne	100 g	Pollo	170 g	Carne, sal y condimentos	100 g Cantidad suficiente	Tapas de empanada	2 u	Lentejas, arvejas frescas	40 g 40 g
Huevo	1/4 u	Cebolla	25 g	Papa	60 g	Choclo fresco	250 g	Arroz	20 g
Pan rallado	35 g	Ají, puerro	10 g 5 g	Zapallo, Choclo	60 g 60 g	Manteca	10 g	Zanahoria, papas.	15 g 15 g
Ajo, perejil, sal	Cantidad Suficiente	Sal y especias	Cantidad suficiente	Zanahoria, repollo	25 g 25 g	Cebolla	45 g	Cebolla, ajo	20 g 20 g
Aceite para freir	40 cc	Arroz	60 g	Garbanzos	15 g	Leche fluida	20 cc	Tomate triturado	50 g
		Queso de rallar	20 g			Harina de trigo o fécula de maíz	50 g	Panceta	10 g
		Caldo	Cantidad suficiente			Sal, pimienta, nuez moscada	Cantidad Suficiente	Pulpa de carne	30 g
		Aceite	20 cc					Sal y condimentos	Cantidad Suficiente
Pure Mixto				Ensalada		Salpicón		Salsa de tomate	
Papas	160 g			Tomate	44 g	Carne cocida	70 g	Tomate Triturado	50 g
Zapallo	60 g			Verdura de hoja	50 g	Papas cocidas	70 g	Ajo	15 g
Zanahoria	40 g			Huevo duro	1/4 u	Zanahorias cocidas	70 g	Ají	15 g
Sal	Cantidad suficiente			Cebolla	12 g	Lechuga	30 g	Cebolla	25 g
Aceite	10 cc			Aceite	10 g	Huevo duro	1/2 u	ACEITE	20 cc
				Sal, limón o vinagre	Cantidad suficiente	Aceite o mayonesa	15 g	Sal y especias aromáticas	Cantidad suficiente
								Queso de rallar	25 g
Trigo con leche		Fruta de estación		Anchi		Postre fantasía		Fruta Cítrica	
Leche fluida	200 cc	Fruta de estación	150 g	Harina de maíz	30 g	Leche fluida	125 cc	Naranja, mandarina, pomelo o limón	150 g
Trigo, avena o sémola	25 g			Agua o leche	Cantidad suficiente	Polvo gelatina	20 g		
Azúcar	30 g			Azúcar	25 g				
Vainilla o cáscara de limón	Cantidad suficiente			Jugo de limón	Cantidad suficiente				





Durante los meses de octubre y noviembre, desde la Coordinación Nacional del Proyecto "Mejoramiento de la Calidad de los Servicios Alimentarios Escolares" se efectuaron visitas a las provincias incluidas en dicho Proyecto.

Este recorrido por las distintas jurisdicciones tuvo como propósito realizar un seguimiento y control de las rendiciones de los aportes recibidos.

Al mismo tiempo se visitaron escuelas y se encuestaron a algunas familias y personal directivo con el fin de relevar información sobre las mejoras detectadas en el servicio alimentario, a partir del aporte brindado. Con el fin de conocer en mayor profundidad la opinión de los equipos directivos y docentes sobre el refuerzo alimentario enviado, se seleccionará un 10% de las escuelas para que completen una encuesta autoadministrada.

Si su escuela fuera seleccionada, le solicitamos envíe la encuesta a la mayor brevedad a su referente provincial.

Esta información será de gran utilidad para conocer las mejoras que se han producido en los servicios alimentarios, como también para efectuar los cambios necesarios que optimicen esta línea de acción.

IMPRESO EN LOS TALLERES GRAFICOS DEL  
MINISTERIO DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA  
DIRECTORIO 1781 - BUENOS AIRES  
REPUBLICA ARGENTINA