



**PLAN DE MENÚ
INSTITUCIONAL
y
RECETARIO para
ESCOLARES**

**DIVISIÓN SALUD
UNIDAD DE NUTRICIÓN**

PLAN de MENÚ INSTITUCIONAL y RECETARIO para ESCOLARES

UNIDAD DE ALIMENTACIÓN y NUTRICIÓN

Jefa Nta. Mónica Márquez

REALIZACIÓN

Lic. Nta. Mónica Márquez

Lic. Nta. Flavia Fernández

Tec. Gastronomía Fernando Barragán

EQUIPO ADMINISTRATIVO

Estela Arias – Fernando Barragán –

Nancy Sabaní - Carmen Russo

La niñez y la adolescencia son etapas en las que el ser humano crece y desarrolla sus capacidades. Promover hábitos alimentarios saludables desde los primeros años de vida es determinante para que estos procesos se realicen adecuadamente y para reducir los riesgos de padecer en el futuro, las enfermedades crónicas de mayor prevalencia en nuestra población.

En nuestro país y en el mundo, procurar a los niños y adolescentes el acceso a una alimentación saludable es una responsabilidad colectiva. En ese sentido, la Unidad de Nutrición tiene como finalidad contribuir al adecuado estado nutricional de la población, a través de la asistencia alimentaria, la vigilancia del estado nutricional y la capacitación del personal involucrado; este material es parte de dicho aporte.

Mediante este Menú Institucional y su Recetario, se pretende ofrecer a los servicios del INAU que elaboran comidas, una guía práctica para resolver la alimentación cotidiana. Además de facilitar las tareas, es una referencia para la resolución de una alimentación saludable, que aplica las pautas nutricionales recomendadas actualmente. Para su elaboración se tuvo en cuenta la situación de la infancia y adolescencia del país y del INAU, confirmada en los estudios realizados, donde la prevalencia del exceso de peso es un problema de salud.

Se seleccionaron preparaciones simples y clásicas en la alimentación de los uruguayos, para ser elaboradas con los alimentos que reciben los servicios del Instituto.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOL.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche-cocoa Azúcar Pan Merm. durazno	Leche Azúcar Manzana Pan Merm.zapallo	Licuada de leche y banana (s/azúcar) Pan	Leche-cocoa Azúcar Pan Dulce membrillo	Leche-cocoa azúcar- Pan Merm. durazno	Leche-cocoa Azúcar Pan Dulce de leche	Licuada de leche y banana (s/azúcar) Pan
ALMUERZO	Pastel de carne con papa y boniato. Ensalada de zanahoria y tomate. Manzana.	Ensalada arroz y arvejas c/ atún o pescado. Ensalada de tomate. Manzana.	Milanesa al horno. Puré de papa y zapallo. Ensalada de fruta.	Sopa de verduras. Tortilla de papa al horno. Puré de zapallo. Naranja.	Sopa de verdura. Canelones de verdura. Banana.	Budín de zapallitos. Ensalada de zanahoria y remolacha ralladas. Crema de vainilla.	Fideos con estofado. Postre de sémola y manzana.
MERIENDA	Leche-cocoa Azúcar Pan Dul. de batata	Leche-cocoa Azúcar Pan Dulce de leche	Leche-cocoa Azúcar Pan Merm. durazno	Leche Azúcar Ensalada de fruta	Leche -té Azúcar Pan Dulce de leche	Leche-cocoa Azúcar Pan Dulce membrillo	Leche-cocoa Azúcar Pan Mermelada zapallo
CENA	Cazuela de lentejas con arroz, sin carne, Naranja.	Polenta rellena con acelga y tomate, cubierta con pulpa de tomate. Ensalada de lechuga y remolacha. Naranja.	Fideos con salsa de tomate y salsa blanca. Manzana.	Sopa de verduras licuadas. Carne al horno. Arroz con perejil. Manzana.	Pizza. Hamburguesa al pan con huevo, lechuga y tomate. Licuado de frutas con agua	Sopa licuada de zapallo y zanahoria. Cazuela vegetal. Naranja.	Sopa de verduras con pastines. Ensalada cocida de papa, verduras y huevo. Ensalada de repollo y tomate. Banana.

FRECUENCIA SEMANAL RECOMENDADA para el CONSUMO de ALIMENTOS

ALIMENTOS	CANTIDADES Y FRECUENCIAS	DISTRIBUCIÓN
LÁCTEOS (leche, yogur)	Diaria ½ litro	En desayuno, merienda y en diversas preparaciones
CARNES (vacuna, pollo, pescado)	Diaria 120 gr	1 vez al día
HUEVO	Semanal 4 unidades	En diversas preparaciones de la semana
HORTALIZAS	Diaria 2 a 3 porciones (total 320g)	En almuerzo y cena
TUBÉRCULOS (papa, boniato)	Semanal 8 a 9 unidades medianas	En diversas preparaciones semanales
CEREALES (arroz, pasta, polenta, sémola, almidón maíz)	Semanal (350 g)	3 a 4 veces como plato principal, más 4 a 5 veces como ingrediente en otras preparaciones
LEGUMINOSAS (porotos, lentejas)	Semanal 1/2 de taza	2 veces por semana
FRUTAS	Diaria 3 porciones (total 400 g)	Como postre de almuerzos y cenas y para colaciones
PAN	Diaria 6 rodajas	En desayuno y merienda
ACEITE	Diaria 1 ¼ cucharada	En almuerzo y cena
DULCES	Diaria 1 ½ cucharada	1 o 2 veces por día
AZÚCAR	Diaria 1 ½ cucharadas	En desayuno, merienda y en diversas preparaciones

Ingrediente	10 porciones	Algunas medidas caseras
	(g) Peso bruto	
carne (paleta)	1300	
cebolla	230	1 ¹ / ₄ medianas
morrón	75	1 ¹ / ₂ unidades
ajil	5	2 ¹ / ₂ ctas.
boniato	750	3 medianos
papa	1500	10 medianas
leche	400 cc	2 tazas
zanahoria	420	4 medianas
tomate	350	3 ¹ / ₂ medianos
limón	110	1 unidad
sal fina	7	1 ¹ / ₂ ctas.
sal gruesa	3	2/3 cta.
perejil	20	9 Cdas.
orégano	2.5	12 Cdas.
aceite	100	6 ¹ / ₂ Cdas.
manzana	2250	15 unidades



LUNES ALMUERZO

PASTEL DE CARNE CON PAPA Y BONIATO. ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE. MANZANA



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Aceitar un sartén y cocinar con un poco de agua cebolla, morrón y ajo.
- ▶ Agregar revolviendo la carne picada. Condimentar
- ▶ Hacer puré de papas y de boniatos por separado, suavizados con leche.
- ▶ Armar el pastel con un puré de base, relleno con la carne preparada y cubrir con el otro puré.
- ▶ Espolvorear con azúcar y llevar a horno.
- ▶ Lavar y rallar zanahoria.
- ▶ Lavar tomates y cortar pequeños.
- ▶ Servir juntas o separadas. Condimentar

Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
lentejas	400	2 1/4 tazas
arroz	200	1 taza
cebolla	226	1 1/2 mediana
zanahoria	240	2 1/2 medianas
morrón	76	2/3 unidad mediana
puerro	26	1/2 unidad
aceite	67	4 1/2 Cdas.
p. tomate	133	2/3 taza
perejil	8	4 ctas.
sal gruesa	13	1 Cda.
orégano	1.6	5 1/2 ctas
adobo	1.6	5 1/2 ctas.
pimentón	3	1 1/4 cta.
naranja	1900	12 unidades



CAZUELA DE LENTEJAS CON ARROZ. NARANJA

LUNES CENA



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Cocinar parcialmente las lentejas (1 medida de lentejas en 3 de agua).
- ▶ Colarlas y guardar el agua de cocción.
- ▶ Aceitar un sartén y cocinar con un poco de agua primero la zanahoria, cebolla, morrón y puerros picados.
- ▶ Agregar la pulpa de tomate y condimentos.
- ▶ Poner agua hirviendo (el doble de la cantidad de arroz que se va a agregar, usando el agua de cocción de las lentejas).
- ▶ Agregar el arroz, tapar.
- ▶ Cuando el arroz esté parcialmente cocido, se agregan las lentejas.
- ▶ Terminar de cocinar en recipiente tapado.



Ingrediente	10 porciones	Medidas casera para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
pescado	1560	10 bifes medianos
arroz	300	1 ½ taza
arvejas	400	3 tazas
tomate	500	3 o 4 unidades
perejil	20	7 ctas.
orégano	1.6	7 ctas.
limón	70	3/4 unidad
aceite	140	¾ taza
sal fina	7	1 ½ ctas.
sal gruesa	3	2/3 cta.
manzana o pera	1500	10 unidades

**ENSALADA DE ARROZ,
ARVEJAS Y PESCADO.
ENSALADA DE TOMATE.
MANZANA.**



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Poner a hervir el pescado y desmenuzarlo.
- ▶ Hervir el arroz (usando el doble agua que la cantidad de arroz que se va a agregar)
- ▶ Agregar las arvejas, el pescado y condimentar con aceite , perejil y limón.
- ▶ Lavar tomates, cortar pequeños y condimentar con aceite y orégano.

Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
harina maíz	400	2 tazas
acelga	2700	3 unidades
cebolla	200	1 ³ / ₄ unidad
morrón	76	1 ¹ / ₂ unidad
huevos	200	4 unidades
ajil	2	4 ctas.
p tomate	133	2/3 taza
aceite	175	1 taza
vinagre	10	1 Cda.
orégano	2	4 ctas
sal fina	3	2/3 cta.
sal gruesa	6	1 cta.
zanahoria	220	1 ¹ / ₂ unidades
remolacha	300	2 unidades
naranja	1900	12 Unidades



**MARTES
CENA**

**POLENTA RELLENA DE
ACELGA, CUBIERTA CON PULPA DE
TOMATE. ENSALADA DE
ZANAHORIA Y REMOLACHA.
NARANJA.**



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Lavar hoja por hoja en el chorro de la canilla y hervir la acelga con un fondo de agua
- ▶ Aceitar un sartén y cocinar con un poco de agua cebolla y morrón picados
- ▶ Cuando están cocidos, agregar y mezclar en el fuego, la acelga escurrida y picada.
Condimentar
- ▶ Preparar la polenta, colocar en asadera dos capas, rellenas con la acelga preparada.
- ▶ Lavar y rallar remolacha (se puede usar cruda o cocida) y lavar lechuga y cortarla en trozos pequeños. Mezclar y condimentar con aceite.



Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
carne (cuadril)	1300	10 bifes medianos
huevo	250	5 unidades
pan rallado	440	4 ¼ tazas
zapallo	860	9 tazas
papa	2250	15 unidades
leche	240	1 ¼ taza
aceite	100	½ taza
sal fina	5	1 cta.
sal gruesa	8	1 2/3 cta.
banana	700	7 unidades
naranja	1020	6 unidades
manzana	300	2 unidades
azúcar	90	½ taza

MILANESA.

PURÉ DE PAPA Y ZAPALLO

ENSALADA DE FRUTA.

PROCEDIMIENTO:



- ▶ Lavar, pelar y cortar en trozos pequeños las frutas. Agregar azúcar.
- ▶ Hervir papas y zapallo y realizar un puré con ambos vegetales solos o mezclados. Agregar aceite.
- ▶ Cortar la carne en bifes y empanar las milanesas.
- ▶ Colocar las milanesas en asadera aceitada y rosearlas con aceite. A mitad de la cocción darlas vuelta y terminar el horneado.



Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
fideos secos	500	5 tazas
pulpa tomate	375	2 tazas
cebolla	170	1 ½ unidad
morrón	90	¾ unidad
ajo	5	2 ½ ctas
orégano	3	6 ctas
leche	375	1 ¾ taza
almidón de maíz	13	1 ¼ Cda.
aceite	81	5 ½ Cdas.
sal fina	5	1 cta.
sal gruesa	8	1 2/3 ctas.
manzana	1500	10 unidades

FIDEOS CON SALSA DE TOMATE Y SALSA BLANCA. MANZANA.



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Aceitar un sartén y cocinar con un poco de agua, cebolla y morrón picados. Agregar la pulpa de tomate. Condimentar.
- ▶ Preparar la salsa blanca mezclando el almidón con un poco de leche apenas tibia, cuando la mezcla es homogénea, agregar el resto de la leche y cocinar a fuego suave revolviendo hasta que hierva. Condimentar.
- ▶ Cocinar los fideos en agua hirviendo con un poco de aceite.
- ▶ Colarlos en asadera, cubrirlos con la salsa de tomate y la salsa blanca en el orden que se desee.



Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
nabo	17	¼ unidad
puerro	33	1/3 unidad
zanahoria	180	1 1/2 unidad
zapallo	1140	9 tazas
papa	1500	10 unidades
cebolla	130	¾ unidad
morrón	40	¾ unidad
huevo	350	7 unidades
orégano	1.8	2/3 cta.
aceite	123	¾ taza
sal fina	9	2 ctas.
sal gruesa	3	2/3 cta.
naranja	1900	12 unidades

SOPA DE VERDURAS. TORTILLA DE PAPA AL HORNO. PURÉ DE ZAPALLO. NARANJA.

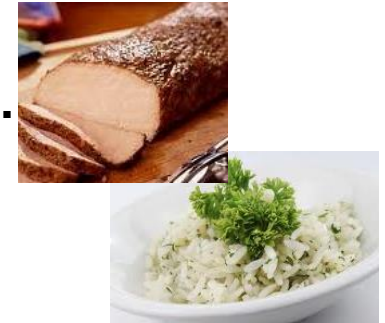


PROCEDIMIENTO:

- ▶ Preparar la sopa hirviendo nabo, puerro, zanahoria y zapallo, cortados en pequeños trozos.
- ▶ Hervir las papas cortadas en pequeños cubos cuidando que no se cocinen demasiado perdiendo su forma.
- ▶ Batir los huevos y condimentar.
- ▶ Agregar las papas cocidas y volcar en asadera untada en aceite. Hornear
- ▶ Hervir el zapallo. Se condimenta con aceite y se puede servir en puré o en trozos acompañando la tortilla.



**SOPA DE VERDURAS
LICUADA. CARNE AL HORNO.
ARROZ CON PEREJIL.
MANZANA.**



Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
nabo	17	¼ unidad
puerro	33	1/3 unidad
zanahoria	180	2 unidades
zapallo	180	1 ½ tazas
carne (cuadril)	1300	
orégano	10	1 Cda.
arroz	300	1 ½ tazas
perejil	13	1¼ cda.
aceite	98	7 Cdas
sal fina	3	2/3 cta.
sal gruesa	7	1 ½ ctas.
manzana	1500	10 unidades

PROCEDIMIENTO:

- ▶ Preparar la sopa hirviendo nabo, puerro, zanahoria y zapallo. Una vez cocidos, dejar entibiar y licuar.
- ▶ Hornear la carne en asadera untada en aceite y con un chorrito de agua o caldo, a temperatura moderada. Condimentar cuando está promediando la cocción.
- ▶ Hervir el arroz (usando el doble agua que la cantidad de arroz que se va a agregar). Cuando está pronto, colar, enfriar con agua, condimentar con aceite y perejil. Servir a temperatura ambiente.

Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
nabo	17	¼ unidad
puerro	33	1/3 unidad
zanahoria	180	2 unidad
zapallo	180	½ taza
acelga	2250	2 ½ unidades
cebolla	200	1 ½ unidad
morrón	70	¾ unidad
p. tomate	188	1 taza
harina	240	2 tazas
leche	2000	2 Lt
nuez mosc	1	pizca
huevo	250	5 unidades
aceite	200	1 taza
almidón	75	¾ taza
agua	400	1 ¾ taza
sal fina	10	2 ctas.
banana	1000	10 unidades



VIERNES ALMUERZO

SOPA DE VERDURA. CANELONES DE VERDURA. BANANA.



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Preparar la sopa hirviendo nabo, puerro, zanahoria y zapallo.
- ▶ Lavar hoja por hoja en el chorro de la canilla y hervir la acelga con un fondo de agua
- ▶ Aceitar un sartén y cocinar con un poco de agua cebolla y morrón picados
- ▶ Cuando están cocidos, agregar y mezclar en el fuego, la acelga escurrida y picada. Condimentar
- ▶ Preparar las frilloas con una pasta de harina, leche, huevo y agua. Rellenar con la acelga preparada
- ▶ Aceitar un sartén y cocinar con un poco de agua cebolla y morrón picados. Agregar la pulpa de tomate. Condimentar
- ▶ Preparar la salsa blanca mezclando el almidón con un poco de leche apenas tibia, cuando la mezcla es homogénea, agregar el resto de la leche y cocinar a fuego suave revolviendo hasta que hierva. condimentar
- ▶ Cubrir los canelones con ambas salsas, Hornear



**VIERNES
CENA**

Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
harina	400	3 ¾ tazas
levadura	20	2 ¾ cta.
agua	354	1 ½ taza
aceite	52	3 2/3 Cda
P .tomate	188	1 taza
cebolla	226	1 ¾ unidad
ajo	3	½ cta.
morrón	70	¾ unidad
orégano	1	2 cta.
carne paleta	1390	
pan	500	20 rebanadas
lechuga	300	1 hojas
tomate	240	2 unidad
huevo	200	4 unidades
sal fina	10	2 ctas.
banana	400	4 unidades
naranja	1020	6 unidades
azúcar	80	8 Cdas

PIZZA. HAMBURGUESA AL PAN CON HUEVO, LECHUGA Y TOMATE. LICUADO DE FRUTAS CON AGUA



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Pizza: mezclar harina y sal. Aparte poner la levadura con el agua, reservar. Se coloca en el centro el aceite y se agrega la levadura, se toma la masa con agua natural. Estirar y colocar en asadera.
- ▶ Aceitar un sartén y cocinar con un poco de agua cebolla y morrón picados y agregar la pulpa de tomate. Condimentar y cubrir la masa.
- ▶ Hamburguesas: condimentar la pulpa picada y formar las hamburguesas; cocinar al horno. Se pueden servir al pan o al plato, acompañadas de tomate, lechuga y huevo duro .
- ▶ Ensalada de fruta: lavar y picar en trozos pequeños las frutas, endulzar y licuar.

Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
harina	39	3 Cdas
huevo	300	6 unidades
nuez mosc.	1	pizca
zapallitos	2000	11 unidades
cebolla	190	1 ½ unidades
morrón	63	½ unidades
ajo	2	½ cta.
zanahoria	420	4 ½ unidades
remolacha	790	10 unidades
limón	55	½ unidades
orégano	1	2 cta
aceite	75	3 Cdas
sal fina	9	2 ctas.
leche	1500	1 ½ Lt
almidón de maiz	75	2/3 taza
azúcar	150	¾ taza



SÁBADO ALMUERZO

BUDÍN DE ZAPALLITOS. ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADAS. CREMA DE VAINILLA.



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Lavar los zapallitos y cortar en cubitos o láminas.
- ▶ Realizar una salsa blanca con harina y aceite, mezclar hasta que agarre color, incorporar la leche tibia hasta hacer la salsa.
- ▶ Aceitar un sartén y cocinar con un poco de agua cebolla y morrón picados.
- ▶ Mezclar salsa blanca, huevos, los zapallitos y el salteado. Hornear.
- ▶ Lavar y rallar zanahoria y remolacha. Se pueden servir juntas o separadas. Condimentar con aceite.
- ▶ Preparar la crema de vainilla, calentar la leche con el azúcar. Aparte, Mezclar el almidón con un poco de leche hasta disolver, agregar la mezcla a la leche casi hirviendo, cocinar a fuego suave 1 min.

Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
puerro	53	½ unidad
nabo	50	2/3 unidad
zanahoria	420	3 ½ tazas
zapallo	420	3 ½ tazas
porotos frutilla	190	1 taza
porotos manteca	190	1 taza
papa	320	1 ½ tazas
boniato	650	4 tazas
pulpa de tomate	125	½ taza
cebolla	140	¾ unidad
morrón	57	½ unidad
aceite	63	3 Cds
sal gruesa	10	2 ctas.
perejil	13	4 ctas
orégano	1.3	2 ¼ ctas
pimentón	2.5	1 cta.
naranja	1900	12 unidades



SOPA LICUADA DE ZAPALLO Y ZANAHORIA. CAZUELA VEGETAL. NARANJA.

**SÁBADO
CENA**



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Preparar la sopa hirviendo nabo, puerro, zanahoria y zapallo, cortados en pequeños trozos. Dejar entibiar y licuar.
 - ▶ Cazuela:
 - remojar los porotos y cocinar hasta que estén tiernos.
 - cocinar a fuego moderado todas las verduras en olla con agua y cuando están a media cocción agregar los porotos y la pulpa de tomate.
- Condimentar.

Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
fideos secos	1000	2 paquetes
carne nalga	1500	
cebolla	233	1 ¹ / ₃ unidad
morrón	80	³ / ₄ unidad
ajo	6	3 ctas
p. tomate	400	2 tazas
orégano	3	6 ctas.
aceite	87	6 Cdas
sal fina	2.5	¹ / ₂ cta.
sal gruesa	8	1 ² / ₃ cta.
sémola	120	1 taza
azúcar	180	³ / ₄ tazas
leche	1500	1 ¹ / ₂ Lt
manzana	750	5 unidades



FIDEOS CON ESTOFADO. POSTRE DE SÉMOLA Y MANZANA.

PROCEDIMIENTO:

- ▶ Aceitar una olla, sellar la carne que estará cortada en cubitos o tititas; agregar la cebolla y morrón picados. Agregar la pulpa de tomate. Condimentar.
- ▶ Cocinar los fideos en el agua con aceite y sal. Servir con el estofado.
- ▶ Postre Poner azúcar en una asadera con las manzanas fileteadas, llevar al horno hasta dorar, dejar enfriar. Cocinar la sémola con la leche endulzada. Cuando alcanza el hervor, retirar del fuego, extender caliente en la fuente con las manzanas. Enfriar, desmoldar y servir.

**DOMINGO
ALMUERZO**



Ingrediente	10 porciones	Medidas caseras para 10 porciones
	(g) Peso bruto	
pastines	50	5 Cdas
nabo	25	¼ unidad
zanahoria	630	6 unidades
zapallo	180	1 ½ unidad
puerro	33	1/3 unidad
papas	750	5 unidades
cebolla	100	¾ taza
huevo	315	6 unidades
perejil	12	4 ¼ ctas
tomate	350	2 unidades
repollo	175	2 ½ tazas
sal fina	2	½ cta.
sal gruesa	8	1 2/3 cta.
aceite	92	6 Cdas
banana	1000	10 unidades



DOMINGO CENA

SOPA DE VERDURAS CON PASTINES. ENSALADA COCIDA DE PAPA, CEBOLLA Y HUEVO. ENSALADA DE REPOLLO Y TOMATE. BANANA.



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Preparar la sopa hirviendo nabo, puerro, zanahoria y zapallo, cortados en pequeños trozos. A último momento agregar pastines. Cocinar 10 min.
- ▶ Preparar la ensalada, hervir las papas cortadas en cubos, cocinar los huevos 10 min y cortar la cebolla finita.
- ▶ Lavar y cortar muy finito el repollo y en trocitos pequeños el tomate. Mezclarlos y condimentar con aceite.

Ingrediente	10 porciones	Algunas medidas caseras
	(g) Peso bruto	
pescado	1500	
huevos	225	4 und. grandes
zanahoria	342	3 unidades
zapallito	600	3 unidades
cebolla	402	3 unidades
morrón	150	1 ½ unidad
pulpa de tomate	150	¾ Taza
almidón de maíz	42	6 Cdas.
pimentón	2.4	1 cta.
sal gruesa	10	2 ctas.
aceite	45	3 Cdas.



OPCIONES DE PESCADO

BUDÍN DE PESCADO



PROCEDIMIENTO:

- ▶ Cocinar el pescado con agua y sal gruesa.
- ▶ Mezclar en un recipiente las zanahorias, zapallitos y cebollas ralladas, el morrón cortado en cubos, la pulpa de tomate, los huevos, el almidón de maíz, una cucharada de aceite y condimentos.
- ▶ Incorporar el pescado cocido y desmenuzado.
- ▶ Colocar la mezcla en una asadera aceitada.
- ▶ Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

Completar el plato con ensalada y/o cereales.



OPCIONES DE PESCADO

Ingrediente	10 porciones	Algunas medidas caseras
	(g) Peso bruto	
pescado	1500	10 bifes pequeños
cebolla	201	1 ½ unidad
ajo	18	3 dientes de ajo
zanahoria	342	3 und. medianas
morrón	300	3 unidades
tomate	1500	7 ½ unidades
agua	600	2 tazas
arvejas	300	1 ½ Lata
fideos secos	500	10 Tazas
perejil	45	4 ½ Cdas.
sal fina	10	2 cta.
orégano	2	5 ctas.
aceite	45	3 Cdas.

CAZUELA DE PESCADO Y FIDEOS

PROCEDIMIENTO:

- ▶ Picar y saltear el ajo y la cebolla, agregar la zanahoria cortada en cubos y los morrones cortados en tiras.
- ▶ Cocinar.
- ▶ Agregar el pescado, el orégano, las arvejas, el agua y el tomate en cubos.
- ▶ Cocinar a fuego bajo hasta que el pescado esté cocido.
- ▶ Aparte cocinar los fideos.
- ▶ Servir y espolvorear con perejil picado.





OPCIONES DE PESCADO

HAMBURGUESAS DE PESCADO



Ingrediente	10 porciones	Algunas medidas caseras
	(g) Peso bruto	
pescado	1500	
perejil	30	3 Cdas.
ajo	6	1 diente
ralladura de limón		1 Cda.
cebolla	335	2 ½ unidad
morrón	75	¾ unidad
pan rallado	12	1 Cda. colmada
sal fina	12.5	2 ½ cta.
aceite	120	½ Taza

PROCEDIMIENTO:

- ▶ Procesar el pescado y mezclar en un bol junto con el perejil y ajo picados más la ralladura de limón. Mezclar bien.
- ▶ Sumar el salteado de cebollas y morrón picados.
- ▶ Condimentar.
- ▶ Mezclar nuevamente incorporando pan rallado y amasar por unos minutos para que la masa tome consistencia.
- ▶ Hacer las hamburguesas tomando puñados grandes, dar forma con la mano o aro metálico y reservar en heladera por 30 minutos.
- ▶ Cocer en horno de ambos lados.

Completar el plato con ensalada y/o cereales.

DESAYUNOS Y MERIENDAS

10 porciones



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNOS							
leche	2 Lt	2 Lt	2 Lt	2 Lt	2 Lt	2 Lt	2 Lt
café	1 ½ Cdas	1 ½ Cdas		1 ½ Cdas	1 ½ Cdas	1 ½ Cdas	
fruta licuada		manzana 4 a 5 unidades	banana 5 o 6 unidades				banana 5 o 6 unidades
azúcar	7 Cdas	7 Cdas		7 Cdas	7 Cdas	7 Cdas	
pan	20 rebanadas	20 rebanadas	20 rebanadas	20 rebanadas	20 rebanadas	20 rebanadas	20 rebanadas
dulce o mermelada	durazno 8 Cdas	zapallo 8 Cdas		membrillo 10 Cdas	D. leche 8 Cdas	D. leche 8 Cdas	
MERIENDAS							
leche	2 Lt	2 Lt	2 Lt	2 Lt	2 Lt	2 Lt	2 Lt
cocoa	1 ½ Cdas	1 ½ Cdas	1 ½ Cdas	1 ½ Cdas		1 ½ Cdas	1 ½ Cdas
té					4 ½ ctas		
azúcar	7 Cdas	7 Cdas	7 Cdas	7 Cdas	7 Cdas	7 Cdas	7 Cdas
pan	20 rebanadas medianas	20 rebanadas medianas	20 rebanadas medianas	20 rebanadas medianas	20 rebanadas medianas	20 rebanadas medianas	20 rebanadas medianas
dulce o mermelada	batata 8 Cdas	D. leche 8 Cdas	durazno 8 Cdas		D. leche 8 Cdas	membrillo 10 Cdas	zapallo 8 Cdas

SUGERENCIAS SALUDABLES PARA DESAYUNOS Y MERIENDAS



Ejemplos de PANIFICADOS

BIZCOCHUELOS
simples
o con frutas

SCONES
de ACEITE

PAN FRANCÉS
solo o con dulces



DESAYUNOS O MERIENDAS

leche con cebada o coca,
tostadas con queso y tomate



Licudo de frutas y leche,
tostadas con mermelada



Yogur con frutas
pan francés tostado

Crema o arroz con leche
con frutas



Leche natural, torta de frutas



Ejemplos de LÁCTEOS

**YOGUR NATURAL,
CON FRUTA**

**LICUADOS
DE LECHE Y FRUTA**

POSTRES DE LECHE

QUESOS



SUGERENCIAS SALUDABLES PARA LA MERIENDA ESCOLAR



La merienda escolar es una comida “entre horas” y éstas son necesarias cuando:

- El niño/ niña permanecerá **un período prolongado entre las comidas** principales
- El niño/ niña realizará ejercicio físico exigente
- Por indicación médica debe fraccionar especialmente las ingestas

Debe cuidarse el tipo, calidad y cantidad de estas comidas entre horas, de manera que **complementen** la alimentación diaria sin aumentar excesivamente el aporte de calorías y sin que sustituyan las comidas principales.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LÁCTEOS   	REFUERZOS   	LIBRE  Helado de Frutas  	REPOSTERÍA CASERA    	FRUTAS  



TABLA DE DURACIÓN DE ALIMENTOS CONGELADOS

ALIMENTOS O PREPARACIONES	Tiempo de duración
Fruta en azúcar o almíbar	9 a 6 meses (ananá 3 meses)
Fruta puré	6 a 8 meses
Verduras (la mayoría)	10 a 12 meses
Pescado en general	3 meses
Pollo	12 meses
Carne de vaca y cordero	9 a 12 meses
Carne picada y vísceras	3 meses
Cerdo	4 a 6 meses
Leche, yogur, manteca o ricotta	3 meses
Helados	4 meses
Panes cocidos y parcialmente cocidos	1 mes
Tortas	6 meses
Sándwiches	2 meses



YOGUR CASERO

Ingrediente	LIVIANO
Leche	1 litro
Yogur	2 cucharadas soperas



PROCEDIMIENTO:

Hervir el litro de leche y dejar reposar con la olla tapada hasta que alcance los 40ª C de temperatura (puesta una gota en el dorso de la mano, se siente caliente pero no quema)

Cuando la leche alcanzó la temperatura mencionada, agregar las 2 cucharadas de yogur natural revolviendo apenas y sin agitar.

Tapar el recipiente y cubrir con algún paño grande que conserve el calor. Mantener a temperatura ambiente.

Al cabo de 10 o 12 horas se observará que la leche ha tomado una consistencia gelatinosa y en la superficie se visualiza el suero color amarillento transparente.

El yogur está pronto. Batir y pasar por tamiz o colador muy fino para descartar la nata. Guardar en refrigerador. Servir solo o con frutas.



SALSA BLANCA

Ingrediente	LIVIANA	MEDIANA	ESPESA	MUY ESPESA
Leche	250cc	250cc	250cc	250cc
Harina de Trigo	12.5g (5%)	17.5g (7%)	22.5g (9%)	30g (12%)
o Almidón de Maíz	7.5g (3%)	12.5g (5%)	17.5g (7%)	25g (10%)
Aceite	10cc	10cc	10cc	10cc
Sal	2.5 g	2.5 g	2.5 g	2.5 g
Pimienta	pizca	pizca	pizca	pizca
Nuez Moscada	pizca	pizca	pizca	pizca

PROCEDIMIENTO:

Acondicionar en un bols y mezclar el almidón de maíz y los condimentos. Agregar gradualmente, mezclando, 1/3 taza de leche fría hasta lograr una mezcla homogénea.

Calentar las 2/3 partes de leche restante (60°C), junto con el aceite.

Verter revolviendo la mezcla de almidón sobre la leche caliente.

Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta alcanzar la ebullición.

Retirar de la fuente de calor.





EL USO DE LA SAL

Comer con menos sal es fundamental para mantener una alimentación saludable.

Los niños al igual que los adultos, consumen más sal que la cantidad máxima recomendada. El mayor aporte de la dieta proviene de la sal agregada a las comidas, seguido por los panificados.

Desde edades tempranas es importante ofrecer variedad de alimentos y condimentos, y desalentar el uso excesivo de sal que oculta los sabores naturales.

Algunas medidas simples para ayudar a reducir el empleo de sal:

- Usar gradualmente menos sal al condimentar, de esta forma no se notará la diferencia.
 - Excluir el salero de la mesa.
 - Suplir la sal por condimentos naturales: ajo, perejil, orégano, nuez moscada, albahaca, cebolla, morrón, pimienta, jengibre, limón (en el Centro se pueden cultivar fácilmente otras hierbas).
- Elegir alimentos naturales o mínimamente procesados.



SALSAS SABROSAS Y SIN SAL!!!!



MAYONESA VEGETAL

LICUAR: 3 zanahorias cocidas
3 papas cocidas

AGREGAR y LICUAR despacio:

1 pocillo de aceite
2 cucharadas de jugo de limón
pizca de pimienta

SALSA VINAGRETA

LICUAR: 1 Cda. De cebolla picada
1 huevo duro picado
1 Cda. de perejil picado
1 cta. de apio picado
1 cta. de morrón picado
¼ Lt de aceite
2 Cds. de vinagre
1 pizca de pimienta

MAYONESA COCIDA

Salsa Blanca

Aceite 3 cdas.
½ taza de harina
Agua 1 y 1/3 taza

aceite - ½ taza
yema de huevo 2
jugo de limón 2 Cdas
mostaza - ½ Cda
ajo triturado - 1 diente
azúcar - ½ cta.

Hacer salsa blanca; debiendo quedar espesa.

- ▶ **Poner en un bols, las yemas, el jugo de limón, aceite, mostaza, azúcar, sal, ajo triturado, batiendo bien.**
- ▶ **Incorporar salsa blanca espesa hirviendo.**
- ▶ **Mezclar hasta que quede homogénea.**
- ▶ **Conservar en heladera.**

SALSA DE ZANAHORIA

LICUAR: 1 morrón rojo chico
½ vaso de jugo de limón
½ taza de leche descremada
1 cucharadita de pimienta
2 zanahorias medianas cocidas
4 cucharadas de aceite
Para licuar usar el agua de cocción de las zanahorias



SALSAS SABROSAS Y SIN SAL!!!!

PESTO

MACHACAR: *1 cabeza de ajo*

AGREGAR: *1 ramito de albahaca o
perejil picado*

½ taza de aceite

MEZCLAR *todo muy bien*

SALSA DE REMOLACHA

LICUAR: *2 remolachas chicas cocidas*

½ cucharadita de azúcar

½ taza de vinagre

*1 cucharada de mostaza en polvo
o una pizca de pimienta*

SALSA DE REPOLLO

MEZCLAR: *1/3 de taza de repollo picado*

1/3 de taza de leche

2 dientes de ajo

4 cucharadas de aceite

SALSA BLANCA CON PEREJIL

MEZCLAR: *2 cucharadas de harina
1/3 de taza de leche fría*

CALENTAR: *1/3 de taza de leche*

AGREGAR *la harina disuelta y revolver
hasta que espese*

AGREGAR: *1 cucharadita de perejil picado
1 cucharada de pimentón*



HELADO DE FRUTAS PRÁCTICO



PROCEDIMIENTO:

Ingrediente	
Frutas	(g) Peso bruto
Bananas, duraznos pelados y sin carozo o frutillas sin cabito	450grs
azúcar	2 Cdas

- ▶ Colocar en la procesadora la fruta lavada y procesar hasta obtener un puré.
- ▶ Tamizar para eliminar las semillas en el caso de las frutillas
- ▶ Agregar el azúcar y volver a procesar
- ▶ Poner la preparación en un recipiente de acero inoxidable y llevar a freezer, teniendo en cuenta que los recipientes de vidrio retardan el proceso
- ▶ Cuando se hayan solidificado los bordes y el centro esté aún algo blando, retirar del freezer y volver a colocar en la procesadora hasta que quede homogéneo.
- ▶ Volver a colocar la preparación en el freezer durante 15 minutos antes de servir.

IDEAS PARA VARIAR LAS PREPARACIONES

PREPARACIONES A BASE DE LECHE

- arroz con leche/ arroz con leche con caramelo
- crema blanca/ crema de chocolate/ crema con caramelo
- flan/ flan con caramelo/ flan de chocolate
- crema con banana/ crema de naranja/ crema de limón

PREPARACIONES A BASE DE CARNE DE VACA ENTERA

- carne al horno mechada/ carne a la vinagreta (hervida)
- bifes a la portuguesa (saltados y hervidos)
- puchero (hervido)/ salpicón de carne y vegetales (hervido)
- bifes con cebolla frita (saltados)/ niños envueltos (hervidos)
- churrasco (saltado)/ milanesas (horno)/ chivitos
- guiso con o sin leguminosas (hervido)/ estofado (hervido)

PARA VARIAR LAS PREPARACIONES

PREPARACIONES A BASE DE CARNE PICADA

- albóndigas (horno o hervidas)
- budín de carne/ pan de carne/ pastel de carne con verduras/ arroz/ polenta/ tubérculos (horno)
- croquetas de carne (horno)/ de carne y arroz (horno)
- bismarck con salsa de tomate (horno)
- hamburguesas/ milanesa (horno)
- empanadas (horno)
- canelones (horno)
- como relleno de vegetales (horno)

PREPARACIONES A BASE DE MONDONGO

- cazuela/ albóndigas/ rellenos/ milanesas (horno)
- budín de mondongo picado con salsa blanca
- salpicón con verduras

PREPARACIONES A BASE DE PESCADO

- budín con papas/ con arroz/ cazuela/ salpicón
- croquetas/ milanesas/ torta/ al horno con salsa blanca
- pan de pescado con papas/ falsa langosta (con salsa de tomate)
- a la marinera (con pasta de freír)

PARA VARIAR LAS PREPARACIONES

PREPARACIONES A BASE DE PAPAS

- fritas/ en puré solo o mixto
- solfeé/ tortilla frita o al horno
- croquetas/ rellenas/ como relleno/ ensaladas
- al gratin con salsa blanca
- pastel con carne o con vegetales o arroz/ pan de papas

PREPARACIONES A BASE DE BONIATOS

- croquetas (horno)/ cazuelas
- asados/ pastel de carne/ puré
- postre con merengue/ dulce

PREPARACIONES A BASE DE ACELGA O ESPINACA

- canelones/ a la crema o gratin (con salsa blanca)
- pascualina/ empanadas/ arroz a la florentina
- omelettes/ saltadas
- budín con papa, arroz, polenta/ budín con salsa blanca
- pastel con papa y zapallo o con zanahoria o carne picada
- tortilla sola/ tortilla al horno con papa o arroz
- colchón de acelga (con huevo)

PARA VARIAR LAS PREPARACIONES

PREPARACIONES A BASE DE TOMATES

- ensaladas
- rellenos
- revueltos
- salsas

PREPARACIONES A BASE DE ZANAHORIAS

- soufleé/ budín
- puré/ gratin
- ensaladas cruda o cocida

PREPARACIONES A BASE DE ZAPALLO

- solfeé/ budín solo o con otros vegetales
- puré

PREPARACIONES A BASE DE NABOS

- sopas
- gratinados con salsa blanca/ fritos

PREPARACIONES A BASE DE PUERROS

- sopas
- tortas/ tartas
- como condimento/ en sustitución de cebolla

PARA VARIAR LAS PREPARACIONES

PREPARACIONES A BASE DE ZAPALLITOS

- rellenos con arroz, carne o salsa blanca
- tortilla/ budín/ torta/ tarta
- a la cacerola con salsa de tomates
- revueltos/ a la crema/ al natural

PREPARACIONES A BASE DE CHAUCHAS

- a la crema/ budín
- pascualina
- en ensaladas

PREPARACIONES A BASE DE COLIFLOR

- buñuelos / a la milanesa
- con salsa blanca al gratin / con salsa de tomate
- budín / ensaladas

PREPARACIONES A BASE DE HORTALIZAS EN GENERAL

- sopas/ ensaladas
- tortas/ tartas
- budines/ tortillas/ croquetas

PARA VARIAR LAS PREPARACIONES

SOPAS CREMAS DE:

- zapallo/ zanahoria/ cebolla
- puerro/ choclo
- zapallitos/ acelga o espinaca

SOPAS PURE DE

- zapallo/ zanahoria/ papa

SOPAS DE VERDURA

- paisana (corte en rodajas finas)
- juliana (corte en tiras finas)

PREPARACION DE VERDURAS EN ENSALADAS CRUDAS

- lechuga o espinaca o repollo cortado fino
- lechuga y tomate/ tomate y cebolla
- lechuga y manzana rallada
- zanahoria rallada/ remolacha rallada
- zanahoria y manzana ralladas
- remolacha, zanahoria y manzana ralladas

PREPARACIONES A BASE DE ARROZ

- guisados/ con salsa de tomate
- croquetas (horno)/ buñuelos/ budín/ tortilla
- a la florentina con acelga o espinaca
- pasteles con carne o vegetales (acelga, zapallito)
- con salsa blanca al gratin/ rissotto
- con huevo duro y perejil/ en ensaladas

PREPARACIONES A BASE DE FIDEOS PARA PASTA

- pasta con aceite/ con pesto/ con tuco/ con salsa blanca
 - lasagnas con carne o vegetales
- con huevo duro/ en ensaladas frías

PASTAS CASERAS

- tallarines/ ñoquis
- canelones/ lasagnas/ ravioles

PREPARACIONES A BASE DE HARINA DE

MAIZ

- polenta con salsa/ con aceite/ rellena con carne y vegetales
- tortilla/ en sopa
- pan de harina de maíz/ bizcochitos/ pasta frola
- budín con caramelo

PREPARACIONES A BASE DE

LEGUMINOSAS

- en guiso/ con salsa de tomate
- en sopas tipo minestrone / en sopas crema
 - en ensaladas con papa y huevo duro/ en ensaladas con cebolla y perejil

PREPARACIONES A BASE DE MASA

- de scones/ de levadura
- de leche o agua caliente
- de falsa hojaldre
- de tarta/ de pasta
- de panqueques

PREPARACIONES CON MASA

- tortas/ tartas/ empanadas
- pastas/ pizza/ figazza
- panqueques/ panes

PARA VARIAR LAS PREPARACIONES

PREPARACIONES A BASE DE MANZANAS

- crudas al natural/ en compotas
- con vegetales en ensaladas
- al horno solas o con dulce o crema o merengue
- budines
- panqueques/ tortas/ tartas

PREPARACIONES A BASE DE BANANAS

- tortas/ tartas
- al horno/ pan de banana
- licuados/ helados

PREPARACIONES A BASE DE NARANJA

- torta/ crema de naranja
- rellenas con crema/ en trocitos con azúcar o con merengue cocido

PREPARACIONES A BASE DE PAN

- budín con caramelo/ budín con dulce de membrillo
- para relleno

PAUTAS para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE

FRUTAS



- Fraccionar la alimentación diaria mínimo en 4 comidas
- Consumo diario de frutas y verduras (ideal 5 al día)
- Consumo diario de 2 a 3 porciones de lácteos
- Consumo de carnes no más de una vez por día, incrementando el consumo semanal de pescado.

LÁCTEOS



- Disminución del consumo diario de sal.
- Consumo solo en ocasiones especiales, de fiambres y embutidos, quesos madurados (ej. Sbrinz), productos de copetín, golosinas, refrescos carbonatados, jugos en polvo.
- Control de las *cantidades* de alimentos que se consumen en cada comida, evitando las repeticiones

PESCADOS GRASOS



- Consumo de alimentos variados, respetando cada día, las proporciones del "Plato de la alimentación saludable" del MSP

TODAS LAS VERDURAS



ACEITES VEGETALES





¿Los alimentos sólo contienen nutrientes?

Hay alimentos industrializados que contienen también ADITIVOS

Conservantes - Colorantes - Saborizantes

EVÍTELOS

Los alimentos pueden contener CONTAMINANTES no orgánicos y pueden transportar MICROORGANISMOS (bacterias, virus) y PARÁSITOS

LOS ALIMENTOS LIMPIOS PREVIENEN ENFERMEDADES!! por eso es importante controlar las condiciones de higiene en todo momento:



AL COMPRARLOS

AL GUARDARLOS



AL PREPARARLOS

AL CONSUMIRLOS



5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS - OPS



Mantenga la limpieza

**Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.
Lávese las manos después de ir al baño
Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de insectos y otros animales
Guarde los alimentos en recipientes cerrados**



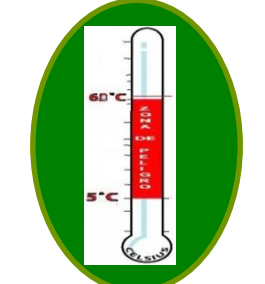
Separe alimentos crudos y cocinados

**Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y listos para comer
Use equipos y utensilios diferentes como cuchillas o tablas de cortar para manipular carnes y otros alimentos crudos
Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos**



Cocine completamente

**Cocine completamente los alimentos, sobre todo carne, pollo, huevos y pescado
Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que alcanzaron los 70°.
Para carnes cuide que los jugos sean claros, no rosados
Recaliente completamente la comida cocida con anterioridad**



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

**No deje alimento cocidos a temperatura ambiente por más de 1 HORA
Refrigere los alimentos cocido lo antes posible, preferentemente a -3°C
Mantenga la comida caliente por encima de los 60°C
No descongele los alimentos a temperatura ambiente**



Use agua y materias primas seguras

**Use agua potable para que sea segura
Seleccione alimentos sanos y frescos
Lave frutas y hortalizas antes de consumir, antes de cocinar o guardar en la heladera
No utilice alimentos luego de su fecha de vencimiento**





