



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

# FRECUENCIA SEMANAL RECOMENDADA para el CONSUMO de ALIMENTOS

| ALIMENTOS  | CANTIDADES Y FRECUENCIAS                      | DISTRIBUCIÓN   |
|--|---|--|
| <b>LÁCTEOS</b> (leche, yogur)                                    | <b>Diaria</b><br>½ litro                      | En desayuno, merienda y en diversas preparaciones  |
| <b>CARNES</b> (vacuna, pollo, pescado)                           | <b>Diaria</b><br>120 gr                       | 1 vez al día   |
| <b>HUEVO</b>   | <b>Semanal</b><br>4 unidades                  | En diversas preparaciones de la semana   |
| <b>HORTALIZAS</b>  | <b>Diaria</b><br>2 a 3 porciones (total 320g) | En almuerzo y cena   |
| <b>TUBÉRCULOS</b><br>(papa, boniato)                             | <b>Semanal</b><br>8 a 9 unidades medianas     | En diversas preparaciones semanales  |
| <b>CEREALES</b><br>(arroz, pasta, polenta, sémola, almidón maíz) | <b>Semanal</b><br>(350 g)                     | 3 a 4 veces como plato principal, más<br>4 a 5 veces como ingrediente en otras preparaciones |
| <b>LEGUMINOSAS</b><br>(porotos, lentejas)                        | <b>Semanal</b><br>1/2 de taza                 | 2 veces por semana   |
| <b>FRUTAS</b>  | <b>Diaria</b><br>3 porciones (total 400 g)    | Como postre de almuerzos y cenas y para colaciones   |
| <b>PAN</b>   | <b>Diaria</b><br>6 rodajas                    | En desayuno y merienda   |
| <b>ACEITE</b>  | <b>Diaria</b><br>1 ¼ cucharada                | En almuerzo y cena   |
| <b>DULCES</b>  | <b>Diaria</b><br>1 ½ cucharada                | 1 o 2 veces por día  |
| <b>AZÚCAR</b>  | <b>Diaria</b><br>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 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> medianas |
| morrón         | 75             | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> unidades |
| ajil           | 5              | 2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ctas.    |
| boniato        | 750            | 3 medianos                             |
| papa           | 1500           | 10 medianas                            |
| leche          | 400 cc         | 2 tazas                                |
| zanahoria      | 420            | 4 medianas                             |
| tomate         | 350            | 3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> medianos |
| limón          | 110            | 1 unidad                               |
| sal fina       | 7              | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ctas.    |
| sal gruesa     | 3              | 2/3 cta.                               |
| perejil        | 20             | 9 Cdas.                                |
| orégano        | 2.5            | 12 Cdas.                               |
| aceite         | 100            | 6 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 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 |                                  |
| <b>pescado</b>        | 1560           | 10 bifos medianos                |
| <b>arroz</b>          | 300            | 1 ½ taza                         |
| <b>arvejas</b>        | 400            | 3 tazas                          |
| <b>tomate</b>         | 500            | 3 o 4 unidades                   |
| <b>perejil</b>        | 20             | 7 ctas.                          |
| <b>orégano</b>        | 1.6            | 7 ctas.                          |
| <b>limón</b>          | 70             | 3/4 unidad                       |
| <b>aceite</b>         | 140            | ¾ taza                           |
| <b>sal fina</b>       | 7              | 1 ½ ctas.                        |
| <b>sal gruesa</b>     | 3              | 2/3 cta.                         |
| <b>manzana o pera</b> | 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 $\frac{3}{4}$ unidad            |
| morrón      | 76             | 1 $\frac{1}{2}$ unidad            |
| huevos      | 200            | 4 unidades                        |
| ajil        | 2              | 4 ctas.                           |
| p tomate    | 133            | $\frac{2}{3}$ taza                |
| aceite      | 175            | 1 taza                            |
| vinagre     | 10             | 1 Cda.                            |
| orégano     | 2              | 4 ctas                            |
| sal fina    | 3              | $\frac{2}{3}$ cta.                |
| sal gruesa  | 6              | 1 cta.                            |
| zanahoria   | 220            | 1 $\frac{1}{2}$ 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.

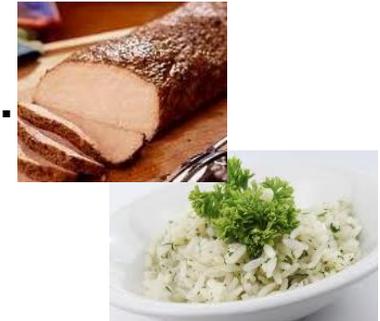


### PROCEDIMIENTO:

- ▶ 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



| 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 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> unidad |
| morrón       | 80             | <sup>3</sup> / <sub>4</sub> unidad   |
| ajo          | 6              | 3 ctas                               |
| p. tomate    | 400            | 2 tazas                              |
| orégano      | 3              | 6 ctas.                              |
| aceite       | 87             | 6 Cdas                               |
| sal fina     | 2.5            | <sup>1</sup> / <sub>2</sub> cta.     |
| sal gruesa   | 8              | 1 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> cta.   |
| sémola       | 120            | 1 taza                               |
| azúcar       | 180            | <sup>3</sup> / <sub>4</sub> tazas    |
| leche        | 1500           | 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 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                       |

**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 |                         |
| <b>pescado</b>         | 1500           |                         |
| <b>huevos</b>          | 225            | 4 und. grandes          |
| <b>zanahoria</b>       | 342            | 3 unidades              |
| <b>zapallito</b>       | 600            | 3 unidades              |
| <b>cebolla</b>         | 402            | 3 unidades              |
| <b>morrón</b>          | 150            | 1 ½ unidad              |
| <b>pulpa de tomate</b> | 150            | ¾ Taza                  |
| <b>almidón de maíz</b> | 42             | 6 Cdas.                 |
| <b>pimentón</b>        | 2.4            | 1 cta.                  |
| <b>sal gruesa</b>      | 10             | 2 ctas.                 |
| <b>aceite</b>          | 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

### 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.



| 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.                 |



## OPCIONES DE PESCADO

### HAMBURGUESAS DE PESCADO



| Ingrediente               | 10 porciones   | Algunas medidas caseras |
|---------------------------|----------------|-------------------------|
|                           | (g) Peso bruto |                         |
| <b>pescado</b>            | 1500           |                         |
| <b>perejil</b>            | 30             | 3 Cdas.                 |
| <b>ajo</b>                | 6              | 1 diente                |
| <b>ralladura de limón</b> |                | 1 Cda.                  |
| <b>cebolla</b>            | 335            | 2 ½ unidad              |
| <b>morrón</b>             | 75             | ¾ unidad                |
| <b>pan rallado</b>        | 12             | 1 Cda. colmada          |
| <b>sal fina</b>           | 12.5           | 2 ½ cta.                |
| <b>aceite</b>             | 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                     |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>DESAYUNOS</b>         |                             |                              |                             |                             |                             |                             |                             |
| <b>leche</b>             | 2 Lt                        | 2 Lt                         | 2 Lt                        | 2 Lt                        | 2 Lt                        | 2 Lt                        | 2 Lt                        |
| <b>café</b>              | 1 ½ Cdas                    | 1 ½ Cdas                     |                             | 1 ½ Cdas                    | 1 ½ Cdas                    | 1 ½ Cdas                    |                             |
| <b>fruta licuada</b>     |                             | manzana<br>4 a 5<br>unidades | banana 5 o 6<br>unidades    |                             |                             |                             | banana 5 o<br>6 unidades    |
| <b>azúcar</b>            | 7 Cdas                      | 7 Cdas                       |                             | 7 Cdas                      | 7 Cdas                      | 7 Cdas                      |                             |
| <b>pan</b>               | 20<br>rebanadas             | 20<br>rebanadas              | 20<br>rebanadas             | 20<br>rebanadas             | 20<br>rebanadas             | 20<br>rebanadas             | 20<br>rebanadas             |
| <b>dulce o mermelada</b> | durazno<br>8 Cdas           | zapallo<br>8 Cdas            |                             | membrillo<br>10 Cdas        | D. leche<br>8 Cdas          | D. leche<br>8 Cdas          |                             |
| <b>MERIENDAS</b>         |                             |                              |                             |                             |                             |                             |                             |
| <b>leche</b>             | 2 Lt                        | 2 Lt                         | 2 Lt                        | 2 Lt                        | 2 Lt                        | 2 Lt                        | 2 Lt                        |
| <b>cocoa</b>             | 1 ½<br>Cdas                 | 1 ½ Cdas                     | 1 ½ Cdas                    | 1 ½ Cdas                    |                             | 1 ½ Cdas                    | 1 ½ Cdas                    |
| <b>té</b>                |                             |                              |                             |                             | 4 ½ ctas                    |                             |                             |
| <b>azúcar</b>            | 7 Cdas                      | 7 Cdas                       | 7 Cdas                      | 7 Cdas                      | 7 Cdas                      | 7 Cdas                      | 7 Cdas                      |
| <b>pan</b>               | 20<br>rebanadas<br>medianas | 20<br>rebanadas<br>medianas  | 20<br>rebanadas<br>medianas | 20<br>rebanadas<br>medianas | 20<br>rebanadas<br>medianas | 20<br>rebanadas<br>medianas | 20<br>rebanadas<br>medianas |
| <b>dulce o mermelada</b> | batata<br>8 Cdas            | D. leche<br>8 Cdas           | durazno<br>8 Cdas           |                             | D. leche<br>8 Cdas          | membrillo<br>10 Cdas        | zapallo<br>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  |
|--|--|--|---|--|
| <b>LÁCTEOS</b><br><br><br> | <b>REFUERZOS</b><br><br><br> | <b>LIBRE</b><br><br><b>Helado de Frutas</b><br><br> | <b>REPOSTERÍA CASERA</b><br><br><br><br> | <b>FRUTAS</b><br><br> |



## **TABLA DE DURACIÓN DE ALIMENTOS CONGELADOS**

| <b>ALIMENTOS O PREPARACIONES</b>            | <b>Tiempo de duración</b>   |
|---|-----------------------------|
| <b>Fruta en azúcar o almíbar</b>            | 9 a 6 meses (ananá 3 meses) |
| <b>Fruta puré</b>                           | 6 a 8 meses                 |
| <b>Verduras (la mayoría)</b>                | 10 a 12 meses               |
| <b>Pescado en general</b>                   | 3 meses                     |
| <b>Pollo</b>                                | 12 meses                    |
| <b>Carne de vaca y cordero</b>              | 9 a 12 meses                |
| <b>Carne picada y vísceras</b>              | 3 meses                     |
| <b>Cerdo</b>                                | 4 a 6 meses                 |
| <b>Leche, yogur, manteca o ricotta</b>      | 3 meses                     |
| <b>Helados</b>                              | 4 meses                     |
| <b>Panes cocidos y parcialmente cocidos</b> | 1 mes                       |
| <b>Tortas</b>                               | 6 meses                     |
| <b>Sándwiches</b>                           | 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 40<sup>a</sup> 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.

## PESCADOS GRASOS



- Control de las *cantidades* de alimentos que se consumen en cada comida, evitando las repeticiones
- 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**

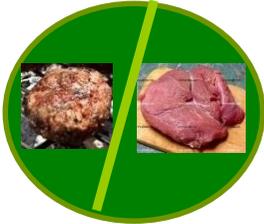


# 5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS - OPS



## ***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**



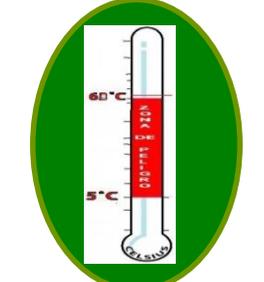
## ***Separe alimentos crudos y cocinados***

**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**





