



PROPUESTA DE MENÚS

Copas de leche, merenderos y/o comedores
comunitarios de la provincia de Santa Fe.



Consideraciones generales:

- Para cubrir el calcio necesario, se recomienda incluir en el desayuno y/o merienda, de 150 a 200 cc de leche o sus reemplazos.
- En cada menú de almuerzo y/o cena se recomienda incluir una porción de vegetales + 1 fruta de postre de ser posible. Como propuesta se puede incluir una fruta en el desayuno.
- Para cubrir las proteínas completas, vitaminas del complejo B y hierro, se deben aportar 80-120 g de carne al día, alternando entre: carne de vaca y/o cerdo, pollo, vísceras (hígado, corazón, riñón, lengua, mondongo), pescado (en lata) y/o huevo.
- Preferir cereales enteros y/o integrales (arroz integral, harina integral, harina de maíz, avena), papa, batata y choclo. Incluir una o dos veces por semana legumbres en las preparaciones. Preferir las secas que son más económicas y no contienen el sodio de las enlatadas.

LAS LEGUMBRES ¿Cuáles son?



Lentejas (lentejones, turcas), porotos (pallares, negros, aduki, manteca, mung), garbanzos, soja, habas y arvejas secas.

¿Cómo prepararlas?

Las legumbres secas necesitan ser remojadas con agua a temperatura ambiente (**1 parte de legumbres cada 3 partes de agua**).

Tiempo de remojo: entre 8 y 12 horas.



- **Formas de cocción recomendadas:** a la olla, hervidas, al vapor, a la plancha, asado o al horno. Evitar las frituras y grasas para cocinar.
- Hay **opciones libres de gluten** para personas con celiaquía, sensibilidad al glúten o alérgicos al trigo. Identificados con el logo oficial. 
- Se propone aprovechar aquellas partes que usualmente descartamos pero que tienen muchos nutrientes como: hojas de la remolacha, pencas de acelga, frutas maduras en tortas o licuados, entre otros.

- Contemplar preferencias a determinados alimentos o preparaciones. Tener en cuenta las costumbres y/o cultura alimentaria, respetando alimentos, platos típicos y tradicionales de la zona o del barrio.
- Fomentar la realización de **huertas institucionales y/o familiares**, favoreciendo de esta manera el autoabastecimiento alimentario, el consumo agroecológico y el uso de semillas locales.



Preparación de la leche

- 15 g de leche en polvo, en 100 cc de agua.
- 30 g leche en polvo, se disuelve en 200 ml de agua.
- 150 g de leche en polvo (10 cucharadas) + 1 litro de agua = 5 tazas (200cc).

Tabla de equivalencia de alimentos:

Alimento	Equivalencia	Peso
Leche fluida o yogur bebible	1 taza tipo té	200 cc
	1 taza tipo café con leche	250 cc
Harina	1 taza tipo café con leche	250 g.
Leche en polvo	1 cda. sopera	15 g.
Queso fresco (cremoso)	1 casete	60 g.
	1 cajita de fósforo chica	30 - 35 g.
Queso barra	1 feta	20 g.
Queso rallado	1 cda. sopera	15 g.
Huevo	1 unidad	50 g.
Arroz	1 pocillo de café / peso crudo	70 g.
Fideos	1 taza grande cocido	180 g.
Legumbres	1 pocillo de café / peso crudo	60 gr.
Albóndiga	tamaño mediano	100 g.

Bife (vaca/pollo/cerdo)	tamaño pequeño	80-100 g.
Pan miñón	1 unidad	50 g.
Azúcar	1 cda. sopera	10 g.
Mermelada	1 cda .sopera	20 g.
Aceite	1 cda. sopera	15 g.
Papas hervidas en trozos	1 taza tipo café con leche	200 g.
Verduras de hojas en crudo cortadas en juliana	1 taza	30-50 g.
Verduras de hojas cocidas	1 taza	200 g.
Verduras enteras	tamaño mediano	80-120 g.
Frutas	tamaño mediano	150-200 g.
Calabaza	rodaja mediana	100 g.
Choclo	unidad mediana	160 g.
Cebolla	mediana	120 g.
Papa	mediana	200 g.
Remolacha	mediana	80 g.
Tomate redondo	mediano	150 g.
Zanahoria	mediana	100 g.
Zapallito	mediano	180 g.
Manzana	mediana	200 g.
Mandarina	mediana	100 g.
Naranja	mediana	200 g.
Banana	mediana	130 g.
Durazno	mediano	150 g.

Los valores de la tabla están expresados en peso neto crudo.

Comedores comunitarios

Propuestas para desayunos y/o meriendas

Opción 1:

- Leche con infusión (té, mate cocido, malta)(*).
- Pan (blanco / integral) con dulce de calabaza o fruta disponible de estación.

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Leche en polvo "o" leche fluida	30 g. 200 cc	300 g. 2000 cc	
Té o mate cocido	3 g.	30 g.	
Azúcar	10 g.	100 g.	
Pan (blanco/ integral)	50-60 g.	500-600 g.	
Mermelada de frutas/ dulce de leche	20 g.	200 g.	

(*) En caso de no disponer de heladera optar por leche en polvo y reconstituir en el momento con agua segura.

Pan integral

Ingredientes (10 raciones):

- 300 g. de harina integral (1 taza tipo café con leche).
- 250 g. harina 000 (1 taza tipo café con leche).
- 30 g. de levadura (1 cda. sopera).
- 1 cda azúcar (1 cda tipo postre).
- 200 cc de agua tibia (1 taza tipo café con leche).
- sal c/n.
- Opcional: semillas (chía, girasol, sésamo), orégano.

Preparación:

- Añadir la levadura, azúcar y agua tibia. Disolver. Dejar reposar.
- Por otro lado, en un bol disponemos las harinas, con sal, semillas y los demás ingredientes secos.

- Incorporamos la mezcla anterior y amasamos. Dejamos reposar.
- Amasar nuevamente y estirar la masa. Dar forma y llevar al horno.

Dulce de calabaza

Ingredientes:

- 500 g. calabaza y/o zapallo (en cubos) (5 rodajas medianas).
- 250 g. azúcar (1 taza tipo café con leche).
- 1 vaso agua.
- unas gotas de esencia de vainilla.

Preparación:

- Colocamos agua en una cacerola, añadimos trozos de calabaza, gotas de extracto de vainilla y también el azúcar.
- Calentamos a fuego lento mientras removemos despacito con una cuchara.
- Seguimos removiendo hasta que se caramelize un poco el azúcar y cuando la mezcla adquiera una tonalidad naranja tostada lo retiramos del fuego.
- Colocar el dulce en un frasco o recipiente con tapa.

Opción 2:

- Fruta (de estación).
- Sándwich con queso y tomate (se pueden optar por diferentes vegetales como lechuga, rúcula, zanahoria).

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Manzana / naranja	150 g.	1500 g.	
Pan integral	50-60 g.	500-600 g.	
Tomate	30 g.	300 g.	
Queso cremoso	30 g.	300 g.	

Opción 3:

- Leche con cacao.
- Mix de cereales casero (pasas de uva- cereales sin azúcar - avena- semillas- coco rallado - maní sin sal).

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Leche en polvo "o" leche fluida	30 g. 200 cc	300 g. 2000 cc	
Cacao amargo	15 g.	150 g.	
Azúcar	10 g.	100 g.	
Mix de Cereales			
Pasas de uva	10 g.	100 g.	
Maní	15 g.	150 g.	
Arroz inflado o copos de maíz sin azúcar.	20 g.	200 g.	
Avena	20 g.	200 g.	
Coco rallado	5 g.	50 g.	
Semillas de girasol	5 g.	50 g.	

Opción 4:

- Leche endulzada con vainilla
- Torta integral de manzanas

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Leche en polvo o leche fluida larga vida	30 g. 200 cc	300 g. 2000 cc	
Azúcar	10 g.	100 g.	
Esencia de vainilla	c/n	c/n	
Torta			
Harina integral	15 g.	150 g.	
Harina común o leudante	15 g.	150 g.	
Polvo de hornear	c/n	c/n	
Aceite de girasol o maíz	10 cc	100 cc	

Azúcar	10 g.	100 g	
Huevo	10 g.	100 g. (2 unidades)	
Ralladura de limón o esencia de vainilla	c/n	c/n	
Manzanas	20 g.	200 g.	

Torta integral de manzanas

Preparación:

- Batir el azúcar y el aceite hasta formar una crema, agregar los huevos de a uno.
- Una vez integrado todo incorporar la harina común o leudante y la harina integral y polvo de hornear previamente tamizados, ralladura de limón y batir todo. Pelar y cortar las manzanas, en gajos medianos.
- Aceitar y enharinar un molde, colocar la mitad de la mezcla y las manzanas en el medio cubrir con el resto de la preparación. Cocinar en horno suave.

Se puede variar la fruta por pera, durazno, banana o se le puede enriquecer o saborizar con pasas de uva, frutas secas, etc

Opción 5:

- Yogur casero (*).
- Torta de bananas maduras.

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Yogur casero			
Leche fluida	200 cc	2000 cc	
Yogur firme	40 g.	400 g.	
Azúcar	10 g.	100 g.	
Esencia de vainilla o saborizante a gusto (canela, ralladura de naranja, limón).	c/n	c/n	

Torta de bananas maduras			
Harina leudante	25 g.	250 g.	
Harina integral	20 g.	200 g.	
Polvo de hornear	c/n	c/n	
Aceite de girasol o maíz	10 cc.	100 cc.	
Azúcar	20 g.	200 g.	
Huevo	10 g.	100 g. (2 unidades)	
Ralladura de limón o esencia de vainilla	c/n	c/n	
Banana madura	30 g.	300 g.	

(*) En caso de manejar grandes cantidades de raciones en el comedor se pueden comprar yogures bebibles en sachet, o si cuentan con licuadora se puede reemplazar por licuado de frutas de estación y maduras con leche.

Yogur casero

Preparación:

- Calentar la leche, apagar la hornalla antes de hervir y dejar enfriar hasta al colocar el dedo meñique podamos contar hasta 10 antes de sentir que nos quema y retirar el dedo. Agregar el yogur integrando bien para que no queden grumos. Colocar en un recipiente que pueda taparse y cubrir con una frazada. Dejar reposar de 8 a 10 horas en un lugar tibio y oscuro. Una vez listo el yogur, refrigerar.

Torta de bananas maduras

Preparación:

- Precalentar el horno.
 - En un recipiente colocar los ingredientes secos (harina y azúcar).
 - Pisar las bananas (con tenedor, pisapapa o procesar). Incorporar el aceite, los huevos y la leche. Mezclar hasta integrar homogéneamente.
 - Poner la preparación en un molde previamente aceitado y enharinado, llevar al horno, hasta que al pinchar con un palito salga limpio.

Opcional: si disponen de canela, cacao o esencia de vainilla, puede agregarse para dar más sabor.

Opción 6:

- Arroz con leche
- Fruta de estación

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Arroz con leche			
Arroz	35 g.	350 g.	
Leche	150 cc	1500 cc	
Azúcar	15 g.	150 g.	
Canela, esencia de vainilla, ralladura de naranja, limón	c/n	c/n	
Fruta de estación	150 g.	1500 g.	

Variante: maicena con leche (chuño) Apto para celíacos siempre y cuando se mantengan los cuidados para evitar la contaminación cruzada y la materia prima utilizada tenga el logo correspondiente.

Arroz con leche

Preparación:

- En una olla, colocar la leche junto con el azúcar, canela y/o la cáscara de limón (opcional), a fuego medio hasta que hierva.
- Cuando la leche esté hirviendo agregar el arroz y bajar el fuego a temperatura suave para que se cocine lentamente durante 45-50 minutos.
- Remover cada 5 minutos. Una vez listo, conservar en la heladera y servir frío.

Más recetas
desayunos y/o meriendas ...

Talitas saborizadas integrales (grisines) 24 unidades.

Preparación:

- 500 g. de harina integral (2 tazas tipo café con leche).
- 200 cc de agua (1 taza).

- 50 cc de aceite (3 cdas soperas).

- 1 cdta. de sal.

Opcional: semillas de sésamo, lino, girasol (cantidad necesaria).

Opcional: orégano (cantidad necesaria).

Preparación:

- Mezclar la harina con el polvo leudante y la sal, hacer un hueco en el centro y agregar el aceite y cantidad necesaria de agua hasta formar un bollo. Si vas a utilizar semillas, las agregas en este momento junto con el condimento que elegiste.

- Una vez formada la masa, estirar bien finita con palo de amasar, se pinchan con un tenedor y cortar en tiras de un dedo de ancho.

- Colocar en una placa limpia y cocinar en horno moderado hasta que se sequen.

Budín de naranja y zanahoria

Ingredientes (8 a 10 porciones):

- 250 g. de zanahoria rallada (3 unidades medianas).

- 300 g. de azúcar (1 taza tipo café con leche).

- 250 g. de harina leudante (1 taza tipo café con leche).

- 250 g. de harina integral con 1 cda de polvo de hornear (1 taza tipo café con leche).

- 50 cc de aceite (3 cdas soperas).

- 3 huevos.

- Jugo de naranja (de 2 unidades).

- Ralladura de naranja c/n, esencia de vainilla c/n.

Preparación:

- Mezclar el azúcar, aceite y los huevos; añadir las zanahorias ralladas, ralladura y el jugo de naranja .

- Mezclar las harinas con el polvo de hornear e incorporar al resto de la preparación.

- Aceitar y enharinar un molde y llevar al horno. Cocinar en horno a 160°/180° por 45´ a 60´. Para verificar que está cocido introducir un cuchillo en su centro, este debe salir limpio.

Galletitas de avena y manzana

Ingredientes:

- 200 g. avena (1 taza tipo café con leche).

- 300 g. manzana rallada (2 unidades chicas o 1 grande).
- 150 g. azúcar (1 taza tipo té).
- 250 g. harina integral (1 taza tipo café con leche).
- 5 g. polvo de hornear(1 cucharadita tipo café).
- 1 huevo.
- 50 g. pasas de uvas (1 pocillo de café).
- 50 cc de aceite (3 cdas soperas).
- Para perfumar ralladura de naranja, limón, canela, esencia de vainilla, etc. a gusto.

Preparación

- Mezclar el aceite con el azúcar hasta formar una pasta homogénea. Agregar el huevo y mezclar, luego añadir manzana rallada y volver a integrar.
- Agregar canela (opcional) y esencia de vainilla. Luego incorporar la avena y por último la harina (consistencia bien blanda para manejar con cuchara).
- Colocar en bandeja de horno enmantecada. Cocinar en fuego medio por 10 minutos aproximadamente.

Torta de lentejas

Ingredientes (8 a 10 porciones):

- 1 taza tamaño desayuno de puré de lentejas (dejar en remojo por 12 horas).
- 300 g. de azúcar (1 taza tipo café con leche).
- 500 g. harina leudante (2 tazas tipo café con leche).
- 50 cc de aceite (3 cdas. soperas).
- 3 huevos.

Opcional: 30 g. de cacao (2 cdas. soperas).

- Esencia de vainilla y/o ralladura de naranja o limón c/n.

Preparación:

- Cocinar bien las lentejas y hacer un puré con el pisa papas o la procesadora.
- Batir el azúcar con el aceite hasta formar una mezcla bien cremosa.
- Agregar los huevos y la esencia o ralladura de limón, y continuar batiendo hasta que la preparación esté espumosa y clara.
- Agregar la harina alternando con el puré de lentejas y mezclar suavemente.
- Cocinar con horno suave unos 30 a 45 minutos dependiendo del molde. Para saber si se encuentra cocida, introducir un cuchillo en el centro y, si sale limpio, ya está lista.

Budín integral de mandarina

Ingredientes (10 porciones):

- 500 g. de mandarinas (2 unidades grandes).
- 200 g. de azúcar (1 taza tipo café con leche).
- 250 g. de harina integral (1 taza tipo té)
- 250 g. de harina leudante (1 taza tipo café con leche).
- 1 cdita tipo café de polvo para hornear.
- 2 huevos.
- 50 g. de aceite (3 cdas soperas).

Preparación:

- Encender el horno y dejarlo en temperatura media.
- Preparar el molde, aceitar y enharinar (con harina integral). Reservamos.
- Elegimos 2-3 mandarinas, las lavamos y les sacamos las semillas. Descarten solamente las semillas, el resto lo vamos a usar.
- En una licuadora colocamos las mandarinas, el aceite de girasol, 2 huevos, licuamos por unos 4 minutos.
- En un recipiente mezclar el azúcar, la harina integral y el polvo de hornear. Sumamos las mandarinas. Luego agregar el licuado de mandarina y mezclar.
- Colocamos la preparación en el molde, cubriendo hasta 3/4 del mismo y llevamos a horno medio por 35 minutos o hasta que al insertar un palillo o cuchillo éste salga seco. Dejar enfriar y desmoldar.

Propuesta para almuerzos y/o cenas

Caldo de verduras casero (ideal para tener listo y usar para saborizar las preparaciones, como reemplazo de los caldos comerciales).

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Caldo de Verduras			
Agua	200 cc	2000 cc	
Apio	10 g.	100 g.	
Cebolla	20 g.	200 g.	
Puerro	10 g.	100 g.	
Choclo	20 g.	200 g.	
Acelga	20 g.	200 g.	
Zanahoria	30 g.	300 g.	
Zapallo	40 g.	400 g.	
Zapallitos	15 g.	150 g.	
Sal y condimentos	c/n	c/n	

Preparación:

- Cortar todas las verduras en cubos, agregarlas al agua junto con los condimentos (hierbas y sal).
- Llevar a fuego hasta que las verduras estén cocidas.

Consejos

- Se puede colar y utilizar el caldo como base de cualquier preparación. Las verduras se pueden utilizar para una ensalada tibia o podemos hacer una tortilla multicolor.
- Si disponemos de freezer, colocar el caldo colado en cubeteras y tendremos siempre listos los caldos de verduras.
- Si queremos agregarle fideos soperos, arroz integral o avena se recomienda 10-15 g. por ración.

Opción 1:

- Pastel de papas y zapallo (con lentejas). Ensalada de tomate. Fruta cítrica.

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Pastel de papas y zapallo			
Papas	200 g.	2000 g.	
Zapallo	200 g.	2000 g.	

Cebolla	35 g.	350 g.	
Lentejas	50 g.	500 g.	
Huevo (para relleno)	20 g.	200 (4 u) g.	
Leche (para puré)	5 g.	50 cc	
Pimiento	9 g.	90 g.	
Aceituna	5 g.	50 g.	
Condimentos	c/n	c/n	
Ensalada			
Tomate	150 g.	1500 g.	
Aceite	5 cc	50 cc	
Condimentos (varios)	c/n	c/n	
Fruta cítrica			
Mandarina (mediana)	100 g.	1000 g.	

Variantes:

- Hamburguesa de lentejas, arvejas, garbanzo, quínoa o mijo con ensalada. Tanto los pseudocereales (quínoa, mijo) como todas las legumbres requieren de un remojo previo a la cocción de 8 a 12 horas aprox.
- Guiso de lentejas o porotos negros.
- Salpición tibio con verduras y legumbres (papa, calabaza, zanahoria, zapallitos, porotos, arvejas, huevo duro, tomate).

Opción 2:

- Bifes de hígado a la criolla con papas y vegetales. Fruta.

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Bifes de hígado a la criolla			
Hígado	120 g.	1200 g.	
Papas	200 g.	2000 g.	
Zanahoria	80 g.	800 g.	

Cebolla	35 g.	350 g.	
Pimiento	12 g.	120 g.	
Tomate	55 g.	550 g.	
Aceite	10 cc	100 cc	
Condimentos	c/n	c/n	
Fruta			
Naranja	200 g.	2000 g.	

Variantes:

- Milanesas de hígado (al horno) con puré mixto o arroz primavera.
- Cazuela de mondongo y verduras.
- Salteado de hígado con verduras y arroz.

Opción 3:

- Guiso de arroz con carne cubeteada y vegetales. Fruta fresca.

¡Sumemos más vegetales a los guisos!

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Guiso de arroz con carne cubeteada y vegetales			
Arroz (integral o blanco)	60 g.	600 g.	
Carne cubeteada	80 g.	800 g.	
Cebolla	35 g.	350 g.	
Pimiento	13 g.	130 g.	
Zanahoria	50 g.	500 g.	
Zapallo	50 g.	500 g.	
Choclo fresco	20 g.	200 g.	
Tomate	44 g.	440 g.	

Aceite	10 g.	100 g.	
Fruta			
Manzana	200 g.	2000 g.	

Variantes:

- Arroz primavera. Fruta.
- Salpicón con verduras, papa y carne cubeteada.

Opción 4:

- Polenta con salsa bolognesa. Ensalada de frutas.

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Salsa			
Tomate	55 g.	550 g.	
Cebolla	30 g.	300 g.	
Pimiento	9 g.	90 g.	
Zanahoria	25 g.	250 g.	
Carne picada o cubeteada	80 g.	800 g.	
Aceite	5 cc	50 cc	
Polenta			
Harina de maíz	60 g.	600 g.	
Queso de rallar	8 g.	80 g.	
Ensalada de frutas o fruta			
Manzana	50 g.	500 g.	
Banana	60 g.	600 g.	
Naranja	100 g.	1000 g.	

Variantes:

- Pizza de polenta con ensalada de verduras crudas.
- Pastel de polenta.
- Sopa paraguaya.

PRECAUCIÓN:



CARNE PICADA: para considerarse segura, la carne debe ser de calidad. Cuando la carne se somete al proceso de picado, aumenta su temperatura y, por tanto, el riesgo de desarrollar salmonella y E.coli.

La carne picada, se considera un alimento de alto riesgo sanitario debido a su mayor superficie de contacto con el aire y al elevado grado de manipulación. La prevención empieza al momento de la compra, donde se debe comprobar que se mantiene refrigerada. La manipulación de la carne picada debe hacerse con especial cuidado para evitar la formación de bacterias, sobre todo, de E.coli, cuya enfermedad afecta de forma especial a personas mayores o niños menores de 5 años.

Se debe mantener en heladera a 4°C, en buen estado durante unos tres días.

La cocción, elimina los posibles patógenos si se somete la pieza a más de 70°C en su interior.

Opción 5:

- Pollo con arroz a la florentina (con acelga u hojas de remolachas). Fruta de estación.

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Pollo	150 g.	1500 g.	
Aceite	10 cc	100 cc	
Arroz a la florentina			
Arroz	60 g.	600 g.	
Cebolla	25 g.	250 g.	
Pimiento	9 g.	90 g.	
Hojas de acelga o remolacha	100 g.	1000 g.	
Aceite	10 cc	100 cc	
Fruta			
Banana (mediana)	130 g.	1300 g.	

Variantes:

- Tortilla de hojas de remolacha con ensalada tibia y/o fría de arroz, zanahoria y tomate. Fruta de estación.
- Pollo al horno salteado con verduras y arroz amarillo. Fruta.
- Revuelto de arvejas y pollo con ensalada de vegetales crudos: zanahoria, remolacha y tomate.
- Fruta en compota.

Opción 6:

- Tarta integral de verduras con ensalada de zanahoria y remolacha (rallada cruda o cocida). Fruta.

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Pascualina: masa			
Leche	5 cc	50 cc	
Harina integral y/o blanca común.	40 g.	400 g.	
Aceite	10 cc	100 cc	
Agua	c/n	c/n	
Sal y condimentos	c/n	c/n	
Relleno			
Cebolla de verdeo	20 g.	200 g.	
Cebolla	20 g.	200 g.	
Pimiento	15 g.	150 g.	
Zapallitos	100 g.	1000 g.	
Condimentos/ hierbas/sal	c/n	c/n	
Huevo	10 g.	100 g.	
Queso cremoso	20 g.	200 g.	
Aceite	5 cc	50 cc	
Ensalada			
Remolacha	80 g.	800 g.	
Zanahoria	80 g.	800 g.	
Aceite	5 cc	50 cc	
Sal, vinagre	c/n	c/n	
Fruta			
Naranja	200 g.	2000 g.	

Variantes:

- Pizza de verduras de estación (o las verduras que tengamos en la heladera).
- Ensalada fría de fideos (con zanahoria, cebolla, pimiento, remolacha) + zapallitos revueltos.

Opción 7:

- Salteado de pollo con fideos y vegetales. Fruta de estación.

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Salteado de pollo			
Pollo	120 g.	1200 g.	
Fideos	60 g.	600 g.	
Zanahoria	80 g.	800 g.	
Berenjena	80 g.	800 g.	
Zapallito y/o zuchini	50 g.	500 g.	
Pimiento	15 g.	150 g.	
Cebolla	30 g.	300 g.	
Aceite	5 cc	50 cc	
Condimentos (sal, orégano, pimienta, ajo).	c/n	c/n	
Fruta			
Manzana/pera	200 g.	2000 g.	

Variantes:

- Ensalada tibia de fideos con pollo o huevo en su reemplazo. Compota de frutas de estación.
- Salpicón de verduras con pollo (reemplazar los fideos por papa). Fruta.

Opción 8:

- Pan de carne con verduras hervidas (papa, zanahoria y arvejas y/o choclo). Fruta

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Pan de carne			
Carne picada	120 g.	1200 g.	
Cebolla	35 g.	350 g.	

Morrón rojo	12 g.	120 g.	
Huevo	10 g.	100 g. (2 unidades)	
Pan	15 g.	150 g.	
Aceite	10 cc	100 cc	
Papas	100 g.	1000 g.	
Zanahoria	80 g.	800 g.	
Arvejas secas o lentejas cocidas	20 g.	200 g.	
Aceite	10 g.	100 g.	
Condimentos	c/n	c/n	
Pan blanco/integral	20 g.	200 g.	
Fruta de Estación			
Mandarina/Naranja	100 g.	1000 g.	

Variante:

- Puchero o salpicón de verduras con carne. Fruta en compota.

Opción 9:

- Pizza de pencas de acelga con arroz perejilado. Fruta de estación

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Pencas de acelga	100 g.	1000 g.	
Cebolla	30 g.	300 g.	
Pimiento	12 g.	120 g.	
Puerro	20 g.	200 g.	
Huevo	15 g.	150 g. (3 unidades)	
Harina común o integral	50 g.	500 g.	

Leche	5 g.	50 g.	
Tomate	40 g.	400 g.	
Queso	25 g.	250 g.	
Arroz perejilado			
Arroz	60 g.	600 g.	
Perejil	30 g.	300 g.	
Aceite	5 cc	50 cc	
Fruta			
Banana	130 g.	1300 g.	

Variante:

- Milanesa de pencas con arroz amarillo.
- Pizza de zanahoria con ensalada de hojas.

Pizza de pencas de acelga

Preparación:

- Hervir las pencas hasta que estén blandas (blanquearlas). Escurrirlas y cortarlas en cuadrados.
- Saltear la cebolla (puede agregarse ajo, pimienta, cebolla de verdeo, puerro) y agregar las pencas.
- En un recipiente batir huevos, harina y leche. Mezclar las preparaciones y llevar a horno/sartén.
- Una vez cocido, agregar rodajas de tomate y queso. Dejar unos minutos en el horno o la sartén tapada y servir.

Opción 10:

- Hamburguesas o albóndigas de lentejas (u otra legumbre) con ensalada de repollo y zanahoria. Fruta cítrica.

Alimento	1 ración	10 raciones	Cantidad total a preparar
Hamburguesa de lentejas gratinada			
Lentejas	50 g.	500 g.	

Huevo	c/n	c/n	
Condimentos (pimienta, orégano)	15 g.	150 g.	
Zanahoria	10 g.	100 g.	
Cebolla	15 g.	150 g.	
Zapallito	25	250 g.	
Aceite	5 cc	50 cc	
Ensalada			
Repollo	60 g.	600 g.	
Zanahoria	60 g.	600 g.	
Aceite	10 cc	100 cc	
Fruta			
Naranja	20 cc	200 cc	

Preparación hamburguesa de lentejas:

- Remojar las lentejas 8-12 horas, tirar el agua del remojo y en una olla hervirlas hasta que estén tiernas. (no agregarle sal al agua de cocción),
- Cuando estén cocidas, procesar o pisar las lentejas y agregarle los huevos, zanahoria, cebolla y zapallito (previamente rehogado o rallado en crudo) y condimentar a gusto. Formar las hamburguesas y pasarlas por pan rallado o avena.
- Llevar a horno medio por 20 minutos o en una plancha.
- Sugerencias: no dejar mucho tiempo en el fuego las hamburguesas, sacar la asadera ni bien se terminen de cocinar así evitamos que se sequen.

Como nos organizamos para ahorrar tiempo ...

Cocinar para toda la semana:

Podemos dedicarle a las legumbres un día a la semana para el remojo y cocción y dejar por las porciones freezadas para luego sacar en el momento y utilizar en guisos, ensaladas, entre otras. Lo mismo se puede hacer con los vegetales.

+ RECETAS...

Tortilla con las hojas y tallos de remolacha

Ingredientes (10 porciones):

- 1 kg hojas y tallos frescos.
- 200 g. cebolla o 2 unidades medianas.
- Cebolla de verdeo, 1 unidad.
- 200 g. pimiento.
- 5 huevos.
- Ajo c/n.
- Sal y pimienta a gusto.
- 20 g. de aceite.

Preparación:

- Lavamos y picamos las hojas y tallos de la remolacha. Picar las cebollas, pimiento, cebolla de verdeo y ajo, saltear con un poquito de aceite. Dejamos apenas dorar, muy poco y luego añadimos las hojas y tallos. Rehogamos hasta que comiencen a ablandar. Les colocamos sal a gusto y removemos bien. Cuando vemos que ya está, las retiramos del fuego.
- Por otro lado batimos los huevos con sal y pimienta a gusto. Agregamos las remolachas y mezclamos bien.
- Colocar la preparación en una asadera aceitada al horno y cocinar hasta que veamos que está dorada y bien cocido el huevo.

Hamburguesas de mijo

Ingredientes (10 raciones aprox):

- ½ kg de mijo cocido.
- 100 g .cebolla.
- 50 g. Morrón.
- 80 g. zanahoria rallada.
- 2 huevos.
- Sal c/n ,ajo y perejil a gusto.

Preparación:

- Remojar el mijo en agua segura durante 12 hs. Luego hervirlo hasta que quede blando (25 min aprox.)
- Realizar un salteado con las verduras. Mezclarlo en un recipiente junto con el huevo y el mijo aún caliente (que se pueda mezclar sin quemarte!!)
- Condimentar y realizar las hamburguesas con las manos o con cortantes de diferentes formas y distribuir en una asadera, cocinar y luego servir.

Creá tu propia recetas

Alimentos desaconsejados:

Son alimentos que aportan gran cantidad de grasas no saludables, azúcares y sal, más aditivos, carentes de fibra, vitaminas y minerales.

Estos alimentos no deberían formar parte de la alimentación diaria ya que su consumo excesivo puede dañar la salud, predisponiendo a la obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cánceres.

- Productos de copetín (papas fritas, palitos, chizitos, puflitos, entre otros).
- Aritos de colores, bolitas de chocolate, almohaditas rellenas.
- Merengues comerciales.
- Jugos congelados, jugos concentrados, líquidos y en polvo, jugos listos para consumir tipo Baggio, Cepita, Ades, gaseosas, aguas saborizadas comerciales.
- Alcohol.
- Embutidos (salchichas, chorizos, salamines, morcilla, etc.).
- Fiambres (jamón cocido, crudo, paleta, mortadela, salame, bondiola, etc.).
- Achuras.
- Hamburguesas comerciales, medallones de pescado, patitas de pollo.
- Grasa vacuna, grasa porcina, margarina, aceites mezclas.
- Cubitos de caldo comerciales. Sopas instantáneas, saborizantes en polvo.
- Aderezos (mayonesa, mostaza, salsa golf, ketchup).
- Enlatados.
- Golosinas (caramelos, chupetines, alfajores, turrone, chocolates, etc).
- Helados.
- Chocolatada envasada.
- Productos de panadería y confitería: facturas, medialunas, alfajores, bizcochitos, etc. galletitas comerciales dulces y saladas.
- Frituras (milanesas fritas, papas fritas, torrijas fritas, tortas fritas, buñuelos, etc).

Preparación higiénica de viandas

Además de asegurar una nutrición adecuada, las viandas deben ser seguras. Por eso, es muy importante que la persona adulta que retira las viandas y el personal de los comedores o copas de leche, estén informados y se responsabilicen de su preparación, conservación, transporte y servicio.

Cómo preparar una vianda segura

- Es muy importante que quien manipule alimentos tenga realizado el curso de Manipulación de Alimentos y cuente con el correspondiente carnet actualizado.
- Es de suma importancia un correcto lavado de manos tanto de quien cocina, arma la vianda como quien la retira, como así también de todos los comensales.
- Evitar que los alimentos que requieran cadena de frío y/o preparaciones listas para consumir, queden expuestos por más de dos horas a temperatura ambiente.
- Los recipientes para viandas (plásticos con tapas, ollas con tapa), deben estar bien limpios y ser de uso exclusivo para conservar alimentos. Los mismos deberán tener su tapa para así mantener la temperatura de las preparaciones y evitar derrames.
- Es importante que las viandas que no se utilicen en forma inmediata, sean guardadas en la heladera.
- En el caso de que el alimento haya estado refrigerado, se puede consumir frío o si lo queremos caliente, recalentarlo cuidando que toda la preparación llegue a estar a más de 70 °C al centro del alimento.

Para tener en cuenta....

Resulta fundamental averiguar con qué medios cuenta cada familia para conservar y calentar los alimentos a temperaturas seguras.

1. Si no hay heladera: sólo se podrán llevar aquellos que no necesiten refrigeración o que sean consumidos inmediatamente. Los que pueden permanecer a temperatura ambiente son: panes; galletitas de avena, tortas, granola, frutos secos (nueces, maní), vegetales, frutas frescas, pochoclo, leche en polvo (garantizando que la familia cuente con agua segura para su reconstitución), infusiones (te, mate cocido, etc.), etc.

2. Si hay heladera pero no se los puede calentar: sólo se deberán llevar aquellos que se puedan consumir fríos, o que estén calientes y se consuman inmediatamente.

3. En caso de no contar con heladera, pero sí con elementos para cocinar: se recomienda la entrega de víveres secos (arroz, fideos, legumbres, polenta, avena), acompañado de verduras y/o frutas que no requieren refrigeración, huevos, latas de atún o jurel al natural. ■



Santa Fe

PROVINCIA