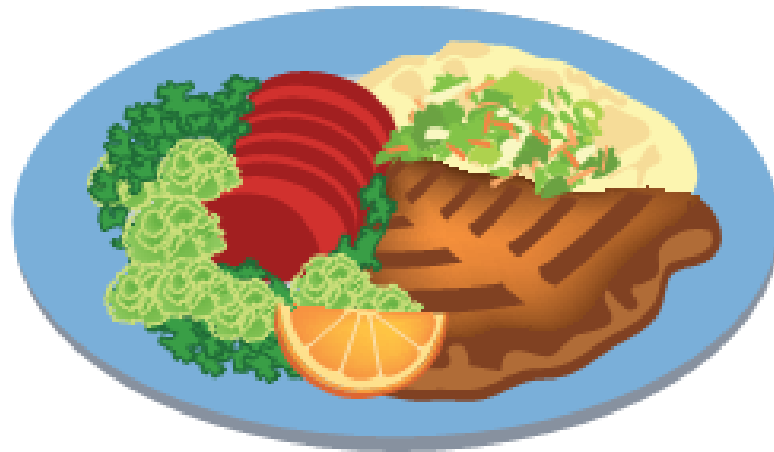




Los sabores de mi escuela



Manual Recetario

Programa de Alimentación Escolar
PAE - CEIP



INTRODUCCIÓN

El comedor escolar, en la sociedad actual, constituye un momento y un ámbito, donde se conjugan la alimentación, la socialización y la consolidación de hábitos en los preescolares y escolares, aspectos que contribuyen en la formación integral de un individuo. El comedor escolar debería fundar un espacio donde el colectivo infantil aprenda a alimentarse correcta y saludablemente, al mismo tiempo que aprenda normas sociales y de convivencia.

Por eso cobra la relevancia de un espacio pedagógico por excelencia, compartido con otra gran responsabilidad: contribuir al crecimiento y desarrollo de los niños, ya que la alimentación en la infancia constituye uno de sus condicionantes, desde las primeras etapas de su vida.

Es así que los problemas alimentario nutricionales impactan sobre las potencialidades de los mismos, a lo que no se ve ajena la infancia de nuestro país. Uno de cada cuatro niños uruguayos presenta problemas de sobrepeso u obesidad, así como también enfermedades asociadas como la diabetes, hipertensión y colesterol elevado desde edades tempranas. Como contrapartida la malnutrición por déficit en la infancia se manifiesta a través de anemias nutricionales y retraso del crecimiento.

El patrón alimentario del colectivo infantil de nuestro país se caracteriza por una elevada en densidad calórica, abundancia de grasas saturadas, azúcares simples y baja en el aporte de fibra por el reducido consumo de verduras y frutas. Las preferencias alimentarias resultan de la síntesis de los múltiples mensajes y propagandas recibidos a través de los medios de comunicación, particularmente la televisión. Es así que el núcleo familiar y la escuela son ámbitos en donde se debieran promover hábitos alimentarios beneficiosos para la salud presente y futura del niño.

Dada la conjunción de todos estos aspectos, el equipo de Licenciadas en Nutrición del PAE, elabora este manual, como una estrategia para concretar una intervención alimentario nutricional que contribuya a impactar positivamente en esta realidad. Es así que se propone una alimentación completa, equilibrada, variada y segura, para todos los niños asistidos, planificada bajo parámetros que están en consonancia con las recomendaciones nutricionales nacionales e internacionales para la población infantil.

A través del mismo también se pretende generar una herramienta administrativa para facilitar la correcta gestión de los servicios de alimentación, en concordancia con las consideraciones anteriores. Por ello se contemplaron los hábitos alimentarios de los niños, la infraestructura edilicia, así como las características de la disponibilidad de los recursos humanos, materiales y financieros.

Alimentación Saludable

De acuerdo a las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Uruguaya (GABA), una alimentación saludable es posible si se combinan diariamente distintos grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales y leguminosas, carnes y lácteos en las cantidades según se representan en el plato.



Las GABA jerarquizan los siguientes aspectos

Mensaje 1: Mantenga su salud realizando diariamente una alimentación variada, incluyendo alimentos de los 6 grupos.

Mensaje 2: Coma con moderación según las porciones indicadas en cada grupo, para mantener un peso saludable.

Mensaje 3: Para rendir más durante el día comience con un desayuno que incluya leche, pan y fruta.

Mensaje 4: Los lácteos son necesarios en todas las edades, procure consumir por lo menos $\frac{1}{2}$ litro de leche por día.

Mensaje 5: Consuma diariamente en todas sus comidas verduras y frutas de estación.

Mensaje 6: Reduzca el consumo de bebidas azucaradas, azúcar, dulces, golosinas y productos de repostería.

Mensaje 7: Controle su consumo de carnes, fiambres, embutidos, manteca, margarina, quesos, crema de leche y frituras por su alto contenido en grasas.

Mensaje 8: Disminuya el consumo de sal y de los alimentos ricos en ella.

Mensaje 9: Elija de los 6 grupos de alimentos los más adecuados al presupuesto familiar.

Mensaje 10: Cuide la higiene de sus alimentos desde la compra hasta el consumo, para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos.



Cuidados higiénicos de los alimentos

Durante la elaboración y conservación de las diferentes preparaciones es fundamental para garantizar la inocuidad de los alimentos, aplicar buenas prácticas de manipulación e higiene, de manera de evitar la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos.

Recuerde siempre antes de comenzar a manipular alimentos:



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

- colocarse túnica o delantal y cubrir el cabello con gorro o pañuelo
- retirarse anillos, pulseras, reloj de las manos
- lavarse rigurosamente las manos con jabón, enjuagarlas con abundante agua potable
- despejar la mesa, mesada o el lugar de trabajo, lavándola y desinfectándola (puede utilizar 2 cucharaditas de hipoclorito comercial por litro de agua)
- controlar las fechas de vencimiento de los productos a utilizar según el menú estipulado
- leer con atención la receta del menú y comprobar que se cuenta con los ingredientes necesarios

Durante la elaboración de los menús es importante que no olvide:

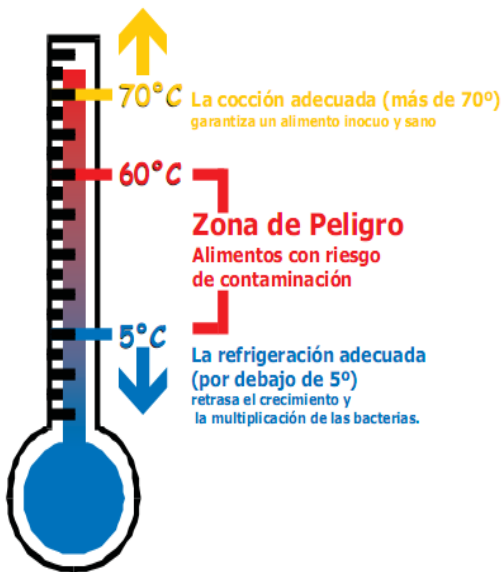
- lavarse las manos con jabón y enjuagar con abundante agua, luego de manipular objetos, alimentos crudos,



después de usar el baño, toser, estornudar, etc.

- lavar los utensillos y equipo que se utilicen
- mantener los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados
- cocinar completamente los alimentos

Una vez finalizada la elaboración de los menús tenga presente:



- colocar las preparaciones en recipientes o bandejas limpias, protegidas de los insectos.
- conservar bien caliente la comida que se consumirá caliente y bien fría la que se consume fría
- refrigerar rápidamente los alimentos que no van a ser consumidos antes de las dos horas de elaborado
- realiza la higiene de todo el sector cocina y comedor luego de finalizado el servicio

PLANIFICACIÓN DE MENÚ PRIMAVERA - VERANO

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pan de carne con arroz con choclo y zanahoria Fruta	Pastel de pescado, papa y verduras. Postre de leche	Pasta con bolognesa Fruta	Ensalada completa Fruta cítrica	Hamburguesas Moñas con queso Tomate Postre de leche

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pollo colorido Arroz Postre de leche	Pastel de carne, zapallito y papa Fruta	Fideos con tucó de pollo Postre de leche	Salpicón de atún Fruta	Carbonada criolla Fruta



PLANIFICACIÓN DE MENÚ OTOÑO - INVIERNO

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pan de carne Arroz con zanahoria y choclo Postre de leche	Carbonada criolla con cerdo Fruta	Budín de pescado Arroz con arvejas y tomate Fruta	Pasta con bolognesa Postre de leche	Cazuela de lentejas con carne Fruta cítrica

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Verdopolenta Fruta	Pollo colorido Arroz Postre de leche	Pastel de pescado * Ensalada de verduras Postre de leche *o empanada gallega	Cazuela de pollo Fruta	Hamburguesa Moñitas con queso Ensalada de tomate Fruta



ACLARACIONES:

- Para la elaboración del menú se tuvo en cuenta el aumento de precios de algunos alimentos.
- El menú de primavera – verano se aplicará en marzo, abril, octubre, noviembre y diciembre. El menú de otoño – invierno de mayo a setiembre.
- Las siguientes planificaciones quincenales son a modo de ejemplo. Cada escuela podrá variar las preparaciones de acuerdo a su conveniencia, contemplando que no se repita la misma preparación en la misma semana.
- Las carnes podrán sustituirse entre sí, manteniendo la misma proporción, según especifica el recetario, teniendo en cuenta se ofrezca un mínimo de dos veces por semana carne blanca y tres veces carne roja (puede usarse también carne de cerdo magra).
- Las verduras se seleccionarán de acuerdo a la época del año, teniendo en cuenta disponibilidad y costo (no considerar dentro de este grupo la papa y el boniato). De ser posible, dependiendo del costo, se incluirán ensaladas de verduras, crudas o cocidas como acompañamiento de las preparaciones.
- Los fideos, el arroz y la polenta se sustituyen entre sí, manteniendo igual proporción, según especificación del recetario.

NOTA IMPORTANTE

De ser necesario, cada servicio de alimentación escolar, dispondrá del asesoramiento técnico desde el Programa de Alimentación Escolar para efectuar la planificación, adaptación y adecuación del menú de acuerdo a las características propias de los mismos.

POLLO COLORIDO CON ARROZ

Ingredientes:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Pollo**	60g	600g	6Kg
Cebolla	15g	150g	1,5Kg
Morrón	10g	100g	1 kg
Zanahoria	30g	300g	3Kg
Arvejas	20g	200g	2Kg
Pulpa de tomate	40cc	200cc	2L
Aceite	5cc	50cc	500cc
Sal	0,25g	2,5g	25g

****Para obtener 60g de pulpa de pollo es necesario comprar 110g de pollo entero o muslo.**

Si se adquiere pechuga, se deberían comprar 90 g por porción.

Nota: Condimentarlo con ajo, perejil y orégano.

Procedimiento:

- Deshuesar el pollo y retirarle su piel, en caso de usar pollo entero, muslo o pechuga.
- Lavar y cortar en cubos la pulpa de pollo.
- Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla y la zanahoria.
- Lavar y picar el morrón.
- Saltear en agua el pollo, la cebolla y el morrón, agregando los dientes de ajo.
- Agregar la zanahoria y la pulpa de tomate.
- Agregar los condimentos y la sal.
- Cocinar hasta que la zanahoria esté tierna.
- Una vez que estén cocidos todos los ingredientes agregar las arvejas.
- Apagar el fuego e incorporar el aceite mezclando bien.

Arroz

Ingredientes:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Arroz	50g	500g	5 Kg
Aceite	5cc	50 cc	500 cc
Sal	0,25g	2,5g	25g

Procedimiento:

- Hervir el doble de agua que de arroz, agregar la sal.
- Agregar el arroz y cocinar durante 8 minutos con olla tapada.
- Una vez finalizada la cocción colarlo.
- Agregar el aceite.

Servicio: colocar en el plato la porción de arroz y a su costado o encima la porción de Pollo Colorido.

BUDIN DE PESCADO CON ENSALADA DE ARROZ, TOMATE Y ARVEJAS

Ingredientes:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Pescado	50g **	500g	5Kg
Cebolla	10g	100g	1Kg
Zanahoria	30g	300g	3Kg
Pulpa de tomate	10cc	100c	1L
Huevos	½ unidad	5 unidades	50 unidades
Pan rallado	5g	50g	500g
Maicena	2g	20g	200g
Queso rallado	5g	50g	500g
Aceite	10cc	100cc	1L
Sal	0,25g	2,5g	25g

**** Si se utiliza pescado enlatado, no se recomienda el agregado de sal.**

Procedimiento:

- Lavar el pescado bajo el chorro de la canilla, en caso de usar pescado fresco.
- Pelar, lavar y rallar o procesar la cebolla y la zanahoria.
- Hervir el pescado junto con la zanahoria y la cebolla rallada o procesada. *
- Escurrir el agua.
- Agregar la salsa de tomate.
- Aparte mezclar en un recipiente los huevos batidos, el queso, la maicena, el aceite y la sal.
- Agregarle a esta mezcla el pescado y las verduras hervidos y disponer en asadera aceitada.
- Cocinar en horno moderado aproximadamente 30 minutos.

** Si se utiliza pescado enlatado no es necesaria su cocción, se saltea en agua la cebolla y la zanahoria, y se mezcla la totalidad de los ingredientes formando una pasta que será despejada sobre la asadera.*

Ensalada de arroz, tomate y arvejas

Ingredientes:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Arroz	40g	400g	4Kg
Tomate	20g	200g	2kg
Arvejas	10g	100g	1 kg
Sal	0,25	2,5g	25g
Aceite	5 cc	50 cc	500 cc

Procedimiento:

- Hervir el doble de agua que de arroz, agregar la sal.
- Agregar el arroz y cocinar durante 8 minutos con olla tapada.
- Colar y reservar.
- Lavar y desinfectar el tomate.
- Cortarlo en cubitos.
- Mezclar el arroz, el tomate y las arvejas.
- Aderezar con el aceite.

PASTEL DE PAPA, PESCADO Y VERDURAS

Ingredientes relleno:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Pescado	40g	400g	4 Kg
Cebolla	15g	150g	1,5Kg
Morrón	5g	50g	500g
Zanahoria	20g	200g	2Kg
Tomate	20g	200g	2Kg
Pulpa de tomate	20g	200g	2Kg
Queso rallado	5 g	50g	500g
Aceite	5cc	50 cc	500 cc
Sal**	0.25g	2,5g	25g

****Si se utiliza pescado enlatado, no se recomienda el agregado de sal.**

Nota: Condimentar con ajo el relleno.

Procedimiento:

- _Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla.
- _Lavar el morrón y picarlo o procesarlo.
- _Lavar y rallar la zanahoria.
- _Lavar y picar en cubitos el tomate.
- _Saltear en agua la cebolla y el morrón.
- _Agregar la zanahoria rallada, la pulpa de tomate y el pescado.
- _Una vez que todos los ingredientes estén bien cocidos agregar el tomate, la sal y los condimentos. Revolver.
- _Cocinar con la olla tapada durante 5 minutos.

Puré

Ingredientes:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Papa	30 g	300g	3 Kg
Agua	130cc	1300cc	1 3 L
Leche	50cc	500cc	5L
Aceite	2.5 cc	25cc	250cc
Sal	0.25	2.5g	25g

Procedimiento:

- _ Hervir el agua.
- _ Retirar la cacerola del fuego.
- _ Agregar la leche, la sal y la papa deshidratada.
- _ Apagar el fuego.
- _ Tapar la olla y dejar reposar 1 minuto.
- _ Agregar el aceite
- _ Remover despacio sin batir.

Salsa blanca

Ingredientes:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Leche	100cc	1,0L	10L
Almidón de maíz	6g	60g	600g
Aceite	2.5 cc	25cc	250cc
Sal	0.25 g	2.5g	25g

Nota: Condimentarla con nuez moscada

Procedimiento:

- _ Mezclar en un recipiente el almidón de maíz con 1/3 de la proporción de leche fría para la salsa blanca.
- _ Calentar 2/3 del total de la leche restante, junto con el aceite, la sal y la nuez moscada.
- _ Verter revolviendo la mezcla de almidón y leche, sobre la leche caliente.
- _ Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta hacer ebullición.
- _ Retirar del fuego.

Armado del budín:

- _ Colocar en una asadera aceitada el puré.
- _ Cubrir con el relleno y encima colocar la salsa Blanca.
- _ Espolvorear con el queso rallado.
- _ En caso de contar con horno, llevar al horno y gratinar.

FIDEOS CON SALSA BOLOGNESA

Ingredientes

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Fideos	60g	600g	6Kg
Carne picada	45g	450g	4,5 kg
Cebolla	15g	150g	1,5kg
Morrón	5g	50g	500g
Zanahoria	30g	300g	3 Kg
Aceite	5cc	50cc	500cc
Salsa de tomate	40cc	400cc	4 L
Sal	0.5g	5g	50g
Queso rallado	5g	50g	500g

PUEDE SUSTITUIRSE CARNE POR POLLO

Nota: Condimentar la salsa con laurel y ajo.

Procedimiento:

Pasta:

- Verter agua en una cacerola.
- Llevar a ebullición.
- Agregar la mitad de la cantidad total de sal.
- Agregar los fideos.
- Revolver.
- Luego de haber alcanzado la ebullición cocinar durante 12 minutos a fuego moderado. Retirar del fuego.
- Escurrir.
- Pasarlos por agua fría y volver a escurrir.
- Agregar la mitad de la cantidad total de aceite

Salsa:

- _Lavar y pelar y picar o procesar la cebolla y la zanahoria.
- _Lavar y picar o procesar el morrón.
- _Saltear en agua la cebolla y el morrón.
- _Agregar la carne picada y continuar la cocción.
- _Incorporar la zanahoria y la salsa de tomate.
- _Salar con la mitad restante de este ingrediente y condimentar.
- _Luego de cocidas todas las verduras y la carne, apagar el fuego y agregar el aceite.
- _Mezclar bien.

PASTEL DE CARNE, PAPA Y ZAPALLITO

Ingredientes relleno:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Carne picada	60g	600g	6 Kg
Cebolla	20g	200g	2 Kg
Zapallito*	50g	500g	5 Kg
Queso	5g	50g	500g
Aceite	5 cc	50 cc	500cc
Sal	0.25	2.5g	25g

****EL ZAPALLITO PUEDE SER SUSTITUIDO POR ACELGA, ESPINACA O ZANAHORIA EN IGUAL PROPORCIÓN, MANTENIENDO EL MISMO PROCEDIMIENTO DE ELABORACIÓN.***

OTRA OPCIÓN DE SUSTITUCIÓN DEL ZAPALLITO ES EL ZAPALLO, CON EL CUAL SE ELABORARÁ UN PURE. (Para armar el budín se colocará el relleno de carne, encima el puré de zapallo y posteriormente el puré de papa).

Nota: El relleno se podrá condimentar con ajo y perejil.

Procedimiento:

- _Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla.
- _Saltear en agua la cebolla.
- _Agregar la carne y continuar la cocción.
- _Agregar los condimentos y la sal.

_Lavar y cortar en cubos los zapallitos.

_Agregarlos a la preparación y continuar la cocción durante diez minutos más.

_Apagar el fuego agregar el aceite y mezclar.

Puré

Ingredientes:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Papa	30 g	300g	3 Kg
Agua	130cc	1300cc	1 3 L
Leche	50cc	500cc	5L
Aceite	5 cc	50cc	500cc
Sal	0.25	2.5g	25g

Procedimiento:

_Hervir el agua.

_Retirar la cacerola del fuego.

_Agregar la leche, la sal y la papa deshidratada.

_Apagar el fuego.

_Tapar la olla y dejar reposar 1 minuto.

_Agregar parte del aceite

_Remover despacio sin batir.

Armado del pastel:

Colocar en una asadera aceitada el relleno de carne. Cubrir con el puré. Espolvorear con queso rallado, en caso de contar con horno gratinar.

SALPICÓN DE ATÚN

Ingredientes

ALIMENTO	1 PORCION	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Arroz	50g	500g	5Kg
Atún	40g	400g	4Kg
Lentejas	20g	200g	2Kg
Choclo	10g	100g	1Kg
Arvejas	10g	100g	1Kg

Tomate	20g	200g	2 Kg
Zanahoria	20g	200g	2 Kg
Aceite	5cc	50cc	500 L
Mayonesa	10cc	100cc	1000cc
Sal	0,5g	5g	50g

Procedimiento:

- _ Hervir agua (dos partes de agua por una de arroz).
- _ Agregar el arroz y la sal, revolver.
- _ Retomar ebullición y cocinar a fuego lento aproximadamente 8 minutos sin revolver.
- _ Retirar del fuego y mantener tapado durante 5 minutos.
- _ Colarlo y reservarlo.
- _ Dejar unas horas en remojo las lentejas refrigeradas.
- _ Cocinarlas en agua (tres partes de agua por una de lentejas). Reservarlas.
- _ Lavar y desinfectar el tomate y la zanahoria.
- _ Rallar la zanahoria y cortar el tomate en cubitos
- _ Mezclar las verduras con el arroz, el atún, las arvejas, el choclo, el tomate la zanahoria y las lentejas.
- _ Aderezar con aceite y mayonesa.
- _ Mezclar bien.

PAN DE CARNE CON ENSALADA DE ARROZ, CHOCLO Y ZANAHORIA

Pan de carne

Ingredientes:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Carne picada	60g	600g	6 Kg
Avena	2,5g	25g	250g
Huevo	1/3 unidad	3 unidades	30 unidades
Zanahoria	10g	100g	1 Kg
Cebolla	10g	100g	1 Kg
Morrón	5g	50g	500g
Sal	0,25g	2,5g	25g

Nota: se puede condimentarlo con ajo y orégano.

Procedimiento:

- _Lavar y pelar la cebolla y la zanahoria.
- _Picar o procesar la cebolla y rallar la zanahoria.
- _Lavar y picar o procesar el morrón.
- _Batir los huevos y reservarlos.
- _Integrar la carne picada, con los huevos, la avena, la sal y las verduras.
- _Mezclar bien.
- _Formar un cilindro.
- _Colocar en una asadera previamente aceitada.
- _Hornearlo, en horno moderado por aproximadamente 30 minutos, confirmando que su color interno de cocción sea gris café.

Ensalada de arroz, zanahoria y choclo.

Ingredientes:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Arroz	40g	400g	4Kg
Zanahoria	20g	200g	2kg
Choclo	10g	100g	1 kg
Sal	0,25	2,5g	25g
Aceite	5 cc	50 cc	500 cc

Procedimiento:

- _Hervir el doble de agua que de arroz, agregar la sal.
- _Agregar el arroz y cocinar durante 8 minutos con olla tapada.
- _Colar y reservar.
- _Lavar y desinfectar el tomate.
- _Cortarlo en cubitos.
- _Mezclar el arroz, el tomate y las arvejas.
- _Aderezar con el aceite.

EMPANADA GALLEGA CON ENSALADA

Empanada Gallega

Ingredientes:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Harina	50	500	5 Kg
Aceite	10cc	100cc	1L
Leche	15cc	150cc	1,5 L
Sal	0,25g	2,5g	25g
Polvo de hornear	0,7g	7g	70g
Atún	50g	500g	5 Kg
Zanahoria	30g	300g	3 Kg
Cebolla	20g	200g	2 Kg
Morrón	10g	100g	1 Kg
Salsa de tomate	25cc	250cc	2,5 L

Procedimiento:

Masa:

- _ Integrar en un bols la harina, la sal y el polvo de hornear
- _ Realizar un hueco en el centro y colocar el aceite y la leche tibia.
- _ Unir con una cuchara (sin amasar) hasta lograr una masa suave.
- _ Cortar la masa en dos tapas y estirarlas por separado.
- _ Forrar una asadera con una tapa, colocar el relleno y cubrir con la otra tapa.

Relleno:

- _ Lavar, pelar y picar o procesar la cebolla y la zanahoria.
- _ Lavar y picar o procesar el morrón.
- _ Saltear en agua la cebolla, el morrón y la zanahoria.
- _ Agregar la pulpa de tomate, dejar cocinar unos minutos más.
- _ Por último se agrega el atún.
- _ Retirar del fuego y dejar enfriar para rellenar.

Acompañamiento

Opción 1

Ensalada de tomate, zanahoria y choclo

Ingredientes:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Tomate	20g	200g	2Kg
Zanahoria	20g	200g	2Kg
Choclo	10g	100g	1 Kg
Aceite	5cc	50cc	500cc
Sal	0,25g	2,5g	25g

Procedimiento:

- _Lavar y desinfectar el tomate y la zanahoria.
- _Cortar el tomate en cubos y rallar la zanahoria.
- _Mezclar ambas verduras y agregarle el choclo.
- _Aderezar con aceite y sal al momento de servirlo.

Opción 2

Ensalada de repollo y zanahoria

Ingredientes:

INGREDIENTES	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Repollo	20 g	200g	2Kg
Zanahoria	20g	20g	2Kg
Aceite	5cc	50cc	500cc
Mayonesa	5cc	50cc	500cc
Sal	0,25g	2,5g	25g

Procedimiento:

- _Lavar y desinfectar la zanahoria y el repollo.
- _Rallar la zanahoria.
- _Cortar en juliana el repollo.
- _Aderezar con aceite, sal y mayonesa al momento de servirlo.

HAMBURGUESAS CON MOÑAS CON ACEITE Y QUESO Y ENSALADA DE TOMATE

Hamburguesas:

Ingredientes

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Carne picada	60g	600g	6 Kg
Avena	2,5g	25g	250g
Cebolla	15g	150g	1,5 Kg
Morrón	15g	150g	1,5Kg
Huevo	¼ unid	3 unid	25 unid
Pan rallado	5 g	50g	500g
Sal	0,25 g	2,5g	25g
Aceite	3cc	30cc	300cc

Nota: Condimentar a gusto con ajo, perejil y orégano.

Procedimiento:

- _Lavar, pelar y picar o procesar la cebolla.
- _Lavar y picar el morrón.
- _Batir los huevos y reservarlos.
- _Integrar en un bols la carne picada, la avena, los huevos, las verduras, los condimentos y la sal.
- _Mezclar bien.
- _Tomar porciones, hacer bolitas y aplastarlas.
- _Pasarlas por pan rallado.
- _Colocar en asadera aceitada y cocinar las hamburguesas en horno moderado (180 – 200° C) durante aproximadamente 30 minutos o hasta que estén bien cocidas en el interior.

Nota: para los comedores numerosos o con falta de personal puede armarse de diferente forma: extender la carne sobre asadera aceitada, hornear y cortar en cuadrados.

Moñas con aceite y queso

Ingredientes:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Moñas	40g	400g	4 Kg
Queso rallado	5g	50g	500 g
Aceite	5cc	50cc	500cc
Sal	0,25g	2,5g	25g

Procedimiento:

- _Verter agua en una cacerola.
- _Llevar a ebullición.
- _Agregar la sal.
- _Agregar los fideos.
- _Revolver.
- _Luego de haber alcanzado la ebullición cocinar durante 12 minutos a fuego moderado.
- _Retirar del fuego.
- _Ecurrir.
- _Pasarlos por agua fría y volver a escurrir.
- _Aderezar con aceite y espolvorearles queso rallado.

Ensalada de tomate

Ingredientes:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Tomate	30g	300g	3Kg
Aceite	5cc	50cc	500cc
Sal	0,25g	2,5g	25g

Procedimiento:

- _Lavar y desinfectar el tomate.
- _Picarlo en cubos
- _Aderezarlo con aceite y sal al momento de servirlo.

ENSALADA COMPLETA

Ingredientes

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Arroz	50g	500g	5Kg
Lentejas	30g	300g	3Kg
Pollo	40g	400g	4 Kg
Huevo	1/3unid	4 unid	40 unid
Zanahoria	20g	200g	2Kg
Tomate	20g	200g	2Kg
Choclo en grano	20g	200g	2Kg
Aceite	5cc	50cc	500 cc
Mayonesa	10g	100g	1 kg
Sal	0,5g	5g	50g

**Si se compra pollo entero o muslo se deberían adquirir 80 g por porción. Si se adquiere pechuga, se deberían comprar 60 g por porción.*

Procedimiento:

- _Dejar unas horas en remojo las lentejas refrigeradas.
- _Cocinarlas en agua (tres partes de agua por una de lentejas). Reservarlas.
- _Deshuesar el pollo y retirarle su piel, en caso de usar pollo entero, muslo o pechuga. Lavar y cortar en cubos la pulpa de pollo y hervirla. Reservarlo.
- _Hervir agua (dos partes de agua por una de arroz).
- _Agregar el arroz y la sal, revolver.
- _Retomar ebullición y cocinar a fuego lento aproximadamente 8 minutos sin revolver.
- _Retirar del fuego y mantener tapado durante 5 minutos.
- _Colarlo y reservarlo.
- _Cocinar los huevos durante 13 minutos luego de que hierve el agua, pelarlos, rallarlos y reservarlos.
- _Lavar y desinfectar la zanahoria y el tomate.
- _Rallar la zanahoria.
- _Cortar el tomate en cubitos.
- _Mezclar el pollo con el arroz, las lentejas, los huevos y las verduras incluido el choclo.
- _Aderezar con aceite, mayonesa y sal.

CAZUELA DE POLLO

Ingredientes:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Pulpa de pollo**	50 g	500 g	5 Kg
Cebolla	15 g	150 g	1.5 Kg
Morrón	5 g	50 g	500 g
Zanahoria	20 g	200 g	2 Kg
Papa	40 g	400 g	4 Kg
Arvejas	20 g	200 g	2 Kg
Arroz	40 g	400 g	4 Kg
Pulpa de tomate	40 cc	400 cc	4 L
Aceite	10 cc	100 cc	1 L
Sal	1 g	10 g	100 g

*****Si se compra pollo entero o muslo se deberían adquirir 100 g por porción. Si se adquiere pechuga, se deberían comprar 70 g por porción.***

Nota: Condimentarla con ajo, orégano y laurel.

Procedimiento:

- _Deshuesar el pollo y retirarle su piel, en caso de usar pollo entero, muslo o pechuga.
- _Lavar y cortar en cubos la pulpa de pollo.
- _Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla y la zanahoria.
- _Lavar y cortar en cubitos o procesar el morrón.
- _Lavar y cortar en cubos la papa.
- _Saltear en agua el pollo junto con la cebolla y el morrón.
- _Agregar agua hasta cubrir todos los ingredientes.
- _Cocinar tapado durante 10 minutos.
- _Agregar la papa cortada en cubitos y la zanahoria.
- _Luego agregar el arroz (agregando el doble de agua que de arroz) y cocinar por 8 minutos.
- _Agregar las arvejas, la pulpa de tomate, la sal y los condimentos.
- _Una vez finalizada la cocción apagar el fuego, agregar el aceite y mezclar bien.

CAZUELA DE LENTEJAS

Ingredientes:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Carne picada o en cubos	40g	400g	4Kg
Cebolla	15g	150g	1,5Kg
Morrón	5g	50g	500g
Zapallo	50g	500g	5Kg
Zanahoria	20g	200g	2Kg
Lentejas	30g	300g	3Kg
Arroz	50g	500g	5Kg
Salsa de tomate	20cc	200cc	2L
Aceite	10cc	100cc	1L
Sal	1	10g	100g

LA CARNE PUEDE SER SUSTITUIDA POR POLLO.

Nota: Condimentar con ajo y perejil.

Procedimiento:

- _Dejar unas horas en remojo las lentejas refrigeradas.
- _Lavar, pelar y picar o procesar la cebolla y la zanahoria.
- _Lavar y picar o procesar el morrón.
- _Saltear en agua la cebolla y el morrón.
- _Incorporar la zanahoria en cubos, las lentejas, la carne y la pulpa de tomate.
- _Condimentar con el ajo, el perejil y la sal.
- _Cocinar a fuego fuerte hasta alcanzar ebullición.
- _Continuar la cocción durante 20 minutos a fuego suave.
- _Agregar el arroz y el zapallo.
- _Continuar cocinando durante 8 minutos.
- _Una vez finalizada la cocción apagar el fuego, agregar el aceite y mezclar bien.

CARBONADA CRIOLLA

Ingredientes:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Carne en cubos o carne picada	50 g	500g	5Kg
Cebolla	15 g	150g	1,5Kg
Morrón	5 g	50g	500g
Zapallo	50 g	500g	5Kg
Zanahoria	20 g	200g	2Kg
Boniato	20 g	200g	2Kg
Fideos**	50 g	500g	5Kg
Arvejas	10 g	100g	1Kg
Choclo	10 g	100g	1Kg
Salsa de tomate	40 cc	400cc	4L
Aceite	10 cc	100cc	1L
Sal	1 g	10g	100g

****Conviene usar los fideos tipo dadito o coditos.**

Nota: Condimentar con orégano, laurel y ajo.

Procedimiento:

- Lavar, pelar y picar o procesar la cebolla.
- Lavar y cortar en cubitos o procesar el morrón.
- Saltear en agua la cebolla y el morrón.
- Incorporar la carne.
- Agregar la salsa de tomate y complementar con agua hasta cubrir todos los ingredientes.
- Pelar, lavar y cortar en cubitos el boniato, zapallo y la zanahoria.
- Incorporar a la preparación el boniato y la zanahoria.
- A los 10 minutos agregar el zapallo y el fideos.
- Agregar el choclo, las arvejas, la sal y los condimentos.
- Una vez finalizada la cocción, apagar el fuego, incorporar el aceite y mezclar.

VERDU POLENTA

Ingredientes:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Carne picada o en cubos	50g	500g	5Kg
Polenta*	50g	500g	5Kg
Cebolla	15g	150g	1,5Kg
Morrón	5g	50g	500g
Zanahoria	20g	200g	2Kg
Zapallito **	40g	400g	4Kg
Pulpa de tomate	30cc	300cc	3 L
Queso	5g	50g	500g
Aceite	10cc	100g	1L
Sal	1 g	10 g	100g

***EL ZAPALLITO PUEDE SER SUSTITUIDO POR ACELGA O ESPINACA, EN IGUAL PROPORCIÓN, MANTENIENDO EL MISMO PROCEDIMIENTO DE ELABORACIÓN.**

Nota: Condimentar con ajo y laurel el relleno de carne y verduras.

Procedimiento:

Salsa

- Pelar, lavar y cortar en cubitos, o procesar la cebolla y el morrón.
- Pelar, lavar y rallar la zanahoria.
- Lavar y cortar en cubos el zapallito.
- Saltear en agua la cebolla y el morrón.
- Agregar la carne, los condimentos, la mitad de la cantidad total de sal, y continuar la cocción.
- Agregar el zapallito, cocinar durante diez minutos más.
- Una vez finalizada la cocción apagar el fuego, agregar la mitad de la cantidad total de aceite y mezclar bien.

Polenta

- Hidratar la polenta.
- Calentar el doble de agua que de polenta.
- Agregar la mitad de la cantidad total de sal restante.
- Cuando rompa el hervor agregar la polenta y la zanahoria rallada, revolviendo constantemente hasta que espese.

Apagar el fuego y agregar la mitad restante de la proporción de aceite.

POSTRES

CREMA DE VAINILLA

Ingredientes:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Leche	150cc	1,5L	15L
Almidón de maíz	12g	120g	1,2 kg
Azúcar	15g	150g	1,5Kg
Vainilla	A gusto		

Procedimiento:

- _ Mezclar el azúcar con el almidón de maíz.
- _ Agregar 1/3 de la leche fría y mezclar.
- _ Calentar los otros 2/3 de leche con la vainilla, cuando esté a punto de hervor agregar la mezcla de almidón y azúcar.
- _ Revolver suavemente durante 5 minutos.
- _ Retirar del fuego.
- _ Enfriar a baño María invertido (sobre agua con hielo), revolviendo para evitar que se forme una película en la superficie.
- _ Distribuir en bols individuales y llevar a la heladera o freezer.

NOTA: Se puede preparar un caramelo y colocar encima de la crema una vez que se encuentra pronta.

CREMA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Leche	150cc	1,5L	15L
Almidón de maíz	12g	120g	1,2Kg
Azúcar	15g	150g	1,5Kg
Cocoa	8g	80g	800g

Procedimiento:

- _ Mezclar el azúcar con el almidón de maíz y la cocoa.
- _ Agregar 1/3 de la leche fría y mezclar.
- _ Calentar los otros 2/3 de leche, cuando esté a punto de hervor agregar la mezcla de almidón, cocoa y azúcar.
- _ Revolver suavemente durante 5 minutos.
- _ Retirar del fuego.
- _ Enfriar a baño María invertido (sobre agua con hielo), revolviendo para evitar que se forme una película en la superficie.
- _ Distribuir en bols individuales y llevar a la heladera o freezer.

CREMA DE NARANJA

Ingredientes

ALIMENTO	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Leche	150cc	1,5 L	15 L
Naranja	50g	500g	5Kg
Azúcar	15	150	1,5 Kg
Huevo	1/3 unid	3 unid	30 unid
Almidón de Maíz	12g	120g	1,2Kg

Procedimiento:

- _ Batir los huevos con el azúcar.
- _ Agregar la leche caliente y llevar al fuego.
- _ Mezclar el almidón de maíz con la cáscara rallada y el jugo de naranja, y añadir a la cacerola. (Es importante cuidar que el almidón de maíz quede bien disuelto en el jugo de naranja).
- _ Cocinar, sin dejar de revolver, hasta que espese.
- _ Enfriar a baño María invertido (sobre agua con hielo), revolviendo para evitar que se forme una película en la superficie.
- _ Distribuir en bols individuales y llevar a la heladera o freezer.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

ALIMENTOS	1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Leche	150cc	1,5L	15L
Arroz	16g	160g	1,6Kg
Azúcar	15g	150g	1.5Kg
Yemas	0,5 unidad	5 unidades	50 unidades
Vainilla	1 chorrito	1 cda	10 cdas

Procedimiento:

- _ Cocinar durante 12 minutos la leche con el arroz y la mitad del azúcar.
- _ Batir las yemas con el resto del azúcar y la vainilla.
- _ Incorporar a la mezcla caliente lentamente las yemas y cocinar 5 minutos más revolviendo continuamente. (Se le puede poner cáscara de naranja rallada).

Nota: en caso de contar con tiempo suficiente y batidora, puede elaborarse merengue cocido con las claras sobrantes.

Merengue italiano (Proporción):

- 1 clara
- 60g de azúcar
- 25cc de agua

Procedimiento:

Cocinar a fuego mediano en una cacerola el agua con el azúcar hasta que se forme un almíbar.

Batir las claras a nieve.

Añadir en forma de hilo el almíbar a las claras sin dejar de batir hasta que se enfríen.

FRUTAS

*Se recomienda que la unidad de fruta que se le sirve al niño sea de un tamaño mediano.

*Se recomienda priorizar la selección de frutas de estación por ser más económicas y con mejor disponibilidad de nutrientes.

