



# Guía del Servicio de Refrigerio Escolar 2026

## SECUNDARIO

**Dirección General de Entornos Escolares Saludables**  
Ministerio de Educación  
Nordenstrom 265 - Neuquén  
nutricionministerio@gmail.com  
299-4494869 - int. 6714-7497



la educación  
evoluciona  
para vos



Gobierno  
de la Provincia  
del Neuquén



# ÍNDICE

<b>FUNDAMENTO NORMATIVO.....</b>	<b>4</b>
<b>LINEAMIENTOS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ DEL REFRIGERIO ESCOLAR .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Compras de alimentos.....</b>	<b>6</b>
1.1 ¿Qué alimentos están permitidos comprar?.....	6
1.2 ¿Qué productos no están permitidos comprar?.....	9
<b>2. Menú del refrigerio escolar.....</b>	<b>11</b>
2.1 Sugerencias de menú que cumplen con las metas nutricionales.....	12
2.2 Recomendaciones para la elaboración de menú.....	14
<b>3. Leche.....</b>	<b>15</b>
<b>4. Infusiones.....</b>	<b>15</b>
<b>5. Cuaderno de refrigerio.....</b>	<b>16</b>
<b>6. Alimentación en casos particulares.....</b>	<b>16</b>
6.1. Alimentos libres de gluten.....	17
6.2. Alimentos recomendados para intolerancia a la lactosa.....	17
<b>7. Menú para salidas, eventos especiales y/o festejos.....</b>	<b>18</b>
7.1 Salidas recreativas.....	18
7.2 Eventos especiales y/o festejos.....	19
<b>ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO.....</b>	<b>20</b>
<b>8. Responsabilidades.....</b>	<b>21</b>
8.1 Equipo directivo.....	21
8.2 Auxiliares de servicio.....	21
<b>9. Organización del depósito.....</b>	<b>23</b>
9.1 Donaciones de alimentos.....	26
9.2 Decomiso de alimentos.....	26



<b>PAUTAS PARA PROMOVER ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES.....</b>	<b>27</b>
<b>10. Alimentación y hábitos saludables.....</b>	<b>28</b>
<b>11. Diez recomendaciones para una alimentación saludable.....</b>	<b>28</b>
<b>12. Comensalidad.....</b>	<b>29</b>
<b>13. Kiosco.....</b>	<b>29</b>
<b>14. Entorno escolar.....</b>	<b>30</b>
<b>ANEXO: RECETAS.....</b>	<b>31</b>
<b>15. Medidas y equivalencias.....</b>	<b>32</b>
<b>16. Cantidades de compras para un día.....</b>	<b>32</b>
<b>17. Recetas.....</b>	<b>33</b>
17.1 Mermelada viva.....	33
17.2 Postre de leche.....	33
17.3 Flan o budín de pan.....	34
17.4 Talitas sabor pizza.....	35
17.5 Focaccia.....	35
17.6 Pizza.....	36
17.7 Bizcochuelo básica.....	37
17.8 Granola casera.....	38
<b>18. Recetas sin gluten.....</b>	<b>39</b>
18.1 Bizcochuelo de vainilla.....	39
18.2 Materitas de garbanzos.....	39
18.3 Pizza.....	40



## FUNDAMENTO NORMATIVO

El **Programa de Alimentación Escolar** tiene como objetivo contribuir al buen estado de salud de las y los estudiantes, abarcando los distintos niveles educativos y modalidades, ofreciendo refrigerios saludables. El mismo, promueve un entorno que con el aporte de alimentos saludables fortalezca el rendimiento escolar, reduzca el ausentismo y la deserción escolar, generando simultáneamente un valioso espacio para la integración social.

El **refrigerio** es el complemento de los desayunos y meriendas, que son ofrecidos a las y los estudiantes del nivel inicial, primario, secundario y adulto- superior de las escuelas de gestión pública de la Provincia del Neuquén.

Esta guía ha sido elaborada con el propósito de facilitar al equipo directivo la organización y funcionamiento del Servicio de Alimentación Escolar (SAE) con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad nutricional de los refrigerios escolares promoviendo hábitos y entornos alimentarios saludables.

Los aspectos nutricionales del refrigerio escolar, se planifican considerando los requerimientos nutricionales de acuerdo a la edad y en el marco de las siguientes normativas:

### **Ley Provincial Entornos Escolares Saludables N°3.242/2020:**

Tiene por objeto “Promover políticas públicas que favorezcan entornos escolares, hábitos y estilos de vida saludables en los centros educativos de todos los niveles y modalidades de gestión estatal y privada del sistema educativo obligatorio de la provincia, con el fin de proteger los derechos de los niños, niñas y adolescentes”.

### **Resolución SGS N° 693/2019 Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA):**

Es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos nutricionales y la composición de alimentos en mensajes prácticos, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, para orientar a la población en la correcta selección y consumo de alimentos a fin de permitir implementar acciones integrales que enfrenten la situación alimentaria-nutricional y prevenga el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a una alimentación inadecuada.

Es el documento pedagógico para el estudio de una alimentación saludable y la planificación de los menús en toda institución pública.





# LINEAMIENTOS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ DEL REFRIGERIO ESCOLAR



## 1 - COMPRAS DE ALIMENTOS



### 1.1 ¿QUÉ ALIMENTOS ESTÁN PERMITIDOS COMPRAR?

-  La selección de alimentos se enmarca en la Ley Provincial N° 3.242 de Entornos Escolares Saludables, y a su vez, en las recomendaciones de las GAPA Resolución N° 693/2019.
-  Todos los alimentos que se adquieran deben provenir de establecimientos habilitados por un organismo competente.

GRUPO DE ALIMENTOS	SELECCIÓN DE ALIMENTOS	RECOMENDACIONES
LECHE	En polvo descremada.	Mínimo 3 veces por semana. Se puede ofrecer con infusión o preparaciones, como flan casero, leche con fécula de maíz, budín de pan.
YOGUR	Preferentemente descremado	Una vez por semana, en reemplazo de la leche.
QUESOS	Cremoso, feteado o blanco/crema untable. Ricotta.	2 a 3 veces por semana, en reemplazo de la leche.
FRUTAS y VERDURAS	Preferir opciones frescas y de estación. Puré de tomate o tomate triturado para el caso de pizzas.	Mínimo 3 veces por semana, variando en trozos o preparaciones o enteras. Crudas o cocidas.
LEGUMBRES SECAS	Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas y sus harinas.	Mínimo 2 veces por semana. Siempre realizar remojo previo a la cocción de 8 horas en heladera. Enteras, en preparaciones, dulces o saladas
ENLATADOS O DE CAJA	<u>Solo</u> de arvejas, porotos, garbanzos	Máximo 1 vez por semana. Siempre lavar debajo del chorro de agua para disminuir su contenido de sodio.



CEREALES	Arroz, avena, maíz, copos de maíz, quinoa inflada, féculas y sus harinas. <b>Sin agregado de azúcar.</b>	Solo en reemplazo del pan Las harinas - féculas para preparar bizcochuelos, panes saborizados, pizzas, granolas caseras, etc.
PAN	Elaborado casero o de panadería. Preferentemente integral o de salvado, blanco, con semillas, de legumbres, etc.	Máximo 3 veces por semana
PAN RALLADO	Solo de panaderías.	Para integrar preparaciones. Puede contener avena instantánea.
HUEVOS	De gallina, frescos. Enteros duros, pisados, revueltos, bien cocidos.	Mínimo 3 veces por semana. Solos o en preparaciones caseras: pizzas, pan, bizcochuelos, etc.
SEMILLAS	Mix, girasol, chía, lino, sésamo, amapolas, etc.	Opcional. Considerando costos y hábitos culturales.
FRUTOS SECOS	Mix, almendras, castañas de cajú, maní, nueces, etc.	<b>Sin sal o azúcar agregada.</b>
ACEITES	De una sola semilla, <b>no mezclas: girasol, maíz, soja, etc.</b>	Como condimento, aderezo o integrando preparaciones en reemplazo de la manteca.
INFUSIONES	Malta, té, hebras de té, mate cocido, yerba mate, cascarilla, cacao sin azúcar (amargo).	En función de los hábitos culturales. Recordar que no reemplaza la calidad nutricional de la leche.
ENDULZANTES	Azúcar o miel.	Reducir su consumo, su exceso perjudica la salud.
GELIFICANTES	Gelatina <b>sin sabor</b> , agar, goma xántica.	En preparaciones para dar consistencia, postres con frutas, jugos de frutas, yogur, leche.



LEUDANTES	Levadura fresca o seca, polvo de hornear.	Para preparar bizcochuelos, panes saborizados y pizzas.
CONDIMENTOS y SABORIZANTES	Esencia de vainilla, orégano, provenzal, romero, laurel, sal, etc.	

SOLO SE PERMITE LA COMPRA DE LOS ALIMENTOS DETALLADOS DENTRO DEL CUADRO DE PERMITIDOS.

**Nota:** Cuando el rendimiento de la partida permita ofrecer un refuerzo de refrigerio, se podrá incorporar carnes, de vaca o pollo, con **previa autorización de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables** al correo: [nutricionministerio@gmail.com](mailto:nutricionministerio@gmail.com)



## 1.2 ¿QUÉ PRODUCTOS NO ESTÁN PERMITIDOS COMPRAR?

Los **productos ultraprocesados** que se detallan a continuación, contienen excesivas cantidades de grasa, sodio, azúcares, conservantes, colorantes y aditivos químicos, **no son nutritivos**, su consumo diario aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, y comprometen la construcción de hábitos saludables, por lo tanto, **no son recomendados para la población escolar**.

PRODUCTOS NO AUTORIZADOS	DESCRIPCIÓN
HAMBURGUESAS INDUSTRIALES	Tipo Patty, Paladini, Swift, etc.
FIAMBRES Y EMBUTIDOS	<b>Picadillo, paté, jamón, paleta</b> , chorizo, morcilla, salchicha, panceta, etc.
MANTECA, MARGARINA Y QUESOS SABORIZADOS	Manteca clarificada (ghee), quesos cheddar, untables sabor a salame, jamón, azul, etc.
SALSAS	Ningún tipo de sachet de salsas listas para usar.
DULCES INDUSTRIALES	Mermeladas y dulces compactos (batata/membrillo), cacao con azúcar.
POSTRES DE LECHE INDUSTRIALES	Helados, juguitos congelados, postres de leche saborizados, flanes, postrecitos, etc.
POLVOS INDUSTRIALES PARA PREPARAR	Polvos para preparar bizcochuelos, postres, flanes, gelatina con sabor, etc.
BEBIDAS	Gaseosas, jugos artificiales en polvo o diluidos, etc., aguas saborizadas industriales.
GALLETAS Y PANIFICADOS (altos en azúcares, sodio y grasa)	Galletas fritas u horneadas, dulces, rellenas, tipo de agua, facturas, bizcochos, bollería, u otro tipo de pastelería.
PAN LACTAL INDUSTRIAL	De ningún tipo de harina.
GOLOSINAS	Alfajores, turrón, caramelos, chocolates, tutucas, barra de cereal con azúcar refinada o edulcorantes, etc.



ADEREZOS	Mayonesa, ketchup, mostaza, etc.
PRODUCTOS DE COPETÍN, SNACKS	Papas fritas, chizitos, palitos, conitos, maní salado, etc.
CAFÉ	Es un estimulante que altera su sistema nervioso, afectando el sueño, causando ansiedad, irritabilidad y problemas de concentración, además interfiere con la absorción de calcio y daña el esmalte dental.
EDULCORANTES	Ningún tipo.

**SOLO CON AUTORIZACIÓN PREVIA DE LA  
DIRECCIÓN GENERAL DE ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES**

PRODUCTOS	DESCRIPCIÓN
GRASA	Solicitarlo mediante nota, previo a cada evento.
CREMA DE LECHE, DULCE DE LECHE, FRUTAS ENLATADAS, CHOCOLATE COBERTURA	Solicitarlo mediante nota, previo a cada evento festivo: aniversario de la escuela o acto de colación.

A continuación, se presenta un modelo de nota para que las escuelas informen a las familias, en el cuaderno de comunicados al inicio del ciclo lectivo, los nuevos lineamientos nutricionales para el menú de refrigerio escolar, en el cual no pueden ofrecer productos ultraprocesados, en concordancia con la Ley Provincial N° 3.242 y las recomendaciones de la presente guía.

**Estimada familia:**

*Queremos trabajar junto a ustedes para promover hábitos alimentarios saludables en nuestros estudiantes. La alimentación juega un papel fundamental en el desarrollo y bienestar de las infancias/adolescencias y es importante que les proporcionemos opciones nutritivas y saludables.*

*Es por ello que, siguiendo lo establecido por la Ley Provincial N° 3.242 y las recomendaciones de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables, el refrigerio escolar no incluirá productos ultraprocesados: dulces, mermeladas, manteca, fiambre y embutidos.*

*Agradecemos profundamente su acompañamiento y compromiso. El trabajo conjunto entre escuela y familia es fundamental para la formación de prácticas alimentarias que perduren a lo largo de la vida.*



## 2. MENÚ DEL REFRIGERIO ESCOLAR

¿Qué debemos tener en cuenta al momento de preparar el refrigerio?

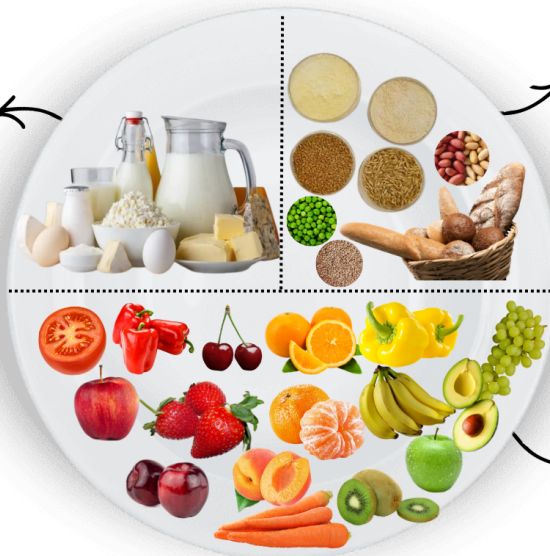
🍏 El refrigerio es un “complemento” del desayuno o merienda, no los reemplaza.

### PARA ASEGURAR UN REFRIGERIO EQUILIBRADO

INCLUIR AL MENOS UN ALIMENTO DE CADA UNO DE LOS SIGUIENTES GRUPOS

LECHE, YOGUR  
QUESO O HUEVO

SON FUENTE DE PROTEÍNAS,  
CONTRIBUYEN AL CRECIMIENTO Y  
DESARROLLO. ADEMÁS, APORTAN  
MICRONUTRIENTES ESENCIALES COMO  
HIERRO, CALCIO, VITAMINA B12 Y ZINC



PAN, CEREALES SIN  
AZÚCAR O LEGUMBRES

BRINDAN ENERGÍA YA QUE SON FUENTE  
PRINCIPAL DE HIDRATOS DE CARBONO  
COMPLEJOS, FIBRA Y VITAMINAS DEL  
COMPLEJO B. DEBEN ALTERNAR SU  
OFRECIMIENTO, EVITAR OFRECER PAN Y  
CEREALES EN UN MISMO REFRIGERIO.

FRUTAS O VERDURAS

APORTAN VITAMINA A Y C, FIBRA, AGUA Y  
MINERALES, AYUDANDO A FORTALECER  
EL SISTEMA INMUNOLÓGICO. SE  
RECOMIENDA AUMENTAR SU CONSUMO Y  
VARIEDAD, PREFIRIENDO LAS  
DISPONIBLES SEGÚN ESTACIÓN.

🍏 Incorporar preparaciones caseras en los refrigerios escolares, adecuadas a la región, el clima y la temporada, no solo reduce costos, sino que también aporta mayor variedad y mejor calidad nutricional al menú. En cambio, los productos ultraprocesados suelen ser más caros y ofrecen menos nutrientes.



## 2.1 SUGERENCIAS DE MENÚ QUE CUMPLEN CON LAS METAS NUTRICIONALES

### EJEMPLO DE MENÚ BÁSICO

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	LECHE + PAN CON QUESO CREMOSO + FRUTA	INFUSIÓN + PAN CON QUESO CREMOSO + FRUTA	LECHE + PAN + FRUTA	INFUSIÓN + PAN CON QUESO BLANCO UNTABLE + MIEL	LECHE + PAN CON HUEVO REVUELTO + FRUTA

### EJEMPLO DE MENÚ VARIADO CON ELABORACIONES

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	YOGUR + CEREALES SIN AZÚCAR* + FRUTA	LECHE + PAN CON QUESO BLANCO UNTABLE Y MIEL	BUDÍN DE PAN o FLAN CASERO + FRUTA	INFUSIÓN + PAN CON QUESO CREMOSO + FRUTA	LECHE + PIZZA CON HUEVO Y TOMATE
3	LECHE + BIZCOCHUELO CON FRUTA	INFUSIÓN + PAN CON QUESO CREMOSO + FRUTA	LECHE + FOCACCIA	INFUSIÓN + PAN CON QUESO BLANCO UNTABLE + MIEL	LECHE + PAN CON HUEVO REVUELTO + FRUTA

\*Se sugiere mezclar cereales como avena, quinoa pop, copos de maíz y arroz inflado.







### Otras opciones:

- Leche con avena instantánea + fruta.
- Leche con fécula de maíz (saborizado con ralladura de naranja, limón o cacao amargo).
- Huevo duro + fruta.
- Compotera con cubos de pan, huevo duro picado + arvejas.
- Granola casera + fruta.
- Arroz con leche + fruta.
- Arroz graneado con queso cremoso + fruta.
- Arroz con lentejas, huevo y tomate.
- Sandwich tomate y queso Cremoso/feta.
- Sandwich de queso blanco untado con palta, huevo duro pisado y tomate.
- Pan con untado de legumbres.
- Licuado de frutas con leche + bizcochuelo.
- Licuado de frutas con agua + pan
- Cubitos de queso cremoso, tomate y arvejas.
- Manzana asada.
- Compota de fruta.
- Postre de yogur y gelatina sin sabor (se pueden agregar trocitos de frutas).



## 2.2 RECOMENDACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE MENÚ

-  Planificar el menú con frecuencia semanal, quincenal o mensual, este deberá adaptarse a las particularidades de la escuela: matrícula, región, estación del año, auxiliares, etc.
-  Recordar que la elección de los alimentos que forman parte de ese menú, debe enmarcarse en el listado de alimentos permitidos para la compra.
-  **El menú semanal deberá estar expuesto en la cocina y/o a la vista de quien lo solicite.**
-  La Dirección General de Entornos Escolares Saludables, se encuentra a disposición para acompañar en el diseño del menú.




**MODELO DE MENU ESCUELA N°....**  
**(deberá estar pegado en la pared de cocina bien visible)**

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	LECHE + PAN C/QUESO CREMOSO + FRUTA	LECHE + BIZCOCHUELO CON FRUTAS CASERO	ARROZ CON LECHE O AVENA CON LECHE + FRUTA	POSTRE DE VAINILLA CASERO (fécula de maíz + leche)	LECHE + PIZZA c/HUEVO Y TOMATE
2	YOGUR + CEREALES SIN AZÚCAR (avena/ quinoa pop/ copos de maíz) + FRUTA	LECHE + PAN c/ QUESO CREMOSO + FRUTA	BUDÍN DE PAN o FLAN CASERO + FRUTA	LECHE + PAN C/ QUESO + FRUTA	LECHE + PIZZA C/HUEVO

Firma y sello de la directora



### 3. LECHE

-  Es el alimento básico del refrigerio, fuente de proteínas de alto valor biológico (buena calidad nutricional), vitaminas (A, D, B2 y B12) y minerales (calcio, fósforo y magnesio).
-  Priorizar siempre en el menú de refrigerio.
-  Para promover su consumo puede ser incluida en preparaciones como postres con frutas, arroz con leche, leche con fécula de maíz, flan, bizcochuelos, budín, etc. (Anexo: Recetas)

#### RECONSTITUCIÓN DE LA LECHE



**IMPORTANTE** 🔍

Se calcula 20 gramos  
(2 cucharadas soperas)  
en 200 cc (una taza)



CANTIDAD			
ESTUDIANTES	AGUA	LECHE EN POLVO	AZÚCAR
DIEZ	2 litros	200 gramos	100 gramos
CINCUENTA	10 litros	1 kilo	500 gramos
CIEN	20 litros	2 kilos	1 kilo

### 4. INFUSIONES

-  Son un componente alimentario que culturalmente se encuentra arraigado a nuestra población, por lo cual se permite ofrecer en el refrigerio. Recordar que la elección de una infusión no reemplaza la calidad nutricional de la leche.
-  Por este motivo, en el entorno escolar se recomienda ofrecerlo de manera ocasional cuando los estudiantes la soliciten o forme parte de sus costumbres.

#### DILUCIÓN DE LAS INFUSIONES

**IMPORTANTE** 🔍





Se calcula 2 gramos  
(1 saquito) en  
200 cc (una taza)



CANTIDAD			
ESTUDIANTES	AGUA	YERBA / SAQUITOS	AZÚCAR
DIEZ	2 litros	20 gramos	100 gramos
CINCUENTA	10 litros	100 gramos	500 gramos
CIEN	20 litros	200 gramos	1 kilo









## 5. CUADERNO DE REFRIGERIO

-  Volcar los datos en un cuaderno y llevar el registro de entradas y salidas, esto ayudará a organizarse. Así podrá estimar la cantidad mensual de cada alimento necesario para cubrir el menú programado y organizar las compras.
-  Establecer diariamente la cantidad de cada alimento a utilizar según menú.
-  Este control también será útil para activar otras formas operativas en caso que el esquema en uso no de buenos resultados.
-  Entregar la mercadería al personal encargado de elaborar el menú, según la organización interna, cuidando especialmente que se utilicen los alimentos adecuados en cantidad y calidad.

PLANILLA DE CONTROL			
Leche con infusión, pan con huevo y fruta			
INGREDIENTES	CANTIDAD POR ESTUDIANTE	TOTAL DE ESTUDIANTES	PESO TOTAL
<b>Leche c/ infusión</b>			
Leche en polvo	20 gramos (2 cdas)		
Té / Mate cocido	2 gramos (1 saquito)		
Azúcar	8 gramos		
<b>Pan c/huevo</b>			
Pan	40 gramos (medio bollo)		
Huevo	1 unidad		
Aceite	2 mililitros		
<b>Postre</b>			
Fruta	140 gramos (1 unidad)		

## 6. ALIMENTACIÓN EN CASOS PARTICULARES

-  Cuando se presenten casos de estudiantes o personal con necesidad de excluir algún tipo de alimento en el refrigerio, se debe seguir el procedimiento indicado en la circular enviada a principio de año a cada institución.
-  Deberá siempre considerar la opción de menú ante casos particulares.
-  Solicitar siempre certificado médico donde indique el diagnóstico y la prescripción nutricional.
-  El certificado es el respaldo del equipo directivo al momento de ofrecer el refrigerio.
-  La Dirección General de Entornos Escolares Saludables, acompañará a la institución con el respectivo asesoramiento al equipo directivo.
-  El refrigerio en casos particulares debe ser similar al menú de todos los estudiantes del establecimiento y seguir los criterios de alimentación saludable.



## 6.1. ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN

Los establecimientos escolares deben garantizar alimentos y menú libre de gluten.

Marcos Normativos:

- Ley Nacional N° 26.588 y su modificatoria Ley Nacional N° 27.196.
- Ley Provincial N° 2.806 y su ampliación Ley Provincial N° 3.165.
- Ley Provincial N° 3.242 de Entornos Escolares Saludables.

	<b>CON GLUTEN</b>	TRIGO, CEBADA, CENTENO, SUS DERIVADOS Y ELABORADOS A PARTIR DE ELLOS COMO FÉCULAS, HARINAS, PAN, PREPIZZAS Y BIZCOCHUELOS.
	<b>PUEDE CONTENER GLUTEN</b>	LECHE, YOGUR, QUESOS, ARROZ, AVENA, MAÍZ, QUINOA, LEGUMBRES, SEMILLAS, FRUTOS SECOS, ACEITES, INFUSIONES, ENDULZANTES, GELIFICANTES, LEUDANTES, CONDIMENTOS Y SABORIZANTES.
	<b>SIN GLUTEN</b>	FRUTAS, VERDURAS, CARNES HUEVOS, PREMEZCLAS Y ALIMENTOS EN LOS QUE SE IDENTIFICA EL LOGO OFICIAL.

Corroborarlos en el listado oficial actualizado: <https://listadoalg.anmat.gov.ar>

## 6.2 ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Es importante que todos los alimentos deban tener la leyenda frontal “DESLACTOSADOS”, “0% LACTOSA” o “SIN LACTOSA”, comúnmente se reconocen por su color naranja.

Frutas, verduras, huevos, cereales, pan, harinas, féculas, legumbres, semillas, frutos secos, aceites, infusiones, endulzantes, gelificantes, leudantes, condimentos y saborizantes

Leche  
Yogur  
Quesos



## 7. MENÚ PARA SALIDAS, EVENTOS ESPECIALES Y/O FESTEJOS

🍎 Planificar ofreciendo las opciones más saludables orientándose con los alimentos incluidos en las Guías Alimentarias para la Población Argentina, tales como frutas o verduras, cereales sin azúcar o pan, queso, yogur, leche y carnes.

### 7.1 SALIDAS RECREATIVAS

**Recordar que la partida de refrigerio es exclusiva para el mismo.**



Las salidas educativas y actividades fuera del establecimiento escolar constituyen experiencias valiosas para el aprendizaje de los adolescentes. Sabemos que, en estos contextos, puede surgir la necesidad de incluir alimentos que no están contemplados dentro de la oferta regular del refrigerio escolar. Por eso, cuando se planifique una vianda o una compra de alimentos fuera de los criterios habituales de alimentos permitidos, corresponde que la institución educativa:

- 🍎 **Solicite previamente el aval** de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables para esa actividad específica.
- 🍎 Documente y aclare en la rendición de gastos que dichos alimentos se adquirieron exclusivamente para el evento, paseo o salida escolar autorizada.
- 🍎 Se podrá ofrecer:
  - Bizcochuelos o budines tipo casero (empaquetados en panadería), galletitas de panadería como pepas o cookies.
  - Pastelitos, pasta frolas o tortas fritas.
  - Sándwich de carne o pollo feteado o milanesas.
  - Empanadas de carne o de verduras.
  - Pizzas.
  - Tartas o tortillas de vegetales.
  - Wraps (panqueque + trozos de carne + vegetales).
  - Agua como bebida
- 🍎 En caso de preparar alimentos durante una salida escolar, lejos de las instalaciones de la cocina, es fundamental mantener una correcta higiene de manos y aplicar las cinco claves de la inocuidad alimentaria.

Para las viandas considerar la refrigeración de las mismas con el fin de evitar el deterioro de los alimentos.



17



## ARMADO DE CONSERVADORA PORTÁTIL



### HIELO LIBRE

**No se recomienda dado que:**

- Existe menos durabilidad de refrigeración.
- Posible deterioro y contaminación de alimentos debido al contacto con el hielo y el agua



### GELES REFRIGERANTES

Al utilizar geles refrigerantes o botellas congeladas:

- Existe mayor durabilidad de refrigeración.
- Y adecuada seguridad alimentaria.

No sobrecargarlas de alimentos.

## REQUIEREN REFRIGERACIÓN

- CARNES ROJAS, POLLO, CERDO Y PESCADOS.
- YOGUR Y QUESO.
- FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS.
- PREPARACIONES HORNEADAS Y ADEREZADAS.
- ENSALADAS Y POSTRES.

## 7.2 EVENTOS ESPECIALES Y/O FESTEJOS



En el marco de las celebraciones patrias y otros eventos especiales de la comunidad educativa como cierre de ciclo, egresados o aniversario de la institución, entendemos la importancia de preservar las tradiciones culturales y gastronómicas que forman parte de nuestra identidad.



Por este motivo, se contemplan ciertas excepciones en la selección de alimentos permitidos, como el uso de grasa para la preparación de tortas fritas, dulce de leche, crema de leche y bizcochuelos de preparación casera; siempre que su compra cuente con el **aval previo** de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables.



Para la compra de alimentos por fuera de los permitidos solicitar autorización previa al correo: [nutricionministerio@gmail.com](mailto:nutricionministerio@gmail.com) para evaluar la situación.



# ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO



## 8. RESPONSABILIDADES

### 8.1 EQUIPO DIRECTIVO:

Es el responsable de llevar adelante la implementación y ejecución del servicio de alimentación escolar, organizando junto a los auxiliares y/o docentes las tareas y funciones del área.

La organización del servicio debe contemplar la distribución de las tareas de tal manera que el personal designado desarrolle las actividades con el cuidado y la responsabilidad que el servicio lo requiere.

**Manejo de las partidas:** Los fondos recibidos son exclusivos para la compra de alimentos para el Servicio de Alimentación Escolar- SAE- en función de los alimentos permitidos en esta Guía. La **administración y rendición** de fondos deberán seguir los lineamientos establecidos por el Distrito Escolar.

En el caso que el establecimiento también reciba fondos nacionales para el servicio de alimentación, deberá respetar las normativas vigentes.

**Recursos humanos:** Es importante que el SAE responda a un grupo de trabajo, conformado por el equipo de conducción, docente y auxiliares. Los mismos serán designados para que cumplan y desarrollen sus tareas con el cuidado y responsabilidad que el servicio lo requiere bajo el asesoramiento continuo de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables.

**Nota:** Es importante que el directivo del establecimiento forme equipos de trabajo capacitados y delegue responsabilidades, de tal manera que pueda dirigir sus mayores esfuerzos a los aspectos educativos.

### 8.2 AUXILIARES DE SERVICIO:

Personal encargado de la preparación y elaboración del refrigerio, mediante técnicas higiénicas correctas con el objeto de que resulten apropiadas para su consumo.

#### El personal debe:

- Preparar de manera correcta la leche para el refrigerio.
- Elaborar preparaciones simples, tales como arroz con leche, leche con fécula de maíz, flan, bizcochuelos, budín, pizza, untables, a fin de ofrecer variedad en el menú.
- Controlar las fechas de vencimiento de los alimentos almacenados.
- Cumplir con las 5 claves para la inocuidad de los alimentos.

20



# 5 Claves PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

## 1 Mantenga la limpieza



- Lávese las manos frecuentemente
- Proteja el área de cocina y los alimentos de insectos y animales
- Guarde todo en recipientes cerrados



## 2 Temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Refrigere pronto y evite descongelar a temperatura ambiente

## 3 Evite la contaminación cruzada



- Almacene alimentos crudos en recipientes cerrados y en último estante de heladera
- Use utensilios diferentes para crudos de cocidos



## 4 Agua y materia prima segura

- Elija alimentos frescos
- No consuma productos fuera de fecha de vencimiento







## 5 Cocción completa





- Preste especial atención en el interior de las carnes
- Recaliente una sola vez y adecuadamente para eliminar microorganismos



### En cuanto a la vestimenta:

-  Usar el pelo recogido y cubierto con cofias o pañuelos.
-  Se requiere el uso de delantal o guardapolvo plástico o de tela.
-  Mantener la higiene personal (incluyendo uñas cortas, limpias y sin pintar) y de la vestimenta.
-  Higienizar las manos antes de manipular alimentos, después de manejar alimentos crudos, luego de comer o beber, tras utilizar cualquier objeto ajeno a la cocina y **cada vez que sea necesario**.
-  En estado gripal o problema gastrointestinal (diarrea, náuseas, vómito) se recomienda el uso de barbijo.
-  **Solo** usar guantes si presenta heridas superficiales en las manos.

### 9. ORGANIZACIÓN DEL DEPÓSITO:

-  Disponer apropiadamente el almacenamiento de la mercadería y controlar su conservación teniendo en cuenta que:
  - Los alimentos deben ser aquellos provenientes de la compra con la partida para el refrigerio.
  - En todo caso debe controlarse la fecha de vencimiento y estado de los alimentos comprados a fin de evitar enfermedades de transmisión alimentaria.
-  Consejos útiles para conservar los alimentos en un depósito:
  - Mantener **limpio y ordenado**.
  - Debe ser un ambiente **fresco, ventilado y seco**.
  - No permitir el ingreso de animales domésticos al depósito ni a la cocina.
  - Los estantes, paredes y pisos deben ser de fácil limpieza.
  - Los **alimentos no perecederos** deben ser almacenados sobre tarimas o estanterías ubicadas a 20 cm del piso y la pared, permitiendo la circulación del aire y de las personas, y así evitar contaminaciones o que la humedad los deteriore.
  - Para el caso de **bolsones** de papa, cebolla y frutas en cajón, se debe revisar periódicamente cada unidad a fin de descartar aquella que esté en mal estado. Esto permitirá reducir desperdicios.



- En **heladeras y freezers**, los alimentos deben estar correctamente cerrados y rotulados indicando el alimento y su fecha de almacenado. En las heladeras, respetar las fechas de vencimiento. En freezers, se detalla a continuación tiempos de conservación de acuerdo al alimento:

Alimento	Conservación (-18°C)
Carne de ternera	6 a 12 meses
Carne de pollo	1 año

*Extraído de: USDA. Principios básicos en la preparación de los alimentos Inocuos.*

- **Quesos cremosos y pan frescos no conservar por más de tres meses en freezer.**
- En caso de dudar del correcto funcionamiento de heladeras o freezer comunicarse inmediatamente con el distrito escolar.
- El descongelado de alimentos debe realizarse en **heladera o microondas**. Una vez descongelado no puede volver a congelarse sin haber realizado una cocción previa.
- Se debe controlar que los depósitos se encuentren libres de plagas (roedores, insectos, etc.).
- No se debe utilizar veneno o insecticidas en presencia de alimentos. No debe haber elementos y productos de limpieza en el depósito. De no contar con otro lugar para almacenarlos, ubicar estos productos lejos de los alimentos.
- Los alimentos deben colocarse de manera ordenada y cerrados correctamente, manteniendo un registro de ingreso y egreso mediante planilla o rótulos **visibles** en los estantes con las fechas correspondientes.

**LO PRIMERO QUE ENTRA DEBE SER LO PRIMERO QUE SALE**





## ¿DONDE VA CADA ALIMENTO EN LA HELADERA?

Los alimentos se ordenan y almacenan en la heladera según: la temperatura que requieren, si son crudos o están cocidos, y la consistencia (si son sólidos o líquidos).

**Alimentos cocidos y listos para consumir:**

en los estantes superiores.

**Lácteos y huevos:**

en los estantes medios.

**Carnes:**

en el estante que se encuentra sobre el cajón de frutas y verduras.

**Frutas y verduras:**

en la parte baja, más específicamente en el cajón exclusivo para almacenarlas.




**Condimentos y aderezos:**  
en los estantes de la puerta.

Fuente: Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición.



### 9.1 DONACIONES DE ALIMENTOS

 En caso de recibir donaciones de alimentos, los mismos deben cumplir con la lista de alimentos permitidos que se encuentran en esta guía. Así mismo, el directivo debe realizar el acta correspondiente como respaldo.

### 9.2 DECOMISO DE ALIMENTOS

 En caso de vencimiento o mal estado de víveres, el directivo deberá realizar el Acta de

- decomiso en la que constará:
  - Producto
  - Cantidad
  - Marca
  - Fecha de vencimiento
  - Fecha de decomiso
  - Motivo de decomiso
  - Firma de directivo y de auxiliar de servicio.

 Informar al distrito escolar con copia a la Dirección General de Entornos Escolares Saludables.



**En caso de que la Dir. Gral. de Entornos Escolares Saludables detecte cualquier tipo de irregularidad en la oferta de alimentos también se procederá a realizar el mismo acto administrativo.**



# PAUTAS PARA PROMOVER ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES



## 10. ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Es aquella que aporta los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana.

- Debe respetar los gustos y hábitos, y aspectos culturales de cada persona.
- La alimentación escolar debe planificarse siguiendo las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.\*
- Ofrecer agua segura como única bebida durante la jornada escolar, eventos y/o salidas.
- Priorizar la compra de alimentos frescos y naturales producidos localmente.
- Incluir frutas de estación.

## 11. DIEZ RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, niñas, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitar siempre al conducir.

\*GRÁFICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE





## 12.COMENSALIDAD

- 🍎 El espacio físico donde se come (salón comedor, SUM, aula) debe ser un lugar limpio, agradable, iluminado y libre de distracciones.
- 🍎 Garantizar que el tiempo destinado a las comidas escolares tengan una duración de 15-20 minutos para refrigerio y 30-40 minutos para almuerzos.
- 🍎 Promover el lavado de manos y cepillado de dientes.
- 🍎 Aprovechar el horario de las comidas como un espacio para promover hábitos saludables.

## 13.KIOSCO

El objetivo principal de un kiosco escolar es promover la salud y la educación alimentaria, **ofreciendo alimentos nutritivos, económicos y accesibles** a toda la comunidad educativa, mejorando los hábitos, previniendo enfermedades crónicas y fomentando el aprendizaje sobre nutrición a través de un ambiente que facilita la toma de decisiones saludables y un desarrollo integral para los estudiantes.






El kiosco escolar, debe cumplir con los **criterios** que establece la **Ley Provincial N° 3.242**:  
“Se **prohíbe la venta y/o distribución**, en los centros educativos de todos los niveles, de **bebidas azucaradas, snacks, golosinas** y otros alimentos altos en azúcar, grasa y sodio, incluidos en el grupo 6 de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”.

**Además, deberán tener en cuenta que este debe:**

- 🍎 Garantizar que se brinde opciones de alimentos y bebidas saludables, tales como: bolsitas con tomates cherries, granola, arroz inflado, quinoa pop, galletitas de avena, vasos con frutas cortadas, frutas enteras, bolsitas de mix de frutos secos, etc.
- 🍎 Disminuir la oferta de productos ultraprocesados, por su exceso en calorías, grasas, azúcares y sodio.
- 🍎 Difundir mensajes que promuevan el consumo de alimentos saludables.
- 🍎 Eliminar toda publicidad, promoción y patrocinio de productos ultraprocesados y bebidas comerciales en el interior del establecimiento educativo.



#### 14. ENTORNO ESCOLAR

-  Es un ámbito que apoya la salud y ofrece a las personas protección frente a las amenazas para la salud permitiéndole ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía.
-  Un entorno escolar saludable, es aquel que incluye intervenciones y acciones sostenidas para promover y facilitar la salud de la comunidad escolar.
-  Garantizar el acceso al agua segura a través de jarras en aulas, salones comunes y SUM.
-  Promover acciones de Educación Alimentaria Nutricional en la población escolar.
-  Promover el movimiento corporal, la actividad física y el deporte, en los espacios del establecimiento escolar.



# Anexo

# RECETAS





## 15- MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS



## 16- CANTIDADES DE COMPRAS PARA UN DÍA

ALIMENTO	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Yogur	3 litros	15 litros	30 litros
Queso Cremoso	600 gramos	3 kilos	6 kilos
Queso blanco/crema untable	400 gramos	2 kilo	4 kilos
Queso feteado	200 gramos	1 kilo	2 kilos
Frutas/Verduras	3 kilos	15 kilos	30 kilos
Huevo	20 unidades	100 unidades	200 unidades
Harina	1 kilo	5 kilos	10 kilos
Arroz			
Legumbres	600 gramos	3 kilos	6 kilos
Cereales sin azúcar			
Pan			
Puré o pulpa de tomate	120 gramos	600 gramos	1,2 kilos
Aceite	200 mililitros	1 litro	2 litros
Azúcar	400 gramos	2 kilo	4 kilos
Miel	300 gramos	1,5 kilos	3 kilos
Sal	20 gramos	100 gramos	200 gramos



## 17-RECETAS

### 17.1 MERMELADA VIVA

Rinde 50 porciones

INGREDIENTES	CANTIDADES
Frutas maduras .....	20 unidades o 10 tazas
Semillas de chía hidratadas .....	20 cucharadas
Jugo de limón .....	1 taza
Opcional: pasas de uva, arándanos o miel .....	1 taza

Otra opción más simple es cocinar la fruta unos minutos y pisarla.



Recordar consumirlo dentro de los **3 días posteriores a la elaboración.**

### PROCEDIMIENTO

- Hidratar las semillas en un cuarto de taza de agua a temperatura ambiente.
- Lavar, pelar y retirar semillas y el cabo de las frutas.
- Pisar o procesar las frutas maduras, junto con las semillas de chía, el jugo de limón y el ingrediente opcional.
- Colocar la preparación en un recipiente limpio y desinfectado.
- Finalmente rotular con fecha de elaboración.

### 17.2 POSTRE DE LECHE

Rinde 50 porciones

INGREDIENTES	CANTIDADES
Leche .....	31 tazas
Azúcar .....	6 tazas
Fécula de maíz .....	3 tazas
Opciones de saborizantes: ralladura de cítricos/cacao amargo/esencia de vainilla .....	10 unidades



### PROCEDIMIENTO

- Disolver la fécula de maíz en una taza con un poco de leche fría evitando que queden grumos.
- Calentar el resto de la leche a fuego medio-bajo junto a la ralladura del cítrico elegido, y disolver el azúcar en ella.
- Antes de que la leche hierva agregar la taza de leche con almidón de maíz y revolver constantemente hasta que la crema espese.
- Una vez que la leche empiece a hervir, continuar la cocción por tres minutos más para asegurar que la maicena se cocine bien.
- Retirar del fuego, agregar la esencia de vainilla y traspasar la preparación a otro recipiente para que no se siga cocinando.
- Tapar y dejar enfriar.



### 17.3 FLAN O BUDÍN DE PAN

Rinde 50 porciones



#### PARA EL CARAMELO

INGREDIENTES	CANTIDADES
Azúcar .....	6 tazas
Agua .....	3 tazas

- En una olla agregar el azúcar junto con el agua y calentar a fuego medio-alto dejando que el azúcar se disuelva sin revolver.
- Una vez que el azúcar comienza a dorarse, agitar suavemente la olla para asegurarse de que el calor se distribuya uniformemente.
- Cuando alcance color caramelo claro y se observe completamente líquido y uniforme, retirar del fuego y volcar sobre placa para horno.

#### PARA LA RECETA

INGREDIENTES	CANTIDADES
Huevos .....	50 unidades
Leche .....	31 tazas
Azúcar .....	6 tazas
Saborizantes: ralladura de cítricos/esencia de vainilla.....	10 cucharadas

#### PROCEDIMIENTO

- Calentar un poco la leche, agregar el azúcar junto a los opcionales para que disuelva bien.
- Con la leche tibia (no caliente), agregar los huevos y mezclar con un tenedor hasta integrar.
- **BUDÍN DE PAN:** Este es el momento para agregar los trozos de pan. Luego de 10 minutos de remojo integrar la preparación pisándola con tenedor o procesarla.
- Colocar la mezcla sobre el caramelo en una placa y cocinar a horno moderado precalentado hasta pinchar en el centro y que salga seco.
- Dejar entibiar por 20 minutos y llevar a heladera antes de consumir.



### 17.4 TALITAS SABOR PIZZA

Rinde 62 unidades

#### INGREDIENTES

	CANTIDADES
Harina 0000 .....	2 tazas
Puré o pulpa de tomate .....	1 taza
Aceite .....	12 cucharadas
Condimento para pizza .....	4 cucharadas
Sal .....	2 cucharadas al ras

Pueden elaborarse en cantidad y guardar en un recipiente cerrado o bolsa en un lugar fresco y seco hasta 5 días.



#### PROCEDIMIENTO

- Colocar la harina, el condimento para pizza y la sal en un recipiente y mezclar.
- Agregar el aceite y el puré de tomate integrando la preparación con una cuchara hasta formar una masa.
- Dejar reposar 30 minutos y estirar hasta obtener una lámina fina.
- Marcar las talitas en placa para horno aceitada de 30 por 40 aproximadamente y dejar reposar unos minutos hasta ver como la masa se retrae, dejando ver la separación entre las talitas.
- Cocinar a horno bajo precalentado hasta que estén doradas.

### 17.5 FOCACCIA

RINDE 24 porciones

#### INGREDIENTES

	CANTIDAD
Harina 000 .....	8 tazas
Agua .....	4 tazas
Levadura .....	Seca: 2 sobres. Fresca: 100 gramos.
Aceite .....	8 cucharadas
Sal .....	2 cucharadas
Azúcar .....	2 cucharadas
Opcional: hierbas frescas o secas, aceitunas, tomates cherries o secos hidratados, cebollas crudas o cocinadas.....	Cantidad necesaria



#### PROCEDIMIENTO

- Disolver la levadura en el agua con azúcar. En un recipiente aparte mezclar la harina y la sal.
- Integrar las mezclas y agregar el aceite para formar una masa blanda.
- Al principio la masa será líquida, pero luego del amasado tomará consistencia pegajosa uniforme.
- Dejar leudar en un sitio cálido por una hora o hasta que doble su tamaño.
- Aceitar las manos y estirar la masa distribuyéndola en placa para horno aceitada.
- Realizar agujeros con los dedos por la superficie de la masa (sin atravesarla).
- Esparcir los ingredientes opcionales sobre la preparación, dejar leudar y cocinar a fuego fuerte hasta dorar.



## 17.6 PIZZAS

Rinde 50 porciones

### PARA LA MASA

INGREDIENTES	CANTIDADES
Harina .....	20 tazas
Agua tibia .....	8 tazas
Aceite .....	1 taza
Sal .....	4 cucharadas
Azúcar .....	4 cucharadas
Levadura .....	Seca: 5 sobres. Fresca: 250 gramos.



### PARA LA COBERTURA

INGREDIENTES	CANTIDADES
Pulpa de tomate .....	10 cucharones
Queso cremoso .....	Una horma
Huevo duro .....	50 unidades

### PROCEDIMIENTO

- Activar la levadura disolviéndola en una taza con agua templada y el azúcar.
- Colocar la harina en un bol formando una corona. Distribuir la sal en los bordes y en el centro verter el aceite y la levadura activada.
- Revolver desde el centro e incorporar el agua. Agregar más solo si la harina lo requiere.
- Volcar la masa en la mesada ligeramente enharinada y amasar durante al menos 15 minutos.
- Colocar la masa en un bol limpio, tapar y dejar reposar en un lugar cálido hasta que duplique su volumen.
- Dividir la masa y estirlarla en una bandeja. Pintar con pulpa de tomate y llevar a fuego fuerte hasta que dore.
- Colocar el resto de la pulpa de tomate y queso.
- Llevar a horno hasta que se derrita el queso y por último agregar huevo duro picado.

**Tip extra: también se puede colocar hojas de albahaca, rodajas de tomate o tiras de morrón.**



### 17.7 BIZCOCHUELO BÁSICO (TIP: Agregale frutas y verduras)

Rinde 50 porciones



INGREDIENTES	CANTIDADES
Harina 0000.....	12 tazas
Huevos .....	30 unidades
Frutas / Verduras.....	20 unidades o 10 tazas
Azúcar .....	3 tazas
Aceite .....	3 tazas
Leche fluida descremada .....	3 tazas
Polvo para hornear.....	8 cucharadas
Sal .....	4 cucharaditas
Esencia de vainilla, ralladura de cítricos, canela, cacao amargo.....	Cantidad necesaria

#### PROCEDIMIENTO

2

- Batir los huevos, el azúcar y los opcionales enérgicamente. Para mayor facilidad dividir la receta en dos recipientes y trabajar en equipo.
- Agregar el aceite y continuar batiendo hasta lograr una mezcla homogénea.
- **Este es el momento de añadir verduras ralladas o picadas si lo desean.**
- Añadir espolvoreando la harina, el polvo de hornear y la sal. Con movimientos envolventes integrar la mezcla hasta obtener una mezcla sin grumos.
- Verter la preparación en una placa para horno aceitada y enharinada de 30 cm. por 40 cm. aproximadamente.
- **Este es el momento de añadir frutas en trozos si lo desean.**
- Cocinar a horno moderado hasta pinchar la preparación en el centro y que salga seco.



## 17.8 GRANOLA CASERA

Rinde 30 porciones

INGREDIENTES	CANTIDADES
Avena instantánea .....	6 tazas
Quinoa pop .....	4 tazas
Arroz inflado .....	2 tazas
Semillas de girasol peladas .....	2 tazas
Miel .....	2 tazas
Aceite .....	20 cucharadas
Opcional: frutos secos, coco rallado o en escamas, pasas de arándanos o uvas.....	Cantidad necesaria

Pueden elaborarse  
en cantidad y  
guardar en un  
recipiente cerrado o  
bolsa en un lugar  
fresco y seco hasta  
10 días.



## PROCEDIMIENTO

- Calentar la miel y el aceite a fuego bajo hasta fundirse.
- Mezclar en un recipiente todos los ingredientes (menos el coco y las pasas).
- Integrar la mezcla de miel y el aceite con los cereales hasta humedecerlos uniformemente.
- Volcar la preparación en placa para horno y dorar a fuego fuerte.
- Agregar el coco y tostar unos segundos más.
- Retirar del horno, agregar las pasas y mezclar.
- **Dejar enfriar para luego consumirla o almacenarla.**

2



## 18-RECETAS SIN GLUTEN

### 18.1 BIZCOCHUELO DE VAINILLA

Rinde 8 a 10 porciones

#### INGREDIENTES

	CANTIDADES
Fécula de maíz .....	
Huevos .....	1 taza + 3 cucharadas
Azúcar .....	6 unidades
Esencia de vainilla, ralladura de cítricos, canela, cacao amargo .....	Media taza
	Cantidad necesaria



No contiene lactosa  
Apta APLV

#### PROCEDIMIENTO

- Batir las claras a punto nieve.
- Sin dejar de batir, incorporar de a poco el azúcar y las yemas.
- Agregar la fécula de forma envolvente.
- Colocar la preparación en un molde aceitado y enharinado.
- Cocinar por aproximadamente 30 – 40 minutos a 180°C en horno precalentado.

---

### 18.2 MATERITAS DE GARBANZOS

Rinde 20 unidades

#### INGREDIENTES

	CANTIDADES
Fécula de maíz .....	4 o 5 cucharadas
Harina de garbanzos.....	1 taza
Aceite .....	3 cucharadas
Polvo de hornear .....	Media cucharada
Agua y condimentos.....	Cantidad necesaria



No contiene lactosa  
Apta APLV

#### PROCEDIMIENTO

- Mezclar todos los ingredientes hasta armar un bollo de masa lisa.
- Estirar y cortar. Colocar en una placa aceitada y enharinada.
- Cocinar durante aproximadamente 20 - 25 minutos a 180°C en horno precalentado.



### 18.3 PIZZA

Rinde 2 pizzas



#### PARA LA MASA

##### INGREDIENTES

##### CANTIDADES

Leche líquida descremada .....	Cantidad necesaria para activar la levadura
Fécula de maíz .....	1 taza + 3 cucharadas
Harina de mandioca .....	1 taza
Leche en polvo descremada .....	4 cucharadas
Huevo .....	1 unidad
Sal .....	1 pizca
Azúcar .....	1 cucharada
Levadura .....	Seca: 1 sobre. Fresca: 50 gramos.
Aceite de maíz .....	5 cucharadas

#### PARA LA COBERTURA

##### INGREDIENTES

##### CANTIDADES

Pulpa de tomate.....	Media taza
Queso cremoso.....	200 gramos
Huevo duro.....	2 unidades

#### PROCEDIMIENTO

- Entibiar levemente la leche, agregar la sal, azúcar y levadura. Tapar y dejar espumar.
- Mezclar en un recipiente la fécula, harina de mandioca y la leche en polvo. Luego, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formó con la levadura (solo la espuma, reservar la leche por si es necesaria)
- Amasar todo primero con cuchara y luego con las manos, hasta que la masa no se pegue en los dedos, en caso de necesitar más leche, agregar la restante de la espuma.
- Aceitar la base de una pizzera y colocar la masa estirándola con las manos aceitadas.
- Cubrir y dejar levar durante 5 – 10 minutos. Cubrir con pulpa de tomate sin TACC y dejar levar 15 minutos más.
- Cocinar en horno moderado aproximadamente 15 – 20 minutos.
- Llevar a horno hasta que se derrita el queso y por último agregar huevo duro picado.

**Tip extra: también se puede colocar hojas de albahaca, rodajas de tomate o tiras de morrón.**

2



Para acceder a más recetas y recibir asesoramiento individualizado, el equipo directivo deberá presentar el certificado correspondiente indicando diagnóstico y/o prescripción nutricional.

**TIPS PARA AHORRAR  
PASOS Y TIEMPO:**

- Podés usar las premezclas.
- Podés freezar las preparaciones ya listas para luego usarlas.



la educación  
evoluciona  
para vos



Gobierno  
de la Provincia  
del Neuquén