



Guía del Servicio de Refrigerio 2026

ADULTO-SUPERIOR

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

FUNDAMENTO NORMATIVO.....	3
LINEAMIENTOS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ DEL REFRIGERIO ESCOLAR.....	4
1. Compras de alimentos.....	5
1.1 ¿Qué alimentos están permitidos comprar?.....	5
1.2 ¿Qué productos no están permitidos comprar?.....	8
2. El refrigerio escolar.....	9
3. Alimentación y hábitos saludables.....	10
ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO.....	11
4. Responsabilidades.....	12
5. Organización del depósito.....	13
6. Donaciones de alimentos.....	15
7. Decomiso de alimentos.....	15
ANEXO: RECETAS.....	16
8. Medidas y equivalencias.....	17
9. Recetas.....	17
9.1 Mermelada viva.....	17
9.2 Talitas sabor pizza.....	18
9.3 Focaccia.....	18
9.4 Pizzas.....	19
9.5 Granola casera.....	20
9.6 Bizcochuelo básico.....	21



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.	Se puede ofrecer con infusión o preparaciones, como flan casero, leche con fécula de maíz, budín de pan.
QUESOS	Cremoso, feteado o blanco/crema untable. Ricotta.	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.	Variando en trozos o preparaciones o enteras. Crudas o cocidas.
LEGUMBRES SECAS	Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas y sus harinas.	Siempre realizar remojo previo a la cocción de 8 horas en heladera. Enteras, en preparaciones, dulces o saladas.
CEREALES	Arroz, avena, maíz, copos de maíz, quinoa inflada, féculas y sus harinas. Sin agregado de azúcar.	Solo en reemplazo del pan. Las harinas - féculas para preparar bizcochuelos, panes saborizados, pizzas, granolas caseras, etc.
PAN	Preferentemente integral o de salvado, blanco, con semillas, de legumbres, etc.	Priorizar pan casero o de panadería.
GALLETAS	De agua, de salvado, integrales, con semillas.	En reemplazo del pan. Sin relleno, bajas en sodio.



HUEVOS	De gallina, frescos. Enteros duros, pisados, revueltos, bien cocidos.	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.	Sin sal o azúcar agregada.
ACEITES	De una sola semilla, no mezclas: girasol, maíz, soja, etc.	Como condimento, aderezo o integrando preparaciones en reemplazo de la manteca.
INFUSIONES	Café, 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 leche.
ENDULZANTES	Azúcar o miel.	Reducir su consumo, su exceso perjudica la salud. No se debe ofrecer en caso de diabetes.
LEUDANTES	Levadura fresca o seca, polvo de hornear.	
CONDIMENTOS Y SABORIZANTES	Esencia de vainilla, orégano, provenzal, romero, laurel, sal, etc.	Para preparar bizcochuelos, panes saborizados y pizzas.

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



En el caso de instituciones educativas bajo la modalidad en contexto de privación de la libertad:

Estos alimentos o las preparaciones que realicen con ellos, deberán brindarse a los internos para **consumir solo durante el periodo de dictado de clases.**

Ante dudas o situaciones particulares vinculadas a la implementación del refrigerio, su conservación, cocción o prohibición de ingreso de alimentos mencionados en la tabla anterior, deberá efectuarse la consulta correspondiente a la Dirección General de Entornos Escolares Saludables, a través del correo electrónico institucional: ***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	Picadillo, paté, jamón, paleta , 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, dulces, rellenas, 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.
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.

2. EL REFRIGERIO ESCOLAR

-  El refrigerio es un refuerzo a la alimentación diaria, asociado a la experiencia pedagógica, con incidencia en el rendimiento escolar por el aporte de alimentos, influyendo en la disminución de los índices de deserción, ausentismo y desgranamiento y creando un espacio de integración social.
-  Incorporar alimentos frescos y de estación en los menús escolares, garantiza la calidad y el aporte nutricional.
-  Los productos ultraprocesados suelen ser más caros y ofrecen menos nutrientes, por lo que perjudican tanto la salud como el rendimiento áulico.



3. 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 y eventos.
- 🍎 Priorizar la compra de alimentos frescos y naturales producidos localmente.
- 🍎 Incluir frutas de estación.

*GRÁFICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE





ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO



4. RESPONSABILIDADES












- 🍎 El **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.
- 🍎 Los auxiliares de servicio son el 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: controlar las fechas de vencimiento de los alimentos almacenados, cumplir con las 5 claves para la inocuidad de los alimentos y utilizar la vestimenta adecuada.

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



5. ORGANIZACIÓN DEL 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.
-  **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.

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.

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.



6. 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.

7. 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.



Anexo

RECETAS





8. MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS



9. RECETAS

9.1 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

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.

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



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



9.2 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.

9.3 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.



9.4 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.



9.5 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



9.6 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

- 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.



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

**PARA EVITAR DESPERDICIA
ALIMENTOS:**

En caso de sobrantes que puedan ser reutilizados en otros menús, almacenarlos en recipientes herméticos en la heladera o freezer.



la educación
evoluciona
para vos



Gobierno
de la Provincia
del Neuquén