



Canasta Escolar Nutritiva

#QuedateEnCasa



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires



•

•

•

•

•

•

•

#MiEscuelaEnCasa

CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

Tercera entrega (del 28 al 30 de abril inclusive)

Queridas familias:

Nos volvemos a encontrar por este medio para contarles que ante la emergencia sanitaria actual y mientras dure la suspensión de clases presenciales, el Ministerio de Educación de la Ciudad continuará entregando quincenalmente la **Canasta Escolar Nutritiva**.

Como ya saben, las canastas se dividen en **desayuno, almuerzo y refrigerio**, y se entregan según corresponda a cada estudiante para que puedan preparar en sus hogares y cubrir las comidas que habitualmente hacen en la escuela, cuidando por sobre todo la seguridad e inocuidad alimentaria.

Cada una contiene alimentos variados para aportar a los chicos y chicas las calorías y nutrientes necesarios para que tengan la energía suficiente para continuar estudiando en casa.

Les queremos contar, además, que en la canasta del almuerzo **sumamos una fruta y entregamos un jabón para favorecer los hábitos de higiene** necesarios para prevenir la COVID-19 (coronavirus). ¡No se olviden de lavar sus manos antes de preparar los alimentos y previamente a su consumo!

Como en las entregas anteriores, volvemos a compartirles recetas para que puedan aprovechar al máximo todos los alimentos. Seguimos sumando nuevas ideas de menú y les contamos cuáles son los aportes nutricionales. Además, encontrarán sugerencias de higiene para la cocina y datos actualizados sobre el Coronavirus.

Por último, queremos aprovechar este espacio para agradecerles su compromiso y colaboración. Los comentarios y las devoluciones que nos hacen llegar a diario nos ayudan a implementar cambios y mejoras permanentes.

Ministerio de Educación de la
Ciudad Autónoma de Buenos Aires



¿QUÉ CONTIENE LA CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA?

Cada canasta contiene alimentos para realizar diez servicios, según corresponda:

DESAYUNO

- **2** litros de leche larga vida (equivalente a 10 vasos de 200 cc para tomar en el desayuno durante dos semanas de lunes a viernes).
- **5** saquitos de té
- **5** saquitos de mate cocido
- **10** envases individuales de:
 - . Galletitas dulces
 - . Vainillas
 - . Galletitas de avena
 - . Galletitas de agua
 - . Barras de cereales

ALMUERZO

Productos secos:

- Fideos (1 paquete)
- Arroz (1 paquete)
- Lentejas secas (1 paquete)
- Arvejas u otra legumbre en lata (1 lata)
- Aceite (1 botella)
- Puré de tomate (1 caja)
- Pescado en conserva (1 lata)
- Queso rallado (1 paquete)
- Flan o gelatina (1 caja)
- Azúcar (1 bolsa)

Productos frescos:

- Zanahoria (500 g)
- Cebolla (500 g)
- Calabaza (1 unidad)
- Fruta (6 unidades)

REFRIGERIO

- **2** litros de leche larga vida o 400 g de leche en polvo (equivalente a 10 vasos de 200 cc para realizar el refrigerio durante dos semanas de lunes a viernes).
- **5** saquitos de té
- **5** saquitos de mate cocido
- **5** unidades de fruta
- **5** barras de cereales
- **5** envases individuales de galletitas

ALIMENTOS SIN TACC: existe la versión de una Canasta Escolar Nutritiva sin TACC para aquellos/as alumnos/as que presentan celiaquía.

LECHE PARA BEBÉS: para menores de 1 año se entrega leche modificada para lactantes de acuerdo a la edad y en la cantidad habitual que consumen en el jardín.

¿CUÁLES SON LOS APORTES NUTRICIONALES?

LÁCTEOS: leche y queso rallado.

- Aportan calcio y proteínas animales necesarios para la formación, reparación y mantención de huesos y dientes.

CEREALES: arroz, fideos, galletitas y barras de cereal.

- Aportan la energía necesaria para llevar adelante las actividades diarias.

LEGUMBRES: lentejas y arvejas.

- Aportan proteínas, vitaminas, minerales y fibra.
- Los cereales combinados con las legumbres forman una proteína de mejor calidad.

FRUTAS Y VERDURAS: zanahoria, calabaza, cebolla, frutas y puré de tomate.

- Aportan la fibra necesaria para mantener un correcto tránsito intestinal y vitaminas y minerales esenciales para fortalecer nuestras defensas, mejorar la vista, mantener sana la piel y el pelo.

CARNES: pescado.

- Aporta zinc, hierro y proteínas animales, elementos necesarios para el crecimiento y también grasas saludables que contribuyen a la concentración y la memoria además de mejorar el sistema inmune.

ACEITE:

- Aporta ácidos grasos esenciales para el crecimiento y es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

HIGIENE Y LIMPIEZA EN LA COCINA

Frente a la pandemia COVID-19 (coronavirus) es importante reforzar las prácticas habituales de higiene personal y de la cocina antes y durante la elaboración.

LAVATE SIEMPRE LAS MANOS:

- El lavado debe durar al menos 40 – 60 segundos.
- Lavate con agua y jabón haciendo espuma, frotando bien los dedos y las muñecas.
- Enjuagate con abundante agua.
- Secate con una toalla limpia o papel descartable.

MANTENÉ LIMPIA LA COCINA:

- Limpiá y desinfectá los pisos y superficies. Ventilá los ambientes.
- Asegurate de que todos los utensilios y mesadas que vayas a usar estén bien lavados con agua caliente y detergente.
- Al llegar a casa, limpiá todos los envases de alimentos antes de abrirlos.
- Lavá muy bien la fruta y la verdura que vayas a consumir cruda. Si es posible, sanitizada con una solución de 5 gotas de lavandina por 1 litro de agua.
- Usá tablas distintas para alimentos crudos y alimentos cocidos o listos para consumir y lavate bien las manos para evitar la contaminación cruzada.
- Una vez abierto el envase de leche fluida, conservalo en la heladera.

Importante: te recomendamos leer con atención las indicaciones que figuren en el envase de todos los productos de limpieza sobre su uso y almacenamiento.

RECETARIO SUGERIDO PARA EL ALMUERZO

Para aprovechar al máximo el contenido de la canasta, te proponemos un nuevo menú para realizar diez comidas sabrosas y nutritivas.

PRIMERA SEMANA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de arroz, arvejas, zanahoria y pescado en conserva	Fideos con salsa de tomates	Calabaza al horno con ensalada de arroz, lentejas y zanahoria	Fideos con salteado de vegetales	Guiso de lentejas y arroz
Fruta	Flan/gelatina	Fruta	Flan/gelatina	Fruta
SEGUNDA SEMANA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cazuela de arroz con vegetales y arvejas	Fideos con cubitos de calabaza y queso	Hamburguesa de lentejas con ensalada de zanahoria y arvejas	Pastel de calabaza y pescado en conserva	Fideos con salsa y lentejas
Fruta	Flan/gelatina	Fruta	Flan/gelatina	Fruta

1 ENSALADA DE ARROZ, ARVEJAS, ZANAHORIA Y PESCADO EN CONSERVA

Tiempo  40 minutos

Porción  1

Dificultad  Baja

Ingredientes:

- 1 taza de café de arroz blanco en crudo
- 2 cucharadas soperas de pescado en conserva desmenuzado
- 50 gramos de zanahoria (1/2 zanahoria mediana)
- 50 gramos de arvejas en lata (2 cucharadas soperas)
- 1 cucharada sopera de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

Preparación:

- Cocinar el arroz según las indicaciones del paquete, escurrir y reservar. Una vez templado, colocar en la heladera hasta que esté frío.
- Limpiar correctamente la lata de arvejas y de pescado antes de abrirlas.
- Escurrir las arvejas y colocarlas debajo de la canilla de agua para quitarles el excedente de sal de la lata.
- Lavar bien las verduras con abundante agua. Rallar la zanahoria.
- Armar la ensalada con todos los ingredientes. Condimentar con una cucharada sopera de aceite.

FIDEOS CON SALSA DE TOMATE

Tiempo  40 minutos

Porción  1

Dificultad  Baja

Ingredientes:

- 1/2 taza de té de pastas secas
- 1/2 taza de puré de tomate
- 50 gramos de cebolla (1/2 cebolla mediana)
- 50 gramos de zanahoria (1/2 zanahoria mediana)
- 1 cucharada sopera de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente.
- Queso rallado

Preparación:

- Lavar bien las verduras con abundante agua. Cortarlas en cubos chicos.
- Saltear la cebolla en una sartén con aceite, hasta que esté bien cocida.
- Agregar los cubos de zanahoria.
- Colocar el puré de tomate y cocinar por 15-20 minutos. Condimentar a gusto.

- Hervir la pasta como indica en el paquete.
- Escurrir y reservar en un plato.
- Colocar por encima la salsa condimentada con una pizca de sal y queso rallado.

3

CALABAZA AL HORNO CON ENSALADA DE ARROZ, LENTEJAS Y ZANAHORIA

Tiempo  40 minutos

Porción  1

Dificultad  Baja

Ingredientes:

- 1/2 taza de té de arroz cocido
- 1/4 taza de té de lentejas cocidas.
- 200 g de calabaza (2 rodajas de 1 cm de espesor)
- 50 gramos de zanahoria (1/2 zanahoria mediana)
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

Preparación:

- Remojar las lentejas durante 12 h. Descartar el agua de remojo.
- Hervir las lentejas en abundante agua, hasta lograr que estén tiernas.
- Colar las lentejas y reservar.
- Cocinar el arroz según las indicaciones del paquete. Escurrir, una vez templado, reservar en la heladera.
- Lavar la calabaza con abundante agua. Pelarla y cortar en rodajas de 1 cm de espesor. Colocar en una fuente para horno con una cucharada de aceite. Cocinar durante unos 20 minutos o hasta que estén doradas.
- Lavar, pelar y rallar la zanahoria para la ensalada.
- Incorporar en un bol el arroz frío, las lentejas y la zanahoria rallada. Agregar una cucharada de aceite.

- Condimentar con sal a gusto.
- Servir las rodajas de calabaza asada junto con la ensalada.

FIDEOS CON SALTEADO DE VEGETALES

Tiempo  40 minutos

Porción  1

Dificultad  Baja

Ingredientes:

- 1/2 taza de té de pastas secas
- 50 gramos de cebolla (1/2 cebolla mediana)
- 50 gramos de zanahoria (1/2 zanahoria mediana)
- 50 gramos de calabaza (1/2 rodaja)
- 1 cucharada sopera de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente
- Queso rallado

Preparación:

- Lavar con abundante agua las verduras y cortarlas en cubos pequeños.
- Saltear la cebolla en una sartén con aceite hasta que esté bien cocida.
- Agregar la zanahoria y la calabaza a la sartén. Cocinar hasta que estén tiernas.
- Hervir la pasta como indica el paquete.
- Escurrir y colocar en la sartén junto con las verduras.
- Servir en el plato y agregar un chorrito de aceite en crudo, sal a gusto y queso rallado.

5

GUISO DE LENTEJAS Y ARROZ

Tiempo 

50 minutos

Porción 

1

Dificultad 

Baja

Ingredientes:

- 1 taza de café de lentejas secas crudas
- ½ taza de café de arroz crudo.
- ½ taza de puré de tomate
- 50 gramos de cebolla (½ cebolla mediana)
- 1 cucharada sopera de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

Preparación:

- Remojar las lentejas durante 12 h. Descartar el agua de remojo.
- Lavar bien las verduras con abundante agua. Cortarlas en cubos chicos.
- Saltear la cebolla en una sartén con aceite hasta que esté bien cocida.
- Colocar las lentejas previamente remojadas y el puré de tomate. A los 15 minutos, colocar el arroz y continuar la cocción por 10-15 minutos más.
- Condimentar a gusto y servir.

6

CAZUELA DE ARROZ CON VEGETALES Y ARVEJAS

Tiempo 

40 minutos

Porción 

1

Dificultad 

Baja

Ingredientes:

- ½ taza de café de arroz crudo
- 50 gramos de cebolla (½ cebolla mediana)
- 50 gramos de zanahoria (½ zanahoria mediana)

- 50 gramos de arvejas en lata (2 cucharadas soperas)
- 1 cucharada sopa de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

Preparación:

- Lavar bien las verduras con abundante agua. Picar la cebolla y cortar la zanahoria en cubos pequeños.
- Saltear la cebolla en una olla previamente calentada con aceite, hasta que esté bien cocida.
- Agregar los cubos de zanahoria. Condimentar a gusto.
- Incorporar al salteado el arroz crudo, revolver por 1 minuto. Agregar 1 y ½ taza de agua. Tapar la olla. Cocinar a fuego medio por 10-12 minutos revolviendo de vez en cuando.
- Lavar correctamente la lata de arvejas antes de abrirla.
- Escurrir las arvejas y colocarlas debajo de la canilla de agua para quitarles el excedente de sal.
- Incorporar las arvejas a la cazuela.
- Apartar del fuego y dejar reposar por 5 minutos.
- Servir con queso rallado por encima.

FIDEOS CON CUBITOS DE CALABAZA Y QUESO

Tiempo 
30 minutos

Porción 
1

Dificultad 
Baja

Ingredientes:

- 1/2 taza de té de pastas secas
- 150 gramos de calabaza (1 rodaja de 2 cm de espesor)
- 1 cucharada sopa de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente
- Queso rallado

Preparación:

- Lavar con abundante agua la calabaza. Pelar y cortar en cubos.
- Colocar en una fuente para horno con una cucharada de aceite.
- Cocinar durante unos 20 minutos o hasta que estén dorados. Reservar.
- Cocinar la pasta como indica el paquete.
- Escurrir y servir la pasta en un plato.
- Agregar a la pasta los cubos de calabaza y el queso rallado por encima.

8 HAMBURGUESAS DE LENTEJAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y ARVEJAS

Tiempo  60 minutos

Porción  1

Dificultad  Baja

Ingredientes:

Hamburguesas:

- 1 taza de café de lentejas cocidas
- 1 taza de café de arroz cocido
- 30 gramos de cebolla ($\frac{1}{4}$ de cebolla mediana)
- 20 gramos de zanahoria ($\frac{1}{4}$ de zanahoria mediana)

Ensalada:

- 50 gramos de arvejas (2 cucharadas soperas)
- 80 gramos de zanahoria (1 zanahoria chica)
- 1 cucharada sopa de aceite
- Condimentos y sal, cantidad suficiente

Preparación:

Para la hamburguesa:

- Remojar las lentejas durante 12 h. Descartar el agua de remojo.

- Hervir las lentejas en abundante agua hasta que estén tiernas.
- Colar las lentejas.
- Cocinar el arroz según las indicaciones del paquete.
- Lavar, pelar y picar la cebolla y la zanahoria.
- Saltear la cebolla en una sartén con aceite hasta que esté bien cocida.
- Agregar la zanahoria a la sartén.
- Mezclar las lentejas cocidas con el arroz bien cocido (se puede utilizar un pisapapas para lograr mayor integración de los ingredientes).
- Incorporar a la mezcla las verduras salteadas.

Para la ensalada:

- Lavar, pelar y rallar la zanahoria para la ensalada.
- Limpiar correctamente la lata de arvejas antes de abrirla.
- Escurrir las arvejas y colocarlas debajo de la canilla de agua para quitarles el excedente de sal.
- Incorporar las arvejas y la zanahoria rallada. Agregar una cucharada de aceite y sal a gusto.
- Servir junto a la hamburguesa.

9

PASTEL DE CALABAZA Y PESCADO EN CONSERVA

Tiempo 

60 minutos

Porción 

1

Dificultad 

Media

Ingredientes:

- 300 g de calabaza (3 rodajas de 1 cm de espesor)
- 2 cucharadas soperas de pescado en conserva desmenuzado
- 50 g cebolla (1/2 cebolla mediana)
- 30 g de puré de tomate (2 cucharadas soperas)
- 1 cucharada sopera de aceite

Preparación:

- Lavar con abundante agua los vegetales.
- Pelar y cortar en rodajas la calabaza.
- Colocar agua en una cacerola. Cuando el agua entre en ebullición, colocar la calabaza y cocinar durante 20 minutos, hasta lograr que esté tierna.
- Colar y pisar hasta obtener un puré. Agregar una cucharada de aceite y reservar.
- Cortar en cubos chicos la cebolla.
- Saltear la cebolla en una sartén con aceite hasta que esté bien cocida.
- Colocar el puré de tomate y cocinar por 15-20 minutos.
- Agregar el pescado desmenuzado y reservar.
- Colocar en una fuente para horno una capa de puré en la base, cubriendo toda la superficie. Luego, colocar la preparación de pescado, formando una segunda capa, y finalizar con el resto del puré de calabaza.
- Llevar al horno caliente durante 10 minutos. Servir.

FIDEOS CON SALSA Y LENTEJAS

Tiempo 
60 minutos

Porción 
1

Dificultad 
Media

10

Ingredientes:

- 1/2 taza de pastas secas
- 30 g de lentejas cocidas (2 cucharadas soperas)
- 1/2 taza de puré de tomate
- 50 gramos de cebolla (1/2 cebolla mediana)
- 50 gramos de zanahoria (1/2 zanahoria mediana)
- 1 cucharada sopera de aceite
- Condimentos y sal, cantidad necesaria
- Queso rallado

Preparación:

- Remojar las lentejas durante 12 h. Descartar el agua de remojo.
- Hervir las lentejas en una olla con abundante agua durante 15 minutos. Colar y reservar.
- Lavar bien las verduras con abundante agua.
- Cortar en cubos la cebolla y rallar la zanahoria.
- Saltear la cebolla en una sartén con aceite hasta que esté bien cocida.
- Agregar la zanahoria rallada.
- Colocar el puré de tomate, las lentejas y cocinar por 15-20 minutos. Condimentar a gusto.
- Hervir la pasta. Escurrir y reservar en un plato.
- Colocar por encima la salsa y el queso rallado.

¿CÓMO ADAPTAR LAS PREPARACIONES PARA MENORES DE 1 AÑO?

Los bebés mayores de 6 meses pueden consumir los alimentos contenidos en la canasta, a excepción del enlatado de pescado.

Para que puedan consumirlos es necesario adaptar la forma de preparación para lograr papillas o consistencias que puedan tragar sin dificultad.

Para la elaboración de papillas:

- No es necesario agregarle sal a las comidas.
- La arvejas, lentejas y el arroz deben estar bien cocidos y luego pisados con pisapapas, tenedor o bien procesados.
- Agregar una cucharada de aceite a todas las preparaciones.
- Los fideos deben estar bien cocidos (no al dente) y picados.

PODÉS ENCONTRAR MÁS RECETAS EN:

<https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/familias/alimentacion-saludable>

INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 (CORONAVIRUS)

¿Qué es?

La COVID-19 (coronavirus) es una enfermedad causada por un virus que se transmite a través de las gotas de estornudos y tos y del contacto con manos a ojos, boca y nariz.

¿Qué podemos hacer para prevenirla?

- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia o usar alcohol en gel.
- Limpiar las superficies de contacto frecuentes con agua y lavandina.
- Evitar tocarse la cara con las manos.
- Mantener distanciamiento social.

¿Cuáles son los síntomas?

- Temperatura mayor a 37.5°
- Dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Tos seca continua

Si tenés síntomas o querés saber más sobre la COVID-19 (coronavirus):

- Llamá al 107 si vivís en Ciudad de Buenos Aires.
- Acercate a los centros de atención de personas febriles con sospecha de Coronavirus (Unidades Febris de Urgencia).
- Chateá con BOTI, el Whatsapp de la Ciudad para obtener más información.
- Si vivís en la Provincia de Buenos Aires, **llamá al 148**.

RECORDÁ QUE EL USO DE TAPABOCAS ES OBLIGATORIO DESDE EL 15 DE ABRIL

El uso de tapabocas o de elementos de protección que cubran nariz, boca y mentón son obligatorios para ingresar o permanecer en locales comerciales, en dependencias de atención al público del Gobierno de la Ciudad y en medios de transporte público en el ámbito de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. #TapateLaBoca

Para más información ingresá a <https://www.buenosaires.gob.ar/tapaboca>





Vamos Buenos Aires