



5

Canasta Escolar Nutritiva

#QuedateEnCasa



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

Quinta entrega
(26 al 29 de mayo inclusive)

Queridas familias:

Nos volvemos a encontrar en esta quinta entrega de la **Canasta Escolar Nutritiva**. Como saben, hay tres tipos: **desayuno, almuerzo y refrigerio**, y se entrega según corresponda a cada estudiante de manera quincenal. Cada canasta contiene los alimentos en las cantidades adecuadas para preparar en sus hogares el equivalente a lo recibido por el/la alumno/a en dos semanas de clases de lunes a viernes.

En esta oportunidad queremos contarles una novedad: **estamos entregando una nueva canasta de almuerzo con alimentos diferentes para brindarles una mayor variedad**. Más adelante encontrarán el detalle del contenido y nuevas sugerencias de menú para que puedan cocinar en sus hogares.

A partir de ahora, **vamos a entregar de manera alternada dos canastas distintas que son nutricionalmente complementarias**: la diseñada originalmente —que ustedes ya conocen— y esta nueva versión que incluye algunos alimentos diferentes como **papas, remolachas, leche, polenta y harina, entre otros**. De este modo, logramos un aporte nutricional adecuado y contribuimos dando una mayor variedad a la alimentación de los/as estudiantes.

Por tratarse de una situación de emergencia, vamos a entregar alimentos que puedan ser consumidos por fuera del ámbito escolar sin correr riesgos bromatológicos. Esto significa que no es posible incluir alimentos frescos que requieran conservación en frío. **Debemos cuidar en primer lugar la seguridad e inocuidad alimentaria**.

En estas páginas van a encontrar un nuevo recetario paso a paso, mensajes de alimentación saludable, sugerencias de higiene y datos de prevención sobre dengue y COVID-19. ¡No se olviden de lavarse las manos antes de preparar los alimentos y previamente a su consumo!

Además, les compartimos información sobre la Ventanilla Única de Adultos (VUA), un espacio donde jóvenes y adultos pueden realizar las consultas necesarias para iniciar o retomar sus estudios.

Les agradecemos nuevamente 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

VENTANILLA ÚNICA DE ADULTOS TERMINÁ TUS ESTUDIOS

¡Contactate con la VUA!

Te vamos a asesorar, informar, inscribir y acompañar para que puedas terminar la primaria o secundaria.

✉ Mail: ventanilla.unica@bue.edu.ar

📞 WhatsApp: 1138460945

CONTENIDO DE LAS CANASTAS

DESAYUNO

- Leche larga vida
- Té
- Mate cocido

Envases individuales de:

- Galletitas dulces
- Vainillas
- Galletitas de avena
- Galletitas de agua
- Barras de cereal

ALMUERZO

Productos secos:

- Fideos
- Arroz
- Polenta
- Harina de trigo
- Puré de tomate
- Garbanzos
- Queso rallado
- Arvejas u otra legumbre
- Pescado en conserva
- Leche entera larga vida o leche en polvo
- Flan o postre de leche

Productos frescos:

- Zanahorias
- Cebollas
- Zapallo
- Remolachas
- Papas
- Frutas



REFRIGERIO

- Leche larga vida o leche en polvo
- Té
- Mate cocido
- Frutas
- Barras de cereal
- Envases individuales de galletitas

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

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.

HIGIENE DE MANOS Y DESINFECCIÓN DE 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 CON AGUA Y JABÓN ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS Y PREVIAMENTE A SU CONSUMO

¡El lavado debe durar al menos 40 – 60 segundos!

LIMPIÁ DIARIAMENTE LAS SUPERFICIES DE APOYO COMO MESAS Y MESADA DE COCINA CON AGUA Y DETERGENTE

¡Desinfectá los envases de alimentos antes de abrirlos y lavá las frutas y las verduras con abundante agua!

IDEAS PARA EL ALMUERZO

Para aprovechar al máximo el contenido de la nueva canasta, te proponemos un menú diferente para realizar diez platos sabrosos y nutritivos.

PRIMERA SEMANA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bastoncitos de polenta a la napolitana con ensalada de zanahoria y arvejas	Fideos con salsa y arvejas	Albóndigas de garbanzos con ensalada de zanahoria	Tarta de pescado con puré de remolacha	Bombas de papa y garbanzos con salsa de tomate
Fruta	Fruta	Flan	Fruta	Flan
SEGUNDA SEMANA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Budín de zapallo con arroz y arvejas	Hamburguesa de pescado y garbanzos con papas al horno	Polenta con salsa de tomate	Risotto de arroz, garbanzos y remolacha	Tarta de zapallo gratinada con queso rallado
Fruta	Flan	Flan	Fruta	Fruta

PRIMERA SEMANA:

BASTONCITOS DE POLENTA A LA NAPOLITANA CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y ARVEJAS

Tiempo



45 minutos
(+ 2 horas de refrigeración)

Dificultad



Media

Ingredientes:

- Polenta
- Cebolla
- Puré de tomate
- Queso Rallado
- Zanahoria
- Arvejas
- Aceite
- Sal y condimentos

Procedimiento:

- Cocinar la polenta según indicación del paquete.
- Esparcir la polenta cocida en una fuente plana y refrigerar por 2 horas.
- Pelar y picar 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.
- Cortar la polenta fría en bastones y colocarlos en una placa para horno untada con aceite.
- Colocar la salsa de tomates sobre los bastones y espolvorear con queso rallado.
- Cocinar 15 minutos en horno.
- Lavar, pelar y rallar la zanahoria para la ensalada. Agregar arvejas. Condimentar a gusto.
- Servir los bastones en un plato junto con la ensalada de zanahoria y arvejas.

2

FIDEOS CON SALSA Y ARVEJAS

Tiempo



40 minutos

Dificultad



Baja

Ingredientes:

- Fideos
- Cebolla
- Puré de tomate
- Arvejas
- Aceite
- Sal y condimentos

Procedimiento:

- Lavar y cortar cebolla en cubos chicos.
- Saltear los cubos de cebolla en una sartén con aceite, hasta que esté bien cocida.
- Colocar el puré de tomate y cocinar por 15-20 minutos.
- 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 de la lata.
- Agregar las arvejas a la salsa. Condimentar a gusto. Reservar.
- Hervir la pasta como indica en el paquete.
- Escurrir y colocar en un plato.
- Servir los fideos con la salsa por encima.

3

ALBÓNDIGAS DE GARBANZOS CON ENSALADA DE ZANAHORIA

Tiempo



90 minutos

Dificultad



Media

Ingredientes:

- Garbanzos
- Cebolla
- Zanahoria
- Aceite
- Sal y condimentos

Procedimiento:

- Remojar los garbanzos durante 12 h. Descartar el agua de remojo.
- Hervir los garbanzos en abundante agua hasta que estén tiernos.
- Colar los garbanzos y pisar con pisapapas o utilizar un tenedor hasta que se deshagan (si preferís, podés retirar las cáscaras). Reservar.
- Lavar y cortar cebolla en cubos chicos.
- Saltear la cebolla en una sartén con aceite, hasta que esté bien cocida.
- Agregar la cebolla al puré de garbanzos y condimentar a gusto. Dejar reposar 5 minutos.
- Formar bolitas con la masa y colocar en una placa para horno previamente aceitada.
- Cocinar en horno medio hasta que estén doradas.
- Lavar, pelar y rallar la zanahoria para la ensalada. Condimentar a gusto.
- Servir las albóndigas en un plato junto a la ensalada de zanahoria.

TARTA DE PESCADO CON PURÉ DE REMOLACHA

Tiempo

90 minutos



Dificultad

Media



Ingredientes:

- Harina de trigo
- Cebolla
- Zanahoria
- Pescado en conserva
- Remolacha
- Aceite
- Sal y condimentos

Procedimiento:

- Colocar la harina en un recipiente, condimentar con sal y de a poco agregar el agua y el aceite mezclando con un tenedor.
- Unir con los dedos y amasar hasta que quede una masa lisa y no se pegue en las manos.
- Dejar descansar 15 minutos en la heladera.
- Estirar con palo de amasar y colocar en una tartera o fuente para horno.
- Pinchar la masa con un tenedor para que no se infle.
- Cocinar en horno por 15 minutos. No tiene que dorarse, es solo una precocción. Retirar y reservar.
- Lavar bien las verduras con abundante agua. Cortarlas en cubos chicos.
- Saltear la cebolla en una olla previamente calentada con aceite hasta que esté bien cocida.
- Incorporar la zanahoria cortada en cubos, remover y condimentar a gusto.
- Limpiar correctamente la lata de pescado antes de abrirla, luego escurrir.
- Incorporar el pescado desmenuzado. Condimentar a gusto. Cocinar 5 minutos.
- Colocar el relleno dentro de la masa precocida.
- Cocinar en horno por 15 minutos o hasta que esté dorado.
- Lavar bien la remolacha con abundante agua.
- Colocar en una cacerola agua suficiente para cubrir la remolacha. Cuando el agua entre en ebullición, incorporar la remolacha entera y sin pelar.
- Cocinar con la olla tapada durante 25 minutos o hasta lograr que esté tierna.
- Colar y dejar enfriar unos minutos.
- Pelar y pisar hasta obtener un puré. Agregar una cucharada de aceite y condimentar a gusto.
- Servir la porción de tarta junto al puré de remolacha.

5

BOMBAS DE PAPA Y GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE

Tiempo



90 minutos

Dificultad



Media



Ingredientes:

- Papa
- Garbanzos
- Puré de tomate
- Cebolla
- Zanahoria
- Aceite
- Sal y condimentos

Procedimiento:

- Remojar los garbanzos durante 12 h. Descartar el agua de remojo.
- Hervir los garbanzos en abundante agua hasta que estén tiernos. Colar los garbanzos. Reservar.
- Lavar bien las papas con abundante agua.
- Pelar y cortar las papas.
- Colocar agua en una cacerola e incorporar las papas.
- Cocinar durante 15 minutos, hasta que estén tiernas.
- Colar y pisar hasta obtener un puré. Agregar una cucharada de aceite y reservar.
- Colocar los garbanzos en un recipiente y pisar con pisapapas o tenedor para romperlos un poco.
- Incorporar a los garbanzos pisados el puré de papas. Condimentar a gusto y dejar reposar 5 minutos para que tome consistencia.
- Formar las bombas haciendo bolitas con la mezcla de garbanzos y papas. Reservar.
- Lavar bien las verduras con abundante agua. Cortarlas en cubos chicos.
- Saltear la cebolla en una sartén previamente calentada con aceite hasta que esté bien cocida.
- Agregar los cubitos de zanahoria y el puré de tomate y cocinar por 15 minutos. Condimentar a gusto.
- Colocar las bombas en una placa para horno untada con aceite.
- Cocinar en horno medio hasta que estén doradas.
- Servir las bombas de papas y garbanzos con la salsa por encima.

SEGUNDA SEMANA:

6

BUDÍN DE ZAPALLO CON ARROZ Y ARVEJAS

Tiempo



90 minutos

Dificultad



Media



Ingredientes:

- Zapallo
- Arroz
- Cebolla
- Arvejas
- Aceite
- Sal y condimentos

Procedimiento:

- Lavar con abundante agua los vegetales.
- Pelar y cortar el zapallo.
- Colocar agua en una cacerola. Cuando el agua entre en ebullición, colocar el zapallo y cocinar durante 20 minutos, hasta que esté tierno.
- 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.
- Cocinar el arroz como indica el paquete.
- Colar y colocar en un recipiente con una cucharada de aceite y mezclar.
- Limpiar correctamente la lata de arvejas antes de abrirlas.
- Escurrir las arvejas y colocarlas debajo de la canilla de agua para quitarles el excedente de sal de la lata.
- Agregar las arvejas al arroz. Condimentar a gusto y mezclar.
- Incorporar a la mezcla la cebolla salteada.
- Colocar en una fuente para horno una capa de puré de zapallo en la base, cubriendo toda la superficie. Luego, colocar la preparación de arroz, formando una segunda capa, y finalizar con el resto del puré.
- Llevar al horno caliente durante 10 minutos. Servir.

7 HAMBURGUESAS DE PESCADO Y GARBANZOS CON PAPAS AL HORNO

Tiempo



90 minutos

Dificultad



Media

Ingredientes:

- Pescado en conserva
- Garbanzos
- Zanahoria
- Papas
- Cebolla
- Aceite
- Sal y condimentos

Procedimiento:

- Remojar los garbanzos durante 12 h. Descartar el agua de remojo.
- Hervir los garbanzos en abundante agua hasta que estén tiernos.
- Colar los garbanzos y pisar con pisapapas o tenedor hasta que se deshagan (si preferís, podés retirar las cáscaras). Reservar.
- Lavar bien las verduras con abundante agua.
- Picar la cebolla y rallar la zanahoria.
- Saltear la cebolla en una olla previamente calentada con aceite hasta que esté bien cocida.
- Colocar la cebolla cocida en un bol e incorporar la zanahoria rallada y los garbanzos aplastados.
- Limpiar correctamente la lata de pescado antes de abrirla y escurrir.
- Incorporar el pescado desmenuzado. Remover y condimentar a gusto.
- Formar las hamburguesas haciendo bolitas con la mezcla y luego aplastando con la mano, o utilizando un molde para hamburguesas. Reservar.
- Lavar bien las papas con abundante agua.
- Cortar las papas (con o sin cáscara) en rodajas.
- Colocar las papas en una placa para horno untada con aceite.
- Cocinar en el horno hasta que estén doradas.
- Cocinar las hamburguesas en una sartén caliente untada con aceite 5 minutos de cada lado.
- Servir la hamburguesa junto con las papas al horno.

8 POLENTA CON SALSA DE TOMATE

Tiempo



25 minutos

Dificultad



Baja

Ingredientes:

- Polenta
- Cebolla
- Zanahoria
- Puré de tomate
- Aceite
- Sal y condimentos

Procedimiento:

- Pelar, picar y saltear la cebolla en una sartén con aceite hasta que esté bien cocida.
- Agregar el puré de tomate y cocinar por 15 minutos. Condimentar a gusto. Reservar.
- Cocinar la polenta según indicación del paquete.
- Servir la polenta junto con la salsa de tomate.

RISOTTO DE ARROZ, GARBANZOS Y REMOLACHA

Tiempo

60 minutos



Dificultad

Media



Ingredientes:

- Arroz
- Garbanzos
- Remolacha
- Cebolla
- Aceite
- Sal y condimentos

Procedimiento:

- Remojar los garbanzos durante 12 h. Descartar el agua de remojo.
- Hervir los garbanzos en abundante agua hasta que estén tiernos.
- Colar los garbanzos y reservar.
- Lavar bien la remolacha con abundante agua.
- Colocar en una cacerola agua suficiente para cubrir la remolacha.
- Cuando el agua entre en ebullición, incorporar la remolacha entera y sin pelar.
- Cocinar con la olla tapada durante 25 minutos o hasta lograr que esté tierna.
- Colar y dejar enfriar unos minutos.
- Pelar la remolacha y cortar en pequeños cubos. Reservar.
- Cortar cebolla en cubos chicos.
- Saltear la cebolla en una sartén con aceite hasta que esté bien cocida. Reservar.
- Cocinar el arroz en una olla en ebullición con 3 partes de agua por 1 de arroz, hasta que esté tierno.
- Apartar del fuego y dejar reposar por 5 minutos.
- Incorporar al arroz los garbanzos cocidos, la cebolla salteada y los cubitos de remolacha.
- Mezclar todos los ingredientes y servir.

TARTA DE ZAPALLO GRATINADA CON QUESO RALLADO

Tiempo

90



Dificultad

Media



Ingredientes:

- Harina de trigo
- Zapallo
- Cebolla
- Queso rallado
- Aceite
- Sal y condimentos

Procedimiento:

- Colocar la harina en un recipiente, condimentar con sal y de a poco agregar el agua y el aceite mezclando con un tenedor.
- Unir con los dedos y amasar hasta que quede una masa lisa y no se pegue en las manos.
- Dejar descansar 15 minutos en la heladera.
- Estirar con palo de amasar y colocar en una fuente para horno.
- Pinchar la masa con un tenedor para que no se infle.
- Cocinar en horno por 15 minutos. No tiene que dorarse, es solo una precocción. Retirar y reservar.
- Pelar y cortar zapallo en trozos. Cocinarlo hervido o al horno hasta que esté tierno.
- Pisar con pisapapas o tenedor hasta obtener un puré, condimentar a gusto y reservar.
- Lavar y cortar en cubos chicos la cebolla.
- Saltear la cebolla en una sartén con aceite hasta que esté bien cocida.
- Incorporar a la cebolla salteada el puré de zapallo. Mezclar.
- Colocar el relleno dentro de la masa precocida.
- Espolvorear el queso rallado por encima de la tarta.
- Cocinar en horno por 15 minutos o hasta que esté dorado. Servir.

¿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.

Se recomienda consumir la remolacha a partir de los 9 meses de vida.

Para que puedan consumir el resto de los alimentos 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.
- Las arvejas, garbanzos y el arroz deben estar bien cocidos y luego pisados con pisapapas, tenedor o procesados.
- Agregar una cucharada de aceite a todas las preparaciones.
- Los fideos deben estar bien cocidos (no al dente) y picados.

MENSAJES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A lo largo de las entregas, vamos a trabajar diferentes mensajes que promueven un estilo de vida más saludable. En esta oportunidad queremos contarles sobre las LEGUMBRES y la importancia de incorporarlas a nuestra alimentación.

¡A COMER LEGUMBRES!

¿Cuáles son?

- Las legumbres son los frutos y las semillas de las leguminosas. Entre las más comunes se encuentran las lentejas, los porotos (de manteca, aduki, alubia, negros, rojos, pallares, de soja), los garbanzos, las arvejas secas y las habas.
- Pueden ser listas para consumir (enlatadas o tetrabriks) o secas (requieren de remojo y cocción por hervido).

¿Por qué es importante incluirlas en nuestra alimentación?

- Es recomendable incluir legumbres en la alimentación ya que son muy nutritivas para todas las edades.
- Además de energía, a través de sus hidratos de carbono complejos aportan proteínas de origen vegetal, vitaminas del complejo B, fibra y minerales como por ejemplo el hierro y el zinc.
- Entre otras funciones, mejoran el funcionamiento del aparato digestivo evitando el estreñimiento y ayudan a mantener los niveles de azúcar en sangre.

¿Cómo las podemos preparar?

- Como las proteínas que aportan no son tan completas como las de origen animal, podemos mejorarlas combinando legumbres con cereales, vegetales o alimentos de origen animal.
- Se pueden incluir en la alimentación como plato principal, guarnición o como postre (pueden ser preparadas en forma de bizcochuelo o galletas caseras).
- Se pueden cocinar en mayor cantidad de la que vamos a consumir en el momento y conservar en recipientes tapados en la heladera por unos días o en el freezer si queremos conservarlas por más tiempo. Esto facilita y reduce el tiempo de elaboración de las preparaciones frías o calientes.

RECORDÁ TOMAR AGUA DURANTE TODO EL DÍA Y EN LAS COMIDAS,
TE AYUDA A ESTAR HIDRATADO/A Y MEJORAR TU SALUD.
¡EL AGUA ES SIEMPRE LA MEJOR OPCIÓN!

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

Limitá al máximo cualquier salida.

- Al toser y estornudar, cubrite la boca y nariz con el codo.
- Lavate las manos con agua y jabón o usá alcohol en gel.
- Limpiá superficies con agua y lavandina.
- Evitá tocarte la cara con las manos.
- Mantené al menos 2 metros de distanciamiento social.

Recordá que el uso del tapabocas es obligatorio para circular y permanecer en el espacio público.

Para más información ingresá a www.buenosaires.gob.ar/coronavirus

ALERTA DENGUE

Incorporando estos consejos a nuestra rutina, podemos eliminar los criaderos de mosquitos entre todos/as:

- Da vuelta y cepillá todos los recipientes que puedan acumular agua.
- Cambiá día por medio el agua de floreros y bebederos de tus mascotas.
- No acumules botellas vacías que puedan retener líquidos.
- Desmalezá y mantené corto el pasto.
- Tirá agua hirviendo en canaletas y rejillas.
- Descartá objetos que no usás y acumulan agua.

Enterate más en www.buenosaires.gob.ar/dengue

#CuidarteEsCuidarnos



Vamos Buenos Aires