



7

Canasta Escolar Nutritiva

#QuedateEnCasa



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

CANASTA ESCOLAR NUTRITIVA

SÉPTIMA ENTREGA

Queridas familias:

Nos encontramos con la séptima entrega de la Canasta Escolar Nutritiva en sus tres variantes: desayuno, almuerzo y refrigerio. Como ya saben, la misma se brinda según corresponda a cada estudiante de manera quincenal para que puedan preparar en sus hogares el equivalente a lo recibido en dos semanas de clases de lunes a viernes.

En esta oportunidad estamos entregando la **Canasta de Almuerzo N.º 2**, que contiene alimentos diferentes a los de la Canasta de Almuerzo N.º 1. Así, con esta modalidad de entrega alternada, logramos complementar y enriquecer los aportes nutricionales que reciben los/as estudiantes durante todo el mes.

Por tratarse de una situación de emergencia, se entregan alimentos que puedan ser consumidos fuera del ámbito escolar, minimizando los 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.

A continuación encontrarán el detalle de los productos recibidos con sugerencias de menús y el recetario paso a paso para que puedan cocinar en sus casas nuevas preparaciones.

Van a encontrar, además, consejos sobre prácticas saludables en la cocina y contenido sobre la importancia de incluir cereales en nuestra alimentación. Y en el apartado #MiEscuelaEnCasa, información sobre la Comunidad Educativa Conectada (CEC) y datos de prevención sobre COVID-19 y dengue.

La situación sanitaria que estamos atravesando nos obliga a reforzar el compromiso y la colaboración de todos/as. Por eso, hemos implementado y reforzado un protocolo riguroso de higiene y desinfección de los establecimientos educativos durante la entrega de alimentos.

Gracias, nuevamente, por ayudarnos a llevar adelante las entregas de manera ordenada, respetando las medidas de seguridad recomendadas.

Ministerio de Educación de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

CONTENIDO DE LAS CANASTAS

DESAYUNO	ALMUERZO	REFRIGERIO
	Canasta de Almuerzo N.º 2	
• Leche entera larga vida • Té • Mate cocido • Galletitas dulces • Vainillas • Galletitas de avena • Galletitas de agua • Barras de cereal	Productos secos: • Leche entera larga vida • Fideos • Arroz • Polenta • Harina de trigo • Puré de tomate • Garbanzos • Queso rallado • Arvejas u otra legumbre • Pescado en conserva • Flan o postre de leche Productos frescos: • Zanahorias • Cebollas • Zapallo • Remolachas • Papas • Frutas	• Leche entera larga vida • Té • Mate cocido • Frutas • Barras de cereal • Galletitas

ALIMENTOS SIN TACC: para 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.

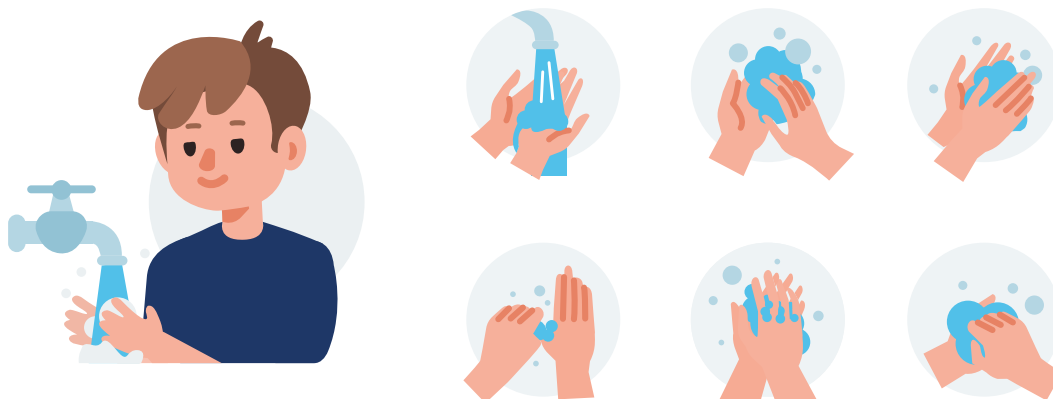
RECORDÁ TOMAR AGUA DURANTE TODO EL DÍA Y EN LAS COMIDAS.
TE AYUDA A ESTAR HIDRATADO/A Y A MEJORAR TU SALUD.
¡EL AGUA ES SIEMPRE LA MEJOR OPCIÓN!

PRÁCTICAS SALUDABLES 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 CON AGUA Y JABÓN ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS Y PREVIAMENTE A SU CONSUMO.

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



LIMPIÁ Y DESINFECTÁ CON AGUA CALIENTE Y DETERGENTE LOS UTENSILIOS Y LA MESADA QUE VAYAS A USAR PARA COCINAR.

¡Limpiá los envases de alimentos antes de abrirlos y sanitizá las frutas y las verduras!

Encontrá más información sobre este tema en

<https://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus/aprende-cuidarte/como-limpiar-y-desinfectar>

IDEAS PARA EL ALMUERZO

Para aprovechar al máximo el contenido de la **Canasta de Almuerzo N.º 2**, te proponemos un menú 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.

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.

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. La remolacha se recomienda 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, trabajamos diferentes mensajes que promueven un estilo de vida más saludable. En esta oportunidad queremos contarles sobre los **CEREALES**.

GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA



*Fuente: Guías alimentarias para la población argentina

CEREALES

¿Cuáles son?

- Arroz, avena, cebada, centeno, maíz y trigo y sus derivados: harinas y productos elaborados con ellos como fideos, pan, etc.
- Se incluyen en este grupo también las hortalizas con almidón como papa, batata, choclo y mandioca, ya que la composición nutricional es más similar a la de los cereales que a la de las hortalizas.

¿Por qué es importante incluirlos en nuestra alimentación?

- Los cereales son fuente de hidratos de carbono complejos, energía, fibra (en sus variedades integrales) y vitaminas del complejo B.
- Los hidratos de carbono complejos son fundamentales ya que son el combustible principal para obtener energía, sin la cual no podríamos desarrollar nuestras actividades cotidianas. Además, permiten que nuestro organismo aproveche mejor el resto de los nutrientes.

¿Cómo los podemos preparar?

- Los cereales son muy versátiles, por lo que podemos incluirlos en casi todas las preparaciones, tanto dulces como saladas, como plato principal, guarnición o como postre.
- Los podemos combinar con legumbres, verduras, frutas o alimentos de origen animal.

#MIESCUELAENCASA

COMUNIDAD EDUCATIVA CONECTADA (CEC)

CEC es una iniciativa del Ministerio de Educación de la Ciudad para acompañar a las familias y brindarles información sobre diferentes temáticas que les permitan transitar este momento excepcional y quedarse en casa.

Si tienen consultas sobre apoyo escolar, Plan Sarmiento, consejos sobre hábitos y crianza, alimentación saludable o el uso de los distintos sistemas y plataformas que ofrece el Ministerio, pueden comunicarse a través de las siguientes vías:

0800-333-3382 los días hábiles de 8 a 20 h

11-5050-0147 WhatsApp de la Ciudad



BOTI, el chat de la Ciudad que encontrás en www.buenosaires.gob.ar

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS

El 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 podés hacer para cuidarte y cuidar a tu comunidad?

- Limitá al máximo cualquier salida.
- Recordá que el uso del tapabocas es obligatorio para circular y permanecer en el espacio público.
- 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.

Si tenés fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar o pérdida del olfato o del gusto podés acercarte a las Unidades Febriles en los Hospitales de la Ciudad.

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

Fecha de Publicación: 23 de Junio de 2020.



CONTACTO: por consultas o reclamos, te pedimos por favor que te acerques a la escuela para dar aviso a las autoridades o bien informes la situación vía telefónica al 0800-333-3382 o por mail a info.canasta@bue.edu.ar



SI LA VIOLENCIA
ESTÁ EN TU CASA,
LLAMANOS
AL 144.



O MANDÁ UN MENSAJE
AL 11-5050-0147

#JUNTASYACOMPAÑADAS



Buenos
Aires
Ciudad



Tomemos
distancia



Vamos
Buenos
Aires