

CUADERNILLO COMEDOR ESCOLAR



DIRECCION PROVINCIAL DE NUTRICION
CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACION
NEUQUEN



EL COMEDOR ESCOLAR

Este servicio de carácter social y educativo, ofrecido en los establecimientos educativos, es una complementación alimentaria para reforzar la posible alimentación insuficiente que el niño podría recibir en su hogar, facilitando el consumo de alimentos de alto valor nutritivo.

Se asocia también con actividades pedagógicas, donde el maestro puede enseñar el valor y la importancia de los alimentos e influir en la adopción de buenos hábitos alimentarios.

Los Comedores escolares incluyen diversos objetivos:

-Completar y reforzar la alimentación que el niño recibe en su hogar, favoreciendo su crecimiento y desarrollo.

-Contribuir a la elevación del rendimiento escolar y a la disminución de los índices de deserción y ausentismo escolar.

-Enseñar y promover buenos hábitos alimentarios.

-Generar acciones complementarias relacionadas al comedor, como cursos de capacitación al personal interviniente, promoción de huerta y granja escolar, etc.

ORGANIZACIÓN del COMEDOR

Es útil a la hora de pensar en la organización del comedor tener en cuenta algunos aspectos que ayudarán a considerar prioridades, como:

- **Planificación del Menú** –Se puede pensar en conjunto con la colaboración del personal auxiliar y/o docentes –Ver Menús **Anexo I**

El menú deberá ser lo más variado posible, con la inclusión de alimentos de los distintos grupos.

Se deberá mantener en la cocina el Menú Semanal a la vista.

Controlar el tamaño de las raciones para evitar el aporte energético excesivo.

Evitar las preparaciones que incluyan frituras o preparaciones con grasas y muy condimentadas.

Variar la forma de preparación y presentación para ofrecer la posibilidad de que el niño conozca las diferentes opciones de comidas.

El agua será la bebida por excelencia que acompañará las comidas.

Adecuar el menú a las estaciones (más ensaladas y platos más ligeros en verano) y más sopas o alimentos más contundentes en invierno (estofados, horneados, etc.)

Intentar adecuar los platos, dentro de lo saludable, a los gustos de la mayoría de gente de esa zona. Cuidar la presentación (también comemos por la vista) y sobre todo la



elaboración. La comida debe de ser sana y apetecible. Tratar de aumentar la cantidad de verdura, frutas y legumbres y disminuir el consumo de carne, grasas y azúcares.

Lo primero que tenemos que saber es que todos los alimentos son importantes, y que no se necesitan grandes cantidades de cada uno para conservar una buena salud.

-Adquisición de la mercadería- Cálculo de las cantidades según ración. Establecer diariamente la cantidad de cada alimento a utilizar según menú, volcar los datos en un “Cuaderno de Comedor” y llevar el registro de entradas y salidas ayudará a organizarse.

Así podrá tener el dato aproximado de la cantidad mensual de cada alimento necesario para cubrir el menú programado y programar las compras.

Este control también será útil para activar otras formas operativas en caso de 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.

Es muy importante tener en cuenta los precios al momento de realizar las compras, es de recordar, que los precios de las frutas y verduras cambian según la época del año.

-Organización del depósito- disponer apropiadamente el almacenamiento de la mercadería y controlar su conservación.

Consejos útiles para conservar los alimentos secos en un depósito:

- El lugar de conservación debe ser un ambiente fresco, ventilado y seco.
- No se debe permitir el ingreso de animales domésticos al depósito ni a la cocina.
- Los estantes, paredes y pisos deben ser de fácil limpieza.
- Los productos alimenticios deben ser almacenados sobre tarimas o estanterías ubicadas a 20 cm. del piso y la pared, para permitir la circulación del aire y de las personas, y evitar que la humedad los deteriore.
- Se debe controlar que los depósitos se encuentren libres de plagas (roedores, insectos, etc.). No se debe utilizar veneno o insecticidas en presencia de los alimentos.
- Se debe ubicar los alimentos en forma ordenada, llevando un control de ingreso y egreso (planilla y/o un papel pegado en los estantes con los fechas correspondientes) para evitar consumir siempre lo recién comprado y dejar en el fondo productos de vencimiento más cercano.



LO PRIMERO QUE ENTRA DEBE SER LO PRIMERO QUE SALE



Organización del recurso humano, distribuir las tareas para que el personal designado desarrolle la actividad con el cuidado y la responsabilidad que el servicio requiere. Es importante organizar un equipo de colaboradores para poder distribuir las tareas y lograr un adecuado servicio.

La persona responsable tendrá a su cargo (Director/a – Vice o Docente):

- ✓ *Establecer diariamente la cantidad de alimentos que se utilizarán de acuerdo con el número de raciones.*
- ✓ *Planificación del menú.*
- ✓ *Entregarlos a la persona encargada de la preparación del servicio.*
- ✓ *Disponer su almacenamiento en el depósito y controlar su conservación.*
- ✓ *Llevar el control de entradas y salidas.*
- ✓ *Supervisar la preparación y distribución del refrigerio y o comedor.*
- ✓ *Control de la vajilla utilizada y de los artefactos.*

Los colaboradores:

- ✓ *Observar la aceptación de los alimentos servidos.*
- ✓ *Inculcar a los niños reglas higiénicas y normas de comportamiento.*
- ✓ *Confeccionar con los niños elementos decorativos con contenido educativo para los ambientes donde se sirve el servicio.*

Perfil del Auxiliar de Servicio de la Cocina y Ayudantes

Naturaleza del Trabajo

Trabajo de ejecución operativa que consiste en la preparación previa y cocción de los alimentos mediante técnicas correctas, con el objeto de que resulten apropiadas para su consumo.

Tareas Típicas

Deberá ser capaz de:

- ✓ *Utilizar los alimentos asignados para preparar el Servicio de Refrigerio y/o Comedor en forma correcta.*
- ✓ *Prepararlos de manera eficaz y según las indicaciones del superior, para lograr un resultado óptimo.*
- ✓ *Higienizar y mantener el orden y control del material, equipamiento y área de trabajo.*
- ✓ *Disponer de los alimentos de una manera correcta para evitar pérdidas.*
- ✓ *Preparar y Distribuir los alimentos ajustándose a los horarios establecidos.*
- ✓ *Tener conocimientos básicos de cocina.*
- ✓ *Proceder a la cocción de los alimentos de acuerdo a las técnicas correspondientes.*
- ✓ *Saber recibir y cumplir instrucciones.*
- ✓ *Notificar al personal directivo sobre las necesidades de arreglos, reparaciones y cambios que observe, de material, equipamiento e instalaciones, como así también necesidades de alimentos.*



- ✓ Participar en programas de capacitación en manipulación de alimentos.
- ✓ Responsabilizarse del equipo de las faltas y el deterioro que se produzca.
- ✓ Someterse a un examen médico a fin de conocer su estado de salud actual.

Registro de beneficiarios

Se debe tener el Registro de comensales diarios, correspondiente a los alumnos del establecimiento, con la autorización de los padres.

El docente acompañará en el Comedor acorde a lo explicitado en Resolución 1808/03.-

Rendición de partidas

Se deben rendir las partidas correspondientes a cada mes respetando las normativas emitidas por su Distrito Escolar.

ANEXO 1

EJEMPLO DE MENUS SEMANALES

1° SEMANA: LUNES

| PREPARACION | ALIMENTOS | Cantidad Para 1 persona | Cant. Para 50 personas | Cant. Para 100 personas |
|-------------|-----------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | Agua | 300 cc | 15 lt | 30 lt. |
| SOPA | Zanahoria | 20 gr | 1 kg | 2kg |
| | Zapallo | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Caldo | 5 gr | 250 gr | 500 gr |
| | Acelga | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| | Fideos | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| PIZZA | Harina | 60 gr | 3 kg | 6 kg |
| | Levadura | 3 gr | 150 gr | 300 gr |
| | Aceite | 8 cc | 400 cc | 800 cc |
| | Cebolla | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Salsa de tomate | 50 gr | 2,5 lt | 5 lt |
| | Morrón | 5 gr | 250 gr | 500 gr |
| | Queso cremoso | 25gr | 1 kg y 1/4 | 2 kg y 1/2 |
| | Condimentos | c/s | | |
| FRUTA | manzana | 120 gr | 6 kg | 12 kg |



1° SEMANA: MARTES

| PREPARACION | ALIMENTOS | Cantidad Para 1 persona | Cant. Para 50 personas | Cant. Para 100 personas |
|-------------|-----------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | Lentejas | 40 gr | 2 kg | 4 kg |
| GUIISO DE | Arroz | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| LENTEJAS | Arvejas | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Cebolla | 20 gr | 1kg | 2 kg |
| | Aceite | 5cc | 250 cc | 500 cc |
| | Zanahoria | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Salsa de tomate | 50 cc | 2,500 lt | 5 lt |
| | Carne | 50 gr | 2,5 kg | 5 kg |
| | Papa | 50 gr | 2,5 kg | 5 kg |
| | Condimentos | c/s | | |
| FRUTA | Fruta | 120 gr | 6 kg | 12 kg |

1° SEMANA MIERCOLES

| PREPARACION | ALIMENTOS | Cantidad Para 1 persona | Cant. Para 50 personas | Cant. Para 100 personas |
|-------------|-------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | Agua | 300 cc | 15 lt | 30 lt |
| SOPA | Zanahoria | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Zapallo | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Caldo | 5 gr | 250gr | 500 gr |
| | Acelga | 10 gr | 500 gr | 1kg |
| | Fideos | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| | | | | |
| PAN DE | Picada | 110 gr | 5,5 kg | 11 kg |
| CARNE | Cebolla | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| | Huevo | 1/2 unidad | 20 unidades | 40 unidades |
| | Pan rallado | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Aceite | 3 cc | 150 cc | 300 cc |
| | Condimentos | c/s | | |
| ENSALADA DE | | | | |
| RUSA | Papa | 150 gr | 7,5 kg | 15 kg |
| | Zanahoria | 40 gr | 2 kg | 4 kg |
| | Arvejas | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Sal | 0 | | |
| | mayonesa | 3 gr | 150 gr | 300 gr |
| FRUTA | Fruta | 120 gr | 6 kg | 12 kg |



1° SEMANA JUEVES

| PREPARACION | ALIMENTOS | Cantidad Para 1 persona | Cant. Para 50 personas | Cant. Para 100 personas |
|-------------|------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | Pollo | 150 gr | 7,5 kg | 15 kg |
| | Papas | 40 gr | 2 kg | 4 kg |
| CARBONADA | Zanahoria | 50 gr | 2,5 kg | 5 kg |
| DE POLLO | Calabaza | 50 gr | 2,5 kg | 5 kg |
| | Cebolla | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| | Garbanzo | 40 gr | 2 kg | 4 kg |
| | Salsa de tomates | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | condimentos | 0 | | |

1° SEMANA VIERNES

| PREPARACION | ALIMENTOS | Cantidad Para 1 persona | Cant. Para 50 personas | Cant. Para 100 personas |
|-------------|---------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | Agua | 300 cc | 15 lt | 30 lt |
| SOPA | Zanahoria | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Zapallo | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Caldo | 5 gr | 250gr | 500 gr |
| | Acelga | 10 gr | 500 gr | 1kg |
| | Fideos | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| MILANESAS | Carne | 120 gr | 6 kg | 12 kg |
| | Pan rallado | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Huevos | 1/4 Unidad | 12 Unidades | 24 unidades |
| | Aceite | 10 cc | 500 cc | 1 lt |
| | condimentos | c/s | | |
| ARROZ CON | | | | |
| QUESO | Arroz | 50 gr | 2,5 kg | 5 kg |
| | Aceite | 10 cc | 500 cc | 1 lt |
| | Queso rallado | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| FRUTA | Fruta | 120 gr | 6 kg | 12 kg |



2º SEMANA LUNES

| PREPARACION | ALIMENTOS | Cantidad Para 1 persona | Cant. Para 50 personas | Cant. Para 100 personas |
|--------------|-----------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | Agua | 300 cc | 15 lt | 30 lt |
| SOPA | Zanahoria | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Zapallo | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Caldo | 5 gr | 250gr | 500 gr |
| | Acelga | 10 gr | 500 gr | 1kg |
| | Arroz | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| | | | | |
| TARTA DE | Tapa para tarta | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| VERDURAS | Acelga | 150 gr | 7,5 Kg | 15 Kg |
| | Cebolla | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Huevo | 1/2 Un | 20 Unidades | 40 Unidades |
| | queso | 40 gr | 2 kg | 4 kg |
| | Aceite | 5 cc | 250 cc | 500 cc |
| | | | | |
| FRUTA FRESCA | Fruta | 120 gr | 6 kg | 12 kg |

2º SEMANA MARTES

| PREPARACION | ALIMENTOS | Cantidad Para 1 persona | Cant. Para 50 personas | Cant. Para 100 personas |
|-------------|-----------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | Agua | 300 cc | 15 lt | 30 lt |
| SOPA | Zanahoria | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Zapallo | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Caldo | 5 gr | 250gr | 500 gr |
| | Acelga | 10 gr | 500 gr | 1kg |
| | Fideos | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| | | | | |
| POLLO | Pollo | 120 gr | 6 kg | 12 kg |
| | Condimentos | c/s | | |
| PURÉ MIXTO | Calabaza | 80 gr | 4 kg | 8 kg |
| | Papa | 80 gr | 4 kg | 8 kg |
| | Aceite | 5 cc | 250 cc | 500 cc |
| | Condimentos | c/s | | |
| POSTRE DE | Postre en Polvo | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| LECHE | Leche | 12,5 gr en Polvo | 625 gr en polvo | 1,250 kg en polvo |
| | Agua | 100 cc | 5 lt | 10 lt |



2º SEMANA MIÉRCOLES

| PREPARACION | ALIMENTOS | Cantidad Para 1 persona | Cant. Para 50 personas | Cant. Para 100 personas |
|-------------|------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | Agua | 300 cc | 15 lt | 30 lt |
| SOPA | Zanahoria | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Zapallo | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Caldo | 5 gr | 250gr | 500 gr |
| | Acelga | 10 gr | 500 gr | 1kg |
| | Fideos | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| | | | | |
| FIDEOS CON | Polenta o Fideos | 40 gr | 2 kg | 4 kg |
| TUCO | Salsa de tomates | 50 gr | 2,5 lt | 5 lt |
| | | | | |
| | Zanahoria | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Cebolla | 15 gr | 750 gr | 1,5 kg |
| | Aceite | 10 cc | 500 cc | 1 lt |
| | Carne molida | 40 cc | 2 kg | 4 kg |
| | Queso de rallar | 10 gr | 500 gr | 1 kg |

2º SEMANA JUEVES

| PREPARACION | ALIMENTOS | Cantidad Para 1 persona | Cant. Para 50 personas | Cant. Para 100 personas |
|-------------|-----------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | Agua | 300 cc | 15 lt | 30 lt |
| SOPA | Zanahoria | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Zapallo | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Caldo | 5 gr | 250gr | 500 gr |
| | Acelga | 10 gr | 500 gr | 1kg |
| | Avena | 20 gr | 500 gr | 1 kg |
| | | | | |
| GUIISO DE | Fideos guiseros | 30 gr | 1,5 kg | 3 kg |
| FIDEOS | Cebolla | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Carne molida | 30 gr | 1,5 kg | 3 kg |
| | Zanahoria | 30 gr | 1,5 kg | 3 kg |
| | Papa | 30 gr | 1,5 kg | 3 kg |
| | Arvejas | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| | Aceite | 5 cc | 250 cc | 500 cc |
| | | | | |
| VITINA CON | Vitina | 15 gr | 750 gr | 1,5 kg |
| LECHE | Leche | 12,5 g en polvo | 625 gr en polvo | 1,250 kg en polvo |
| | Azúcar | 10 gr | 500 gr | 1 kg |
| | Agua | 100 cc | 5 lt | 10 lt |



2° SEMANA VIERNES

| PREPARACION | ALIMENTOS | Cantidad Para 1 persona | Cant. Para 50 personas | Cant. Para 100 personas |
|-------------------|-----------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | | |
| CARNE A LA | Carne | 120 gr | 6 kg | 12 kg |
| CACEROLA | Zanahoria | 20 gr | 1 kg | 2 kg |
| | Cebolla | 15 gr | 750 gr | 1,5 kg |
| CALABAZA Y | Calabaza | 80 gr | 4 kg | 8 kg |
| BATATA AL | Batata | 60 gr | 3 kg | 6 kg |
| HORNO | | | | |
| | | | | |
| Fruta de Estación | Fruta | 120 gr | 6 kg | 12 kg |

Sugerencias

Para cocinar **polenta** usar

- leche en reemplazo de agua
- agregar a la preparación, huevo duro rallado
- agregar a la preparación verduras salteadas

Al preparar **puré** (papa o zapallo) agregar leche en polvo.

Las **verduras** (zapallo, zapallito, zanahoria, cebolla, berenjena, acelga, etc.) cortadas en trocitos y salteadas se pueden utilizar para acompañar fideos guiso, tallarín y arroz.

A la **carne picada** se le puede agregar (para preparaciones)

- avena arrollada
- arroz hervido
- miga de pan remojada en leche
- acelga o espinaca
- zanahoria rallada y /o cebolla
- pan rallado

-Con **arroz, maíz pisado** y otros **cereales** se pueden preparar

- guisos, locros, sopas, tortilla
- verduras rellenas
- mazamorra, arroz con leche
- budines salados o dulces

-Se pueden preparar **zapallitos o berenjenas** a la napolitana.

Alternativas de Menú

Sopa- Hamburguesas con ensalada de porotos, papas y huevo duro.

Sopa- Pastel de papas

Sopa- Pollo guisado con zanahorias y arvejas.

Sopa- Empanadas



Sopa-Salpicón (Carne y papas cocidas, lechuga, tomate, zanahoria y huevo duro)
Sopa- Pan de carne con puré de papa y zapallo
Sopa- Budín de arroz-Ensalada de lechuga
Sopa- Pizza de caballa y queso
Sopa- Albóndigas con papas y batatas al horno.
Sopa- Goulash con arroz
Sopa- Fideos guiso con verduras salteadas
Sopa- Tallarines con tuco de pollo
Sopa- Locro
Sopa- Berenjenas o zapallitos a la napolitana
Sopa- Goulash con papas cortadas en rodajas al horno con salsa blanca o en leche y manteca.
Sopa- Guiso de lentejas
Sopa- Guiso de carne, papas y garbanzos
Sopa- Pan de carne con papas y huevo duro
Sopa- Pizza tradicional.
Sopa-Tarta de caballa
Sopa- Tarta de acelga con salsa blanca.

RECETAS

Goulash

Ingredientes : cebolla, ajo, carne cortada en trocitos, tomate, condimentos.

Preparación : dorar la cebolla, agregar la carne y cocinar a fuego suave. Agregar agua, salsa de tomate, condimentos y sal.

Se adapta para acompañar pastas, arroz, puré, polenta.

Albóndigas I

Ingredientes : carne picada, condimentos, miga de pan remojada en leche, pan rallado o harina.

Albóndigas II

Ingredientes : carne picada, condimentos, acelga o espinaca, pan rallado.

Budín de arroz

Ingredientes : arroz hervido, cebolla dorada y arvejas, mezclar todo, unir con huevo y acomodar en asadera, cocinar en el horno.

Pastel de polenta al horno

Ingredientes : polenta preparada con leche o caldo, cebolla dorada y carne molida, Condimentos a gusto. Acomodar en asadera, una capa de polenta y otra de carne, cocinar al horno. Se puede cubrir con salsa de tomate.

Ensaladas

- lentejas con papas y huevo duro
- garbanzos con arroz y perejil
- porotos con zanahorias rallada y huevo duro.

nutricioncpe@yahoo.com.ar

C.P.E-NEUQUÉN