

INCLUSIÓN DE PESCADO EN EL MENÚ ESCOLAR

**Dirección General de Servicios a las Escuelas
MINISTERIO EDUCACION
GCBA**

**LIC. MARÍA CALUSIO
Coordinadora Nutrición
Gerencia Operativa Comedores**



Programa de Alimentación Escolar

Normativa Vigente:

- Pliego de Bases y Condiciones Particulares 2902/SIGAF/13: período 2 años (servicios)
- Pliego de Bases y Condiciones Particulares EE-2016-22062525-DGSE (lácteos)
- Ley de Alimentación Saludable N° 3.704

Programa de Alimentación Escolar

Características:

- Contribuir a la creación de condiciones apropiadas para el aprendizaje mediante la provisión de alimentos durante el horario escolar. Instancia educativa.
- Elaboración de comidas y distribución en mesa, destinado a **alumnos becados, no becados y personal autorizado**.
- Alcance masivo.
- Ejecución continua (ciclo lectivo y recesos).
- Servicio tercerizado a empresas concesionarias (21), unidades productivas (3) y administraciones propias (4).
- Se brindan servicios en todos los niveles.

Programa de Alimentación escolar

Ley 3.704

- Promover la alimentación saludable, variada y segura de niños y adolescentes en edad escolar, a través de políticas de **promoción y prevención**.
- Otorgar un marco de reglamentación a los puntos de venta y a los servicios alimentarios.
- Establecer **Pautas de Alimentación Saludable (PAS)** y una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS).
- Abarca el ámbito estatal y privado.

Programa de Alimentación escolar - Ley 3.704

Pautas de Alimentación Saludable (PAS)

- Metas nutricionales: macro y micronutrientes de importancia.
- Otros componentes: sodio, edulcorantes, azúcares simples, soja, fibra.
- Servicio Alimentario: mosaico, consumo de agua y pan, horarios, espacio físico, exhibición del menú ofrecido.
- Comensalidad: lavado de manos, tiempo mínimo de almuerzo, clima propicio.
- Mayor cantidad de vegetales/ frutas mínimo 3 veces por semana/ **inclusión de pescado.**
- Colación 200 Kcal

Programa de Alimentación Escolar

Cantidad de raciones brindadas diariamente

- Desayuno/ merienda 220.920
- Refrigerio 90.566
- **Comedor 105.335**
- **Vianda Caliente 15.800**
- Refuerzos Alimentarios 216

121.135

Cantidad de Raciones brindadas diariamente por Nivel (agosto 2017)				
NIVEL	Suma de COMEDOR	Suma de REFRIGERIO	Suma de VIANDA	Suma de SÓLIDOS
Inicial	25,2%	2,5%	30,3%	26,8%
Media	2,1%	52,8%	24,3%	3,2%
No Formal	0,0%	1,2%	0,0%	0,1%
Primaria	72,7%	41,3%	45,3%	69,9%
Terciario	0,0%	2,2%	0,0%	0,0%
Total general	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Programa de Alimentación Escolar

Metas Nutricionales

- **Almuerzo**

 - 30-35% del VCT

 - 50% de Hierro y vitamina A

 - 40 a 50% de vitamina C

- **Desayuno**

 - 15 al 20% del VCT

 - 200 mg de calcio

Composición química del medallón de pescado

Gramaje por porción:

Peso Bruto: 120 g (2 unidades)

Peso Neto cocido: 105 g

- Hidratos de carbono: 13.1g
- Proteínas: 13.8g
- Grasas: 9.2g

Productos pre elaborados:

- Hasta el 15% de grasas totales
- Más del 10% de proteínas.



Solicitud de cambio de menú: De un total de 762 escuelas solo 4 se autorizó el cambio.



Alimentación Saludable

Un menú dirigido a niños en edad escolar, exige un equilibrio entre aspectos nutricionales, de higiene alimentaria y aceptabilidad.

Menú escolar de **VERANO**

MARZO / ABRIL / - Primer día hábil de OCTUBRE / NOVIEMBRE / DICIEMBRE

MENÚ N.º 1: LUNES

Mostacholes con carne estofada.
Fruta.

MENÚ N.º 2: MARTES

Milanesa con ensalada de papa y huevo.
Helado de agua.

MENÚ N.º 3: MIÉRCOLES

Cazuela de carne con vegetales.
Gelatina.

MENÚ N.º 4: JUEVES

Carne a la criolla con papas y batatas doré.
Fruta.

MENÚ N.º 5: VIERNES

Pollo al horno c/ ensalada de tomate y lechuga.
Flan de vainilla.

MENÚ N.º 6: LUNES

Milanesa con ensalada de arroz, zanahoria y huevo.
Fruta.

MENÚ N.º 7: MARTES

Fideos tirabuzón con salteado de pollo.
Gelatina.

MENÚ N.º 8: MIÉRCOLES

Medallón de pescado con puré tricolor.
Ensalada de frutas.

MENÚ N.º 9: JUEVES

Tallarines a la bolognesa.
Flan de chocolate.

MENÚ N.º 10: VIERNES

Pollo a la cacerola con arroz, manteca y queso.
Fruta.

MENÚ N.º 11: LUNES

Fideos a la vienesa.
Fruta.

MENÚ N.º 12: MARTES

Medallón de pollo c/ens. de arroz, tomate y huevo.
Flan de vainilla.

MENÚ N.º 13: MIÉRCOLES

Pastel de papas.
Helado de agua.

MENÚ N.º 14: JUEVES

Ravioles/capelletis con salsa filetto.
Fruta.

MENÚ N.º 15: VIERNES

Carne al horno con puré mixto.
Ensalada de frutas.

Para que la alimentación de los niños y niñas en edad escolar sea suficiente, completa, variada y adecuada es importante tener en cuenta varios aspectos.

- En verano, incluir legumbres en preparaciones como ensaladas, tortillas, omelettes, etc.
- Beber abundante agua para evitar la deshidratación.
- Consumir 5 porciones de frutas y verduras a diario, probar frutas y verduras distintas a las que comemos habitualmente.

PROGRAMA DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS A LAS ESCUELAS
SUBSECRETARÍA DE GESTIÓN ECONOMICO FINANCIERA Y ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS



buenosaires.edu.ar /educacionGCBA /educGCBA



Buenos Aires Ciudad

EN TODO ESTÁS VOS

INCLUSIÓN DE PESCADO EN EL MENÚ ESCOLAR



Alimentación Saludable

Este programa tiene como objetivo contribuir a la creación de condiciones apropiadas para el aprendizaje, mediante la provisión de alimentos durante el horario escolar.

Menú escolar de INVIERNO

Primer día hábil de MAYO – último día de SEPTIEMBRE

MENÚ N.º 1: LUNES

Tallarines con carne estofada.
Fruta.

MENÚ N.º 2: MARTES

Milanesa con ensalada de papa y huevo.
Gelatina.

MENÚ N.º 3: MIÉRCOLES

Cazuela de carne con vegetales.
Fruta.

MENÚ N.º 4: JUEVES

Medallón de pescado con puré tricolor.
Flan de vainilla.

MENÚ N.º 5: VIERNES

Risotto con pollo.
Ensalada de frutas.

MENÚ N.º 6: LUNES

Guiso de lentejas y carne.
Fruta.

MENÚ N.º 7: MARTES

Medallón de pollo con puré mixto.
Gelatina.

MENÚ N.º 8: MIÉRCOLES

Ravioles con salsa filetto.
Ensalada de frutas.

MENÚ N.º 9: JUEVES

Carne a la criolla con papas al natural.
Flan de chocolate.

MENÚ N.º 10: VIERNES

Tallarines a la vienesa.
Fruta.

MENÚ N.º 11: LUNES

Ternerita guisada.
Fruta.

MENÚ N.º 12: MARTES

Pastel de papas.
Fruta.

MENÚ N.º 13: MIÉRCOLES

Pollo al horno c/ ensalada de arroz, zanahoria y arvejas.
Gelatina.

MENÚ N.º 14: JUEVES

Polenta a la bolognesa.
Fruta.

MENÚ N.º 15: VIERNES

Milanesa con puré de papas.
Flan de vainilla.

Para que la alimentación de los niños y niñas en edad escolar sea suficiente, completa, variada y adecuada es importante tener en cuenta varios aspectos.

- Debe saber lo que su hijo comió en la escuela, para poder complementar su alimentación en casa, incluyendo alimentos variados.
- Tener en cuenta que los niños pequeños comen porciones adecuadas a su edad.
- Elegir el agua potable como bebida, dejando las bebidas endulzadas —gaseosas y jugos— para ocasiones especiales.
- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Cuidar la higiene en el momento de preparar y de consumir los alimentos.
- Dedicar tiempo suficiente para comer con tranquilidad.

PROGRAMA DE ASISTENCIA ALIMENTARIA
DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS A LAS ESCUELAS
SUBSECRETARÍA DE GESTIÓN ECONÓMICO FINANCIERA Y ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS



buenosaires.edu.ar /educacionGCBA /educGCBA



Buenos Aires Ciudad

EN TODO ESTÁS VOS

INCLUSIÓN DE PESCADO EN EL MENÚ ESCOLAR

Guías Alimentarias

MENSAJE 7

*Al consumir carnes quitarle la grasa visible, **aumentar el consumo de pescado** e incluir el huevo.*

- Incluir carnes de todo tipo: vaca, pollo, cerdo, **pescado**, etc.
- Incluir hasta 1 huevo por día.
- CARNES Y HUEVOS APORTAN → vitaminas B, hierro, zinc y proteínas de calidad.



***Instalar una cultura de vida saludable
mediante la promoción de hábitos
adecuados***

MUCHAS GRACIAS

