



**ANEP**

ADMINISTRACIÓN  
NACIONAL DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

# COPA DE LECHE

## Desayunos y Meriendas

Es recomendable que el desayuno sea consumido antes de la hora de entrada a clase, para contribuir al desarrollo de todas las potencialidades del niño a lo largo de la jornada escolar

### INICIAR EL DÍA CON UN DESAYUNO COMPLETO CONTRIBUYE A:

- mejorar el rendimiento intelectual y físico en la escuela
- alcanzar aportes nutricionales más adecuados
- equilibrar las ingestas a lo largo del día
- contribuir a la prevención de la obesidad y otras patologías asociadas

[https://www.dgeip.edu.uy/documentos/normativa/ceip/2017/Circular10\\_17.pdf](https://www.dgeip.edu.uy/documentos/normativa/ceip/2017/Circular10_17.pdf)

**PLANIFICACIÓN MENSUAL DEL MENÚ**

<b>SEMANA 1</b>				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
Leche con cocoa Pan integral con mermelada	Liculado de fruta con leche Pan francés con manteca	Leche con cocoa Torta de mandarina / naranja	Café con leche Pan francés con queso	Leche vainillada Cereales Fruta
<b>SEMANA 2</b>				
Leche con cocoa Pan integral con queso de untar	Crema de vainilla con mix crocante Fruta	Leche con café Pan francés con dulce de leche	Leche con cocoa Bizcochuelo	Leche con café Pan de maíz Fruta
<b>SEMANA 3</b>				
Leche con cocoa Pan francés con queso Fruta	Leche vainillada Galleta marina con mermelada	Leche con cocoa Scones	Leche vainillada Cereales Fruta	Leche con café Pan integral con dulce de batata
<b>SEMANA 4</b>				
Leche con cocoa Granola Fruta	Leche vainillada Pan integral con mermelada	Leche con café Refuercitos de queso	Leche con cocoa Grissines Fruta	Leche con café Pan de maíz

**CANTIDADES RECOMENDADAS POR PORCIÓN ESCOLAR**

ALIMENTO	ESPECIFICACIONES	CANTIDADES POR PORCIÓN		
		1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Leche	Entera	200	2lt	20lt
Azúcar		max. 8gr	max. 80gr	max. 800g
Cocoa		5g	50gr	500gr
Café	De malta soluble	5g	50gr	500g
Vainilla			1cta	4cdas
Pan	tipo francés, integral o de maíz	40gr	400gr	4kg
Galleta /grissines	magra, marina, malteada, integral, de aceite	30gr	300r	3Kg
Cereales/granola/mix crocante	Sin colorantes	30gr	300gr	3kg
Alfajores de maicena	Tipo caseros	40gr	400gr	4kg
Tortas/ Bizcochuelo/scones/plantillas	Elaborados con aceite	40gr	400gr	4kg
Dulces/ Mermeladas		20gr	200gr	2kg
Manteca	Sin sal	15gr	150gr	1.5kg
Queso	Tipo sándwich, danbo, cuartirolo, de untar	20gr	200gr	2kg
Fruta	De estación	120gr	1.2kg	12kg

**CANTIDADES RECOMENDADAS POR PORCIÓN INICIAL**

ALIMENTO	ESPECIFICACIONES	CANTIDADES POR PORCIÓN		
		1 PORCIÓN	10 PORCIONES	100 PORCIONES
Leche	Entera	200cc	2lt	20lt
Azúcar		max. 8gr	max. 80gr	max. 800g
Cocoa		5g	50gr	500gr
Café	De malta soluble	5g	50gr	500gr
Vainilla			1cta	4cdas
Pan	tipo francés, integral o de maíz	20gr	200gr	2kg
Galleta /grissines	magra, marina, malteada, integral, de aceite	15gr	150r	1,5Kg
Cereales/granola/mix crocante	Sin colorantes	20gr	300gr	3kg
Alfajores de maicena	Tipo caseros	30gr	300gr	3kg
Tortas/ Bizcochuelo/scones/plantillas	Elaborados con aceite	30gr	300gr	3kg
Dulces/ Mermeladas		10gr	100gr	1kg
Manteca	Sin sal	10gr	100gr	1kg
Queso	Tipo sándwich, danbo, cuartirolo, de untar	15gr	150gr	1,5kg
Fruta	De estación	120gr	1.2kg	12kg

# RECUERDE

- La entrega de leche en polvo o fluida en las escuelas o jardines debe ser confirmada mensualmente mediante remito o confirmación electrónica de acuerdo al tipo de leche que reciba.  
<http://ventas.conaprole.com.uy/entregaleche/remw000.aspx>
- La leche no puede ser sustituida por ningún otro alimento o bebida.
- La leche podrá ser saborizada con cocoa (de preferencia sin azúcar), café de malta soluble, té, vainilla y/ o frutas naturales (por ejemplo: licuados de banana, frutilla).
- La temperatura de servicio de la leche será acorde a la estación del año, quedando sujeta a la aceptación por parte de los niños.
- Las preparaciones elaboradas como bizcochuelos, tortas, magdalenas, scones, etc, se ofrecerán **como máximo 1 vez en la semana**. Las mismas podrán ser elaboradas en la institución o adquiridas en comercios habilitados respetando siempre la variedad y el tamaño de la porción.
- Las preparaciones deberán ser **elaboradas con aceite** en sustitución de margarina, shortening y grasa animal y preferentemente en base a harinas integrales
- Se recomienda la inclusión de **fruta al menos dos veces por semana**; eligiendo siempre de estación.
- Se podrá potenciar el aporte nutricional de la propuesta de desayuno y/o merienda incluyendo frutos secos (maní, almendras, castañas, nueces sin sal agregada ni fritos) y frutas pasas (ciruelas, uva, duraznos) lo que aumenta el aporte en fibra, vitaminas y minerales.
- En el caso de **escuelas de tiempo completo**, el acompañamiento ofrecido en el desayuno deberá ser diferente al ofrecido en la merienda. Si en el desayuno se brindó algo dulce en la merienda tendrá que ser salado o viceversa, como estrategia para adecuar el aporte nutricional del día o en ambos tiempos de comida. El día que se ofrece fruta, ofrecer preferentemente en el desayuno.
- Es necesario comprobar, en casos de productos envasados, la **fecha de vencimiento y el estado de los envases** cuando es recibido el producto. En ningún caso se deberá ofrecer alimentos fuera de su fecha de vencimiento.
- Todos los productos de panadería deberán recibirse correctamente acondicionados en envases limpios, tapados, de manera de que el alimento no se contamine.

## **ALIMENTOS PARA OFRECER EN FORMA ESPORÁDICA (NO MÁS DE UNA VEZ AL MES)**

- Bizcochos, tiritas y similares
- Pastafrola
- Bizcotelas
- Medialunas de manteca
- Mantequilla
- Jamón

## **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**

- Polvorones y ojitos
- Gelatina
- Alfajores industrializados o con cobertura, yoyo
- Galletitas dulces que contengan grasas trans
- Merengues
- Refrescos y jugos
- Galleta con grasa
- Manteca o margarina con sal, grasa vacuna o de cerdo.
- Fiambres (exceptuando jamón de buena calidad)
- Embutidos (paté, butifarra, panchos, etc)
- Crema de leche
- Pizza, fainá
- Helados de agua
- Golosinas
- Frutas en almíbar
- Conservas caseras

# RECETAS

## Granola: 10 porciones (porción: 30 g)

Ingredientes:

- ½ (50 g) de nueces
- 2/3 t (80 g) de maní sin sal tostado
- 1/2 t (50 g) pasas (uvas, ciruelas, damascos o duraznos)
- 1 ½ t (80 g) de pan francés desecado al horno y triturado
- 1 cda (15 g) semillas de lino
- 1 cda (15 g) semillas de sésamo

Procedimiento:

Mezclar los ingredientes y conservar en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco.  
Servir la porción en cono de papel.

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Dificultad: Baja

Tips:

. Enriquecer con chips de frutas, frutas deshidratadas, coco rallado, chía, girasol

## Mix crocante: 15 porciones (porción: 30 g)

Ingredientes:

- 1 t y 2cdas (100 g) de pasas de uva
- 2 t (200 g) de copos de maíz
- 1 ¼ t (150 g) de maní sin sal tostado

Procedimiento:

Mezclar los ingredientes y almacenarlo en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco.  
Servir la porción en cono de papel.

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Dificultad: Baja

## Torta de mandarina: 12 rebanadas (porción 1 rebanada).

Ingredientes:

- 3 t (360 g) de harina
- 2 cdas (10 g) de polvo de hornear
- ¾ t (150 g) de azúcar
- 2 unidades (100g) huevos
- 6 unidades (300g) mandarinas peladas y sin semillas
- Cáscara de 1 mandarina
- ¼ t (50 cc) de aceite

Procedimiento:

Lavar mandarinas.  
Licuar huevos, azúcar, aceite, mandarinas y cáscara.

Cernir harina y polvo de hornear.

Mezclar los ingredientes secos con los húmedos hasta formar una masa homogénea.

Colocar en tortera (35 por 25 cm) previamente aceitada y enharinada.

Cocinar en horno precalentado (180°C) por 30 minutos.

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Dificultad: Baja

## Scones sabrosos: 20 unidades

Ingredientes:

2 t (240 g) de harina

1/3 t (70 cc) de aceite

4 cta (10 g) de polvo de hornear

1/2 cta (2,5 g) de sal

1 cda (15 g) hierbas aromáticas a gusto: romero, tomillo, orégano, albahaca (uno o

mezcla) 1 (50g) huevo

1/2 t (100 cc de leche)

Procedimiento:

Mezclar aceite, huevo y leche.

Incorporar hierbas aromáticas

Cernir ingredientes secos

Mezclar

Formar una masa tierna.

Estirar de aproximadamente 2 cm de espesor.

Cortar en círculos de 4 cm de diámetro.

Colocar sobre chapa aceitada y hornear a 230 °C por 12 minutos.

Servir la porción en papel.

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Dificultad: Media

## Magdalenas de la Abu: 20 unidades (porción 1 unidad).

Ingredientes:

2 t (240 g) de harina

2 ctas (6 g) de polvo de hornear

3/4 t (150 g) de azúcar

1/4 t (50 cc) de aceite

1/2 t (100 cc) leche 3

(150 g) huevos

1 cta (10 cc) de vainilla

3/4 t (100 g) fruta fresca picada (banana, pera manzana, durazno, frutilla) 1 pizca de sal

Procedimiento:

Precalentar el horno a 190°C.

Mezclar y batir ligeramente: huevos, aceite, leche y vainilla. Cernir ingredientes secos.

Agregar a los ingredientes secos la fruta picada y revolver para que se cubra de harina.

Incorporar la mezcla líquida a la seca.

Colocar la mezcla de a cucharadas en moldecitos previamente aceitados y enharinados o en pirotines de papel, llenando hasta la mitad.

Hornear durante 15 o 20 minutos, o hasta que al presionarlos ligeramente regresen a su posición normal.

OPCIONAL: Esta receta puede usarse para hacer una torta. Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Media

## **Torta de naranja (20 porciones)**

Ingredientes:

1 unidad Naranja con cáscara 1 y

½ taza (180g) harina

4 unidades Huevos

½ taza (125cc) Aceite 1

taza (200g) Azúcar

2 ctas Polvo de hornear

Procedimiento:

Lavar la naranja, y retirar las semillas. Lavar los huevos.

Licuar todos los ingredientes menos la harina y el polvo de hornear. Agregar la harina y el polvo de hornear cernidos.

Colocar en molde aceitado.

Hornear en horno moderado.

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Dificultad: Baja