



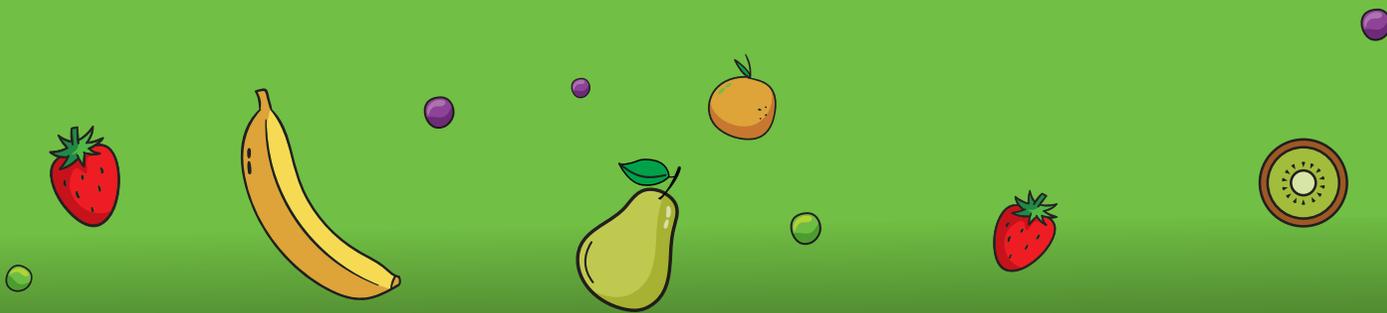
A decorative top section with a green background. It features various school supplies and food items: a pink ruler, a green book, an hourglass, a magnifying glass, a red apple, a green pear, and a head of broccoli. The items are scattered across the top, with some overlapping.

Canasta Escolar Nutritiva

Cuarta entrega (del 12 al 15 de mayo inclusive)

La **Canasta Escolar Nutritiva** se divide en **desayuno, almuerzo y refrigerio**, y se entrega quincenalmente según corresponda a cada estudiante. Cada una de ellas contiene los alimentos en las cantidades adecuadas para preparar en sus hogares diez servicios, lo que equivale a la comida recibida por el/la alumno/a en dos semanas de clases de lunes a viernes.

#QuedateEnCasa



CONTENIDO DE LA CANASTA

DESAYUNO

- 2 litros de leche larga vida
- 5 saquitos de té
- 5 saquitos de mate cocido
- 10 envases individuales de:
 - . Galletitas dulces
 - . Vainillas
 - . Galletitas de avena
 - . Galletitas de agua
 - . Barras de cereales

ALMUERZO

- Fideos (1 paquete)
- Arroz (1 paquete)
- Lentejas secas (1 paquete)
- Arvejas u otra legumbre (1 lata)
- Aceite (1 botella)
- Puré de tomate (1 caja)
- Pescado en conserva (1 lata)
- Queso rallado (1 paquete)
- Flan o gelatina (1 caja)
- Azúcar (1 paquete)
- Zanahorias (500 g)
- Cebolla (500 g)
- Calabaza (1 unidad)
- Frutas (6 unidades)

REFRIGERIO

- 2 litros de leche larga vida o 400 g de leche en polvo
- 5 saquitos de té
- 5 saquitos de mate cocido
- 5 unidades de fruta
- 5 barras de cereales
- 5 envases individuales de galletitas

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

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 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 lavá las frutas y las verduras con abundante agua!



IDEAS PARA EL ALMUERZO

Para aprovechar al máximo el contenido de la canasta, te proponemos un listado con diez platos para que puedas planificar el menú para las dos semanas.

- Tratá de que en cada semana te queden todos los alimentos recibidos: vegetales y frutas, cereales y legumbres, queso, pescado y aceite.
- Te podés ayudar con los listados que armamos de diferentes colores.
- Cada color identifica al alimento que se destaca nutricionalmente en el plato.

LEGUMBRES	PESCADO	VEGETALES
<ul style="list-style-type: none">• Calabaza al horno con ensalada de arroz, lentejas y zanahoria• Guiso de lentejas y arroz• Hamburguesa de lentejas con ensalada de zanahoria y arvejas• Fideos con salsa y lentejas	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de arroz, arvejas, zanahoria y pescado en conserva• Pastel de calabaza y pescado en conserva	<ul style="list-style-type: none">• Fideos con salsa de tomates• Fideos con salteado de vegetales• Cazuela de arroz con vegetales y arvejas• Fideos con cubitos de calabaza y queso

Podés encontrar todas las recetas con el paso a paso en www.buenosaires.gov.ar/alimentacionasaludable

RECORDÁ TOMAR AGUA DURANTE 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, cubrirse la boca y nariz con el codo.
- Lavarse las manos con agua y jabón o usar alcohol en gel.
- Limpiar superficies con agua y lavandina.
- Evitar tocarse la cara con las manos.
- Mantener al menos 2 metros de distanciamiento social.

Recordá que desde el lunes 4 de mayo el uso del tapabocas es obligatorio para circular y permanecer en el espacio público.

Para más información ingresá a www.buenosaires.gov.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 uses y acumulen agua.

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

