



COOPERATIVA DE PROVISION DE SERVICIOS DE ENSEÑANZA

“COLEGIO IRLANDES Ltda.”

DIPREGEP N° 8254/8255/8256

Pje. Estrada N° 151 – Adrogué (1846) Tel: 4294-0180/ 4294-6204- info@colegioirlandes.com.ar

Requisitos para traer vianda para el almuerzo

- ✓ Colocar dentro de una bolsa plástica tipo ziploc, los recipientes con los alimentos, el postre y los cubiertos. **No utilice bolsa de supermercado.**
- ✓ importante Colocar el año, el nombre y apellido del niño en la bolsa utilizando un marcador indeleble o etiqueta. (No solo nombre, ni tampoco apodos, ni nombres abreviados) Ejemplos: Juana Lopez sala de 2 - Martin Vazquez 6° año EP. Pedro Gonzalez 4° año ES.
- ✓ Colocar la bolsa en la lonchera. Verificar que la misma se encuentre en perfectas condiciones de higiene.
- ✓ Enviar la comida cortada y la fruta pelada y cortada.

Importante:

Los alumnos podrán utilizar cuchillo (no demasiado filoso) a partir de 4° año de primaria. El personal del colegio refrigerará las viandas que traigan los niños en el horario de entrada.

Los alumnos almorzarán en el aula respetando el agrupamiento por burbujas.

Comerán los alimentos en el recipiente que envía la familia.

No se le entregará la vianda al alumno si:

- la misma no cumple con alguno de los requisitos explicitados.
- los elementos enviados no cumplen con las condiciones de higiene necesarias
- los alimentos no se encuentran en buen estado.

Frente a cualquiera de estas tres situaciones se procederá a llamar a la familia para acordar cómo se resuelve la situación. En caso de no poder comunicarnos, el niño recibirá un menú del buffet que deberá ser abonado por la familia a los concesionarios del mencionado servicio.

Ante cualquier duda comunicarse a viandas@colegioirlandes.com.ar
viandajardin@colegioirlandes.com.ar

Estimadas familias:

Les enviamos algunas sugerencias de menú para las viandas.

- sandwich de queso, lechuga, tomate, verduras cocidas al horno, brócoli, coliflor , zucchini, empanado en polenta o blanqueado en agua,
- bombas de papa,
- arroz con verduras cocidas con o sin pechuga bien cocida cortada en pedacitos,



COOPERATIVA DE PROVISION DE SERVICIOS DE ENSEÑANZA

“COLEGIO IRLANDES Ltda.”

DIPREGEP N° 8254/8255/8256

Pje. Estrada N° 151 – Adrogué (1846) Tel: 4294-0180/ 4294-6204- info@colegioirlandes.com.ar

- sándwich de milanesas de carne,
- rodajas de matambre,
- choclo, muffins o budín salado de choclo,
- zucchini, espinaca, remolacha en trozos,
- falafel o garbanzos cocidos,
- lentejas con arroz o solos con o sin carne de estofado cortado en tiritas,
- empanadas de verduras, caprese,
- tortilla de papas, tortilla de acelga,
- bocaditos de espinaca,
- pedacitos de queso con tomate y albahaca,
- guacamole sin picante y bastante limón así no se oxida la palta (pueden ir con rapiditas o como guarnición de una pechuga cortada)

Postre:

- budín,
- fruta cortada: mandarina sin semillas, uvas cortadas a la mitad sin semillas, frutillas, arándanos, manzana cortada en gajos agarrados con una banda elástica para que no se oxide, durazno, kiwi ya cortado y pelado.
- Frutos secos.
- Algún chocolate acompañando las frutas

RECOMENDAMOS sanitizar verduras y frutas.

ACLARACIÓN IMPORTANTE: El COVID NO se transmite a través de la comida. La sanitización es para preservar por más tiempo los alimentos y para evitar contaminación por otros gérmenes.

Atte. Asesoras sanitarias

Romina Zicolillo
MP N° 228.275

Denise Druker
MN 142.274 - MP 231.496



Recomendaciones para preparar una Vianda Segura

- ✓ Elegir alimentos de alto valor nutritivo según las proporciones recomendadas en la pirámide alimentaria.
- ✓ Realizar una compra segura. Prestar atención al envase, aspecto, fecha de vencimiento y procedencia de los alimentos.
- ✓ Dentro de lo posible, darle participación al niño en la confección de la vianda. Es una buena oportunidad para enseñarle a elegir, comprar e innovar.
- ✓ Seguir las recomendaciones de preparación segura de los alimentos (**limpieza de las superficies y materiales de preparación y empaque de los alimentos, lavado de manos, evitar la contaminación cruzada**).
- ✓ **Lavar correctamente las manos** antes de preparar la vianda y cada vez que éstas se contaminen (**luego de tocar alimentos crudos, luego de ir al baño, luego de utilizar productos de limpieza, luego de tocar la basura, etc.**)
- ✓ Cocinar cuidadosa y completamente las carnes.
- ✓ No usar sobras guardadas en el refrigerador por más de 24 h.
- ✓ No permitir que los alimentos reposen a temperatura ambiente por más de dos horas.
- ✓ Mantener fríos los alimentos fríos y calientes los alimentos calientes. Los alimentos refrigerados deben conservarse entre 0°C y 4°C, los congelados a -18°C, y los calientes por encima de 65°C.
- ✓ Preparar los alimentos la noche anterior, así estarán fríos cuando los coloque en la vianda.

Transporte y conservación de los alimentos.

- ✓ Es importante retirar de la heladera la comida justo antes de que el niño parta hacia el colegio para evitar cortar la cadena de frío.
- ✓ Existen en el mercado pequeños tubos de plástico con agua, los que se congelan en el freezer y se utilizan como conservantes. También pueden fabricarse en casa llenando envases con agua y congelándolos. Es recomendable utilizarlos para el transporte de la vianda.
- ✓ Los recipientes útiles para transportar comida deben ser envases durables, preferentemente de material plástico, fáciles de higienizar. Para envolver los alimentos como sándwiches, frutas, verduras deben utilizarse materiales impermeables como bolsas plásticas o papeles de aluminio, limpios y diseñados para tal fin. **Las bolsas de mandados, supermercados o almacenes pueden estar contaminadas por insectos o derrames de otros alimentos.**
- ✓ Es importante lavar con agua caliente y detergente los contenedores (tuppers) y vianda después de cada uso, no bien el niño regresa de la escuela y enjuagar por dentro con agua caliente y desinfectarlos antes de usarlo de nuevo con lavandina diluida en agua (3 gotas en 1 litro de agua).