

PANE

VERANO

SAN LUIS | Ministerio
La Provincia | de Educación

PANE VERANO

El Programa Alimentario Nutricional Escolar (PANE) nace en el mes de enero de 2024 y se concreta el 26 de febrero del mismo año, por Resolución N° 24-ME-2024, ante los alarmantes índices de vulnerabilidad por los que atraviesa nuestro país y la provincia de San Luis, donde 7 de cada 10 estudiantes están en situación de pobreza.

En palabras del gobernador Claudio Poggi, *“Un chico con hambre en la escuela, no puede estudiar; un chico con hambre en el aula, no puede prestar atención; un chico con hambre frente a su docente, no puede concentrarse; un chico con hambre, hoy, no tiene futuro”*. Es así que, este programa está incluido dentro de medidas urgentes implementadas por el Gobierno de la Provincia y plantea la necesidad imperiosa de trabajar en la reconstrucción del tejido social, garantizando la alimentación de cada estudiante en los establecimientos educativos.

El PANE garantiza la salud y el bienestar de los alumnos en todos los niveles educativos y en el aprendizaje, la nutrición, asistencia y contribuye en la disminución de la deserción escolar.

Durante el ciclo lectivo 2024 PANE brindó desayuno/merienda, según el horario de cursada, al 100% de la matrícula pública lo que representa 111.282 estudiantes y otros 55.000 alumnos que almuerzan en su escuela generando un cambio primordial.

PANE Verano en Vacaciones

Próximamente inician las vacaciones de verano y se propone **continuar** con un **REFUERZO ALIMENTARIO** compuesto por 50 alimentos no perecederos que serán entregados antes del fin del ciclo lectivo 2024. Además, se compartirán recetas elaboradas por nutricionistas del equipo PANE.

¿Cómo se entregará el PANE Verano?

La metodología será por medio de **entrega directa en el establecimiento educativo** por los proveedores PANE (lo que genera también un importante movimiento de la economía local) esta metodología garantiza la correcta logística y distribución.

Por primera vez en la historia de la provincia de San Luis, los estudiantes de todos los niveles, de todas las escuelas públicas de gestión estatal, autogestionadas, generativas y digitales contarán con este **PANE Verano** con motivo de garantizar la alimentación de los alumnos durante el receso escolar de verano.



Listas de Productos

PRODUCTO	TIPO	CALIDAD	CANTIDAD	PESO GR
LECHE EN POLVO	EN POLVO	ENTERA	1	800 GR
FIDEOS	GUISERO	HARINA 0000	2	500 GR
	GUISERO	HARINA 0000	1	500 GR
	TALLARINES	HARINA 0000	2	500 GR
SAL	PAQUETE	FINA DE MESA	1	500 GR
ATUN DESMENUZADO	EN LATA	AL AGUA	2	170 GR
LEVADURA	EN POLVO		2	10 GR
TE DE TE	EN SAQUITOS	caja 25 saq	3	25 SAQ
MATE COCIDO	EN SAQUITOS	caja 25 saq	3	25 SAQ
GELATINA	V SABORES	EN SOBRE	3	30 GR
AZUCAR	BLANCA	CLASICA	3	1000 GR
HARINA	PAQUETE	000	3	1000 GR
PURE DE TOMATES	EN CAJA		4	520 GR
ACEITE	BOTELLA	GIRASOL	2	900 ML
GALLETITAS	DULCES		3	120 GR
LENTEJAS	CAJA	SECAS REMOJADAS	2	400 GR
GALLETITAS X 105 GR	AGUA SALADAS	CRAKER AGUA	3	120 GR
ARVEJAS	LATA	SECAS REMOJADAS	2	300 GR
MERMELADA	POTE PLASTICO	DOS SABORES	2	390GR
ARROZ	PAQUETE	LARGO FINO	2	1000 GR
PICADILLO DE CARNE	LATA		2	90 GR
HARINA DE MAIZ	EN PAQUETE		2	500 GR
TOTAL PRODUCTOS				50



PAN CASERO

Ingredientes:

1 kilo de harina 000

10 gramos de levadura en polvo

1 cucharada de sal

1 cucharada de azúcar.

2 cucharadas de aceite.

agua tibia en cantidad necesaria (aproximadamente 500ml)

Paso a paso

1. En un bowl mezclar la harina con la sal.
2. Disuelva el azúcar y la levadura seca rápida en un poco de agua tibia. Espera unos 5 minutos hasta que la mezcla comience a espumar, indicando que la levadura está activa.
3. Haz un hueco en el centro de la mezcla de harina y añade la mezcla de levadura espumosa, junto con las 2 cucharadas de aceite.
4. Comienza a mezclar, agregando gradualmente el resto del agua tibia hasta formar una masa suave que no se pegue a las manos. Es posible que no necesites usar toda el agua o que necesites un poco más, dependiendo de la absorción de la harina.
5. Amasa la masa sobre una superficie ligeramente enharinada durante unos 5 a 10 minutos, hasta que esté suave y elástica.
6. Coloca la masa en un bowl ligeramente aceitado, cubre con un paño húmedo y deja reposar en un lugar cálido por aproximadamente 30 minutos, o hasta que haya duplicado su tamaño. Una vez que la masa ha crecido, divide y forma los panes según tu preferencia. Colócalos en una bandeja de horno preparada.
7. Deja reposar los panes formados por unos 10-15 minutos mientras precalientas el horno a una temperatura media-alta (aproximadamente 220°C). Hornea por unos 20-25 minutos o hasta que los panes estén dorados y suenen huecos al golpearlos suavemente en la base.



MASA DE TARTA

Ingredientes:

250 gramos de harina.

agua tibia 180 ml.

1 cucharadita de levadura en polvo.

Condimentos: sal y pimienta.

Paso a paso

1. Hacer una corona con la harina integral y colocar el agua más la levadura. Condimentar e ir mezclando de a poco hasta tener la masa.
2. Dejar reposar media hora y luego armar en un molde.
3. Luego colocar el relleno a elección en la masa y colocarle y llevar a horno medio por media hora.



BUDÍN DE VAINILLA

Ingredientes:

2 tazas de harina 000.

1 cucharada de polvo para hornear.

2 huevos.

1 taza de aceite.

Media taza de azúcar.

un chorrito de leche.

un chorrito de esencia de vainilla y si deseo colocarle ralladura de 1 limón.

Paso a paso

1. Precalentar el horno a 180° en un bowl grande batir los huevos con el azúcar y la vainilla hasta homogeneizar y lograr que estén espumosos y cremosos.
2. Agregar las tazas de harina, polvo para hornear y revolver hasta unir completamente. Agregar la taza de aceite y lo mismo: revolver hasta unir.
3. Llevar a horno moderado 180° por más o menos 40 o 45 minutos (siempre depende mucho de cada horno). Chequear su cocción con un palito de madera, al pinchar el budín de vainilla el palito debe salir seco.



MASA PARA TACOS

Ingredientes:

500 gramos de harina 000.

6 cucharadas de aceite.

Agua en cantidad necesaria.

Sal a gusto.

Paso a paso

1 En un bowl vamos a colocar la harina, el aceite y la sal, y poco a poco vamos a ir incorporando agua hasta lograr una masa fácil de manipular (si te pasas de agua poner un poco más de harina).

2 Dejar reposar la masa al menos 30 minutos.

3 Dividir en 10 bolitas y estirar con el palo de amasar (o con las manos).

4 Cocinar en sartén a fuego bajo/medio (sin agregar nada a la sartén) hasta que empiezan a inflarse y hacer burbujas. Vuelta y vuelta, rellena con lo que más te guste.



PIZZA DE HARINA DE MAÍZ (apto para celiacos):

Ingredientes:

1 taza de harina de maíz.

2 tazas de agua.

condimentos a gusto.

salsa y queso a gusto.

Paso a paso

1. Preparar la masa como una polenta. Mezclar la harina con el agua, a fuego medio, agregando los condimentos a gusto.

2. Cuando esté lista llevarla a un molde y dejar que se enfríe un poco para agregarle la salsa y el queso.

3. Llevarla a horno fuerte por unos 15/20 minutos.

POSTRE DULCE DE VANILLA:

Ingredientes:

1 taza tamaño té de harina de maíz.

2 tazas de leche.

½ taza de azúcar.

esencia de vainilla.

Paso a paso

1 Poner la harina de maíz en una olla, volcar la leche fría de a poco, revolver con cuchara de madera. Agregar el azúcar.

2 Llevar a fuego bajo hasta que espese, agregar gotas de esencia de vainilla.

3 Poner en compoteras, flaneras, emparejar. Pueden hacer de distintos sabores mezclando cacao en polvo u otros con coco rallado.

4 Llevar a la heladera, una vez frío, servir y colocarle lo que más le guste.



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS:

Ingredientes:

250 gramos de lentejas en lata o ya cocidas.

1 zanahoria + media cebolla + 1 diente de ajo + medio pimiento a elección.

1 huevo, condimentos a elección.

pan rallado en cantidades necesarias.

Paso a paso

1. Poner las lentejas cocidas en un bowl y pisarlas o pasarlas por un mixer o procesadora. Rallar la zanahoria y sumarla a las lentejas.

2. Picar la cebolla, el ajo y el morrón y saltear en una sartén con aceite hasta que la cebolla esté transparente. Son unos minutos nomás.

3. Poner el huevo y un poco de pan rallado y mezclar con la mano. Si la mezcla está muy húmeda, agregar un poco más de pan rallado. Mandar a la heladera 30 minutos.

4. Para darle forma a las hamburguesas de lentejas, se pueden untar las manos con un poco de aceite, armar bollitos y luego aplastarlas. Se pueden hacer a la plancha o al horno, y también se pueden congelar con separadores para tener listas.



HAMBURGUESAS DE ARVEJAS Y ARROZ:

Ingredientes:

250-300 gramos de arvejas.

1 taza y media de arroz.

3 huevos.

1 cebolla picada.

condimentos a gusto.

Paso a paso

1. Meter en la procesadora las arvejas y el arroz.
2. En un bowl mezclar las arvejas, el arroz, cebolla y condimentar. Luego agregar los huevos.
3. Llevar un rato la mezcla a la heladera.
4. Luego comenzar armar las hamburguesas y llevarlas al horno para cocinar hasta que este doradas. Se pueden hacer a la plancha o al horno, y también se pueden congelar con separadores para tener listas.



AREPAS:

Ingredientes:

4 tazas de harina de maíz precocida.

5 tazas de agua.

sal a gusto.

Paso a paso

- 1 Mezclar en un bowl el agua con la sal.
- 2 Ir incorporando de a poco la harina e ir revolviendo. Una vez que se incorpora toda la harina, dejar reposar unos minutos.
- 3 Luego amasar hasta que quede suave.
- 4 Formar bolas redondas con la mano y aplastarlas para que queden circulares.
- 5 Se pueden freezar o bien cocinarlas vuelta y vuelta en horno o sartén. Luego se le puede agregar de relleno lo que desee.



GUIISO DE ARROZ CON ARVEJAS:

Ingredientes:

1 taza de arroz.

1 lata de arvejas

1 lata de tomate.

condimentos a gusto y 1 caldito de verdura o pollo.

Paso a paso

1. Una parte de arroz por 3 partes de agua caliente, volcar el arroz, cocinar a fuego bajo aprox. 10 minutos tapado junto al cubito de verdura o pollo. Abrir la lata de tomate, mixear o licuar, pueden usar puré.
2. Volcar el tomate al arroz, seguir cocinando en mínimo. Abrir la lata de arvejas, volcar el líquido en el que vienen, incorporar al arroz las arvejas, cocinar hasta que el arroz esté listo, apagar el fuego, tapar, esperar unos minutos antes de servir.
3. Servir y comer caliente.



ENSALADA DE ARROZ Y LENTEJAS:

Ingredientes:

1 taza de arroz.

200 gramos de lentejas o arvejas.

2 huevos duros.

verduras crudas a elección, por ejemplo: tomate, zanahoria, lechuga, repollo, choclo.

condimentar a gusto con aceite y sal.

Paso a paso

1. Cocinar el arroz. Una vez que este listo, enfriar unos minutos.
2. Mezclar en un bowl el arroz, lentejas, huevos duros y verduras previamente lavadas y cortadas.
3. Una vez mezclado todo, condimentar a gusto y servir.



CROQUETAS DE ARROZ CON ATÚN:

Ingredientes para 20 unidades aproximadamente:

1 kilo de arroz.

1 o 2 latas de atún.

puñado de perejil.

2 o 3 huevos.

condimentos a gusto.

Paso a paso

1. Echar el arroz ya cocido en un bowl y agregarle los huevos. Luego los mezclamos bien y añadimos el atún.
2. Seguimos mezclando y echamos el perejil. Mezclamos bien hasta formar una masa firme que no se te pegue en la mano, si es necesario echarle un poco de harina para mejor consistencia.
3. Proceder a formar las croquetas al tamaño deseado.
4. Cocinar al horno o plancha o bien se pueden freezar. O cocinar al horno, plancha o bien se pueden freezar con separadores y consumir cuando lo desee.



ENSALADA MULTICOLOR CON ATÚN:

Ingredientes:

repollo blanco.

Repollo colorado.

Zanahoria.

1 lata de atún.

media taza de arvejas.

condimentos a gusto.

Paso a paso

- 1 Cortar en tiritas el repollo blanco y colorado, agregar la zanahoria rallada.
- 2 Luego agregar la lata de atún y las arvejas. Condimentar a gusto y consumir bien fresco.
3. Una vez mezclado todo, condimentar a gusto y servir.



POSTRE DE GELATINA:

Ingredientes:

20 gramos de gelatina con sabor.

20 gramos de gelatina natural.

1 taza de agua caliente.

1 taza de azúcar.

Paso a paso

1. Agregar en un bowl el agua y las gelatinas. Mezclar y luego agregar el azúcar.
2. Batir con batidora hasta que quede una crema.
3. Colocar en una fuente, previamente enmantecada y llevar al freezer media hora aproximadamente.
4. Sacar, desmoldar y cortar en trozos pequeños listos para consumir.



POSTRE DE GELATINA CON LECHE

Ingredientes:

1 sobre de gelatina.

1 litro de leche.

Paso a paso

1. Calentar medio litro de leche en una olla pequeña sin que rompa hervor. Al igual que la gelatina tradicional es para que se disuelva el producto.
2. Mezclar la leche bien caliente con el sobre de gelatina revolviendo bien y agregae el otro medio litro de leche fría.
3. Esperar 10 minutos o hasta que enfríe un poco y conservar en la heladera. Una vez frío ya podés consumirlo.

SAN LUIS | Ministerio
La Provincia | de Educación