

**Alimentos Saludables:**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Arroz inflado   | <input type="checkbox"/> Jugos naturales exprimidos o licuados (agua o leche, sin agregado de azúcar)   |
| <input type="checkbox"/> Alfajor de maicena  | <input type="checkbox"/> Leches individuales larga vida (común)   |
| <input type="checkbox"/> Alfajor de frutas   | <input type="checkbox"/> Leches individuales larga vida (saborizada)                                    |
| <input type="checkbox"/> Alfajor simple con cobertura de chocolate negro glaseado (sin relleno de mousse ni pasta de maní)       | <input type="checkbox"/> Mix de cereales (simple)   |
| <input type="checkbox"/> Agua mineral envasada   | <input type="checkbox"/> Mix de cereales (granola)  |
| <input type="checkbox"/> Aguas saborizadas   | <input type="checkbox"/> Mix de frutas secas y desecadas  |
| <input type="checkbox"/> Arroz con leche envasado  | <input type="checkbox"/> Magdalenas   |
| <input type="checkbox"/> Barras de cereal  | <input type="checkbox"/> Pasta frola (de fabricas autorizadas y debidamente rotuladas)                  |
| <input type="checkbox"/> Bizcochuelos (de fabricas autorizadas y debidamente rotuladas)  | <input type="checkbox"/> Postrecitos de leche   |
| <input type="checkbox"/> Bay biscuit   | <input type="checkbox"/> Pororó (bajo en sal, sin azúcar)   |
| <input type="checkbox"/> Cereales en barra   | <input type="checkbox"/> Semillas o mix de semillas   |
| <input type="checkbox"/> Ensalada de frutas en envases individuales sin azúcar (de fabricas autorizadas y debidamente rotuladas) | <input type="checkbox"/> Sándwich de queso (de fabricas autorizadas y debidamente rotuladas)            |
| <input type="checkbox"/> Flan  | <input type="checkbox"/> Sándwich de verduras y queso (de fabricas autorizadas y debidamente rotuladas) |
| <input type="checkbox"/> Frutas secas fraccionadas (maní, nueces, almendras, avellanas, etc.) Sin sal *                          | <input type="checkbox"/> Sándwich de carne (de fabricas autorizadas y debidamente rotuladas)            |
| <input type="checkbox"/> Frutas desecadas fraccionadas (pasas de uva, orejones, ciruelas, higos, pasas, damascos, etc.)          | <input type="checkbox"/> Turrón de arroz  |
| <input type="checkbox"/> Frutas frescas (previamente lavada con agua potable)  | <input type="checkbox"/> Turrón   |
| <input type="checkbox"/> Galletitas tipo agua  | <input type="checkbox"/> Tutucas  |
| <input type="checkbox"/> Galletitas de arroz   | <input type="checkbox"/> Trigo inflado  |
| <input type="checkbox"/> Galletas o pan integral, de salvado, multicereal  | <input type="checkbox"/> Tartas de manzana o fruta (de fabricas autorizadas y debidamente rotuladas)    |
| <input type="checkbox"/> Galletitas simples tipo mana, vocación, vainillas, etc. (sin relleno, ni cubierta)                      | <input type="checkbox"/> Tostadas   |
| <input type="checkbox"/> Galletitas cracker individuales sin relleno (horneadas)   | <input type="checkbox"/> Vainillas  |
| <input type="checkbox"/> Galletas marineras envasadas  | <input type="checkbox"/> Yogur firme  |
| <input type="checkbox"/> Grisines envasados  | <input type="checkbox"/> Yogur cremoso  |
| <input type="checkbox"/> Gelatina con fruta (en envases individuales)  | <input type="checkbox"/> Yogur colchón con frutas   |
| <input type="checkbox"/> Hojuelas de maíz s/azúcar   | <input type="checkbox"/> Yogur con cereal   |
| <input type="checkbox"/> Helados de fruta o leche  | <input type="checkbox"/> Yogur descremado sin azúcar  |
|  | <input type="checkbox"/> Yogur bebible  |

*Se deberán incluir al menos 5 productos aptos para personas diabéticas, hipertensas y celíacas (estos últimos debidamente autorizadas por el listado del ANMAT)*

**Preparaciones Saludables:** Sólo se podrán vender en el horario del almuerzo.

- Ensaladas (pueden contener verduras crudas o cocidas, carnes magras, pastas, queso magro y/o huevo duro)
- Tartas de verduras (choclo, queso y tomate, zapallitos, calabaza, arvejas) c/s carne (preferentemente con una sola tapa)
- Sándwich, tostado o lomito de pan árabe, pita, lactal o integral de carnes magras (de vaca, pollo o atún al natural) con verduras y/o queso (magro, port salut, cuartirolo, tipo senda)
- Panqueques rellenos con carnes magras con verduras y/o queso magro y huevo
- Empanadas de carne magra, pollo, atún o cebolla y queso magro o choclo al horno y preferentemente sin salteado
- Milanesas de pollo, carne, pescado o verduras al horno
- Arroz con atún y verduras o huevo
- Vegetales rellenos (zapallitos, tomates, etc.)
- Carnes al horno, plancha, vapor, parrilla (solo cortes magros de pollo sin piel, carne roja, cerdo, cordero, conejo, etc.)
- Arroz o fideos con albóndigas preparadas con carne magra o verduras trozadas y preferentemente no salteadas (al horno o vapor)
- Carbonadas (carnes magras y verduras)
- Cazuelas de carne vacuna o pollo y verduras
- Budín o soufflé de vegetales
- Tortillas al horno (papa, mixta, zapallitos, acelga, etc)
- Pizza de queso port salut c/s verduras (tomate, acelga, etc)

**Recomendaciones de cocción:**

*Las preparaciones para el almuerzo deberán ser a base de carnes magras, verduras, derivados de cereales comunes o integrales y/o queso utilizando métodos de preparación saludables (horno, parrilla o vapor) y descartando medios de cocción como fritura o salteado. No se podrán utilizar embutidos, chacinados, ni fiambres.*

*En general las preparaciones deben ser con poco agregado de sal, grasas y aderezo.*

*\* Sólo a niños mayores de 5 años por la posibilidad de broncoaspiración.*



Área Promoción y Educación para la Salud  
Programa Atención Primaria de la Salud

Ministerio de  
**Salud**

GOBIERNO de la PROVINCIA de SAN LUIS