



Tipo de documento:	Manual de procedimientos	Fecha:	15-02-2026
Título del documento:	Protocolo del servicio de viandas Nivel Inicial	N° revisión:	02

En el caso de que sea necesario calentar la vianda enviada desde la casa del alumno, esta deberá estar envasada en un recipiente hermético tipo tupper, cuya tapa deberá tener válvula de escape, de venta corriente en el mercado. Esta válvula permite calentar la vianda en microondas sin que el personal de cocina tenga que manipular los alimentos contenidos.

En ningún momento el personal del comedor del colegio, abrirá las viandas enviadas por los padres, no teniendo responsabilidad del contenido de las mismas.

En caso de que el recipiente no sea el adecuado, esa vianda no será calentada, ofreciéndole al alumno el menú del día en su reemplazo.

- Se solicita que a los alumnos/ alumnas, se les envíen los alimentos ya cortados.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PREPARACION DE VIANDAS:

- Comprar alimentos frescos de procedencia segura (adquiridos en establecimientos que trabajen con condiciones adecuadas de higiene y que realicen un correcto manejo de la cadena de frío).
- Evitar la utilización de carne roja o pollo picada, ya que posee mayor riesgo de contaminación.
- No colocar dentro de la bandeja de la vianda productos envasados con plásticos (por ejemplo: envases de condimentos individuales, etc.).
- Los productos alimenticios deberán estar en envases cerrados, con fecha de vencimiento vigente, es importante conservar los alimentos en las condiciones establecidas en su envase para garantizar máxima seguridad.
- Lavar y dejar secar correctamente los vegetales y las frutas que se utilizarán en las preparaciones.
- Para elaborar las preparaciones deberán lavarse las manos, con abundante agua y jabón.
- Mantener limpias las superficies de cocina y utensilios.
- Evitar el contacto de alimentos crudos con cocidos. Este contacto puede ser de forma directa o de forma indirecta (mano - alimento y/o utensilio - elemento). Se deben lavar las manos y/o utensilios que se usaron para preparar alimentos crudos.
- Durante la preparación, no dejar alimentos que requieran refrigeración fuera de la heladera por más de una hora (Tanto los alimentos que se utilicen como materia prima o los platos terminados).
- Se recomienda tener especial cuidado con aquellos alimentos que presentan mayor riesgo de contaminación (Ejemplo: carne picada, pescado y preparaciones compradas).
- Asegurar la completa cocción de las carnes, considerando seguro aquel punto en el cual no se observen jugos rosados.
- Las porciones de comida deberán ser adecuadas para la edad.
- Moderar el agregado de sal.

IMPORTANTE

- El contenido de la vianda es responsabilidad de los padres. Nuestro consejo es incorporar preparaciones nutricionalmente adecuadas para niños y adolescentes en etapa de crecimiento y/o desarrollo.
- Se recuerda no colocar alimentos que puedan verse deteriorados en su calidad por acción del calor. Ejemplo: tomate.
- Sugerimos no mandar alimentos que a los niños no les gusten.

SUGERENCIAS DE MENÚ PARA VIANDAS:

- Combinar diferentes grupos de alimentos (carnes, huevo, vegetales, cereales y derivados, lácteos y frutas) para garantizar una alimentación completa.
- Intentar incluir vegetales en la mayoría de las preparaciones. Preferir alimentos caseros en lugar de los industrializados.
- Sugerimos algunas preparaciones para enviar en la vianda:
- Arroz blanco o integral con vegetales.
- Empanadas y tartas de espinaca, acelga, zapallitos, berenjena, brócoli, choclo, calabaza con queso, queso con cebolla, capresse.
- Tortillas con vegetales (papa, acelga, espinaca, zapallitos)
- Bocaditos de verdura (espinaca, acelga, brócoli, papa)
- Rodajas de carne vacuna o de pollo
- Milanesas de carne vacuna o pollo con vegetales.
- Salpicones de pollo o carne con vegetales
- Arroz con atún y vegetales.
- Guisos combinando vegetales, cereales y/o legumbres
- Arroz con vegetales y/o carne
- Pastas simples o rellenas con salsas
- Milanesas de berenjenas o calabaza
- Carne (vacuna y pollo) con vegetales
- Pastel de pollo y vegetales
- Puré de papas, zapallo, zanahoria y batata, con acelga.
- Revuelto de zapallitos y arroz
- Vegetales grillados (calabaza, berenjena, zucchini)
- Bocaditos de verdura (espinaca, acelga, brócoli, papa)
- Sándwiches de fiambres o carne (vacuna, pollo, milanesas, atún) con vegetales, variando el pan blanco, integral o con agregado de semillas

PARA LOGRAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE:

Para preparar sándwiches elegir panes con menor contenido de grasa como: Integral, lactal, francés o árabe.

Evitar los fiambres y embutidos. En caso de consumirlos, optar por los que tienen menor cantidad de grasas:

Pastrón, lomito, jamón cocido, paleta, queso fresco o por salut con bajo contenido de grasa.

Preferir cortes de carne magros como: peceto, lomo, cuadril, cuadrada, nalga, bife angosto, pollo, carré o paleta de cerdo.

Antes de cocinarlos retirar la grasa visible o la piel al pollo.

Reemplazar las frituras por preparaciones al horno