Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida,

351 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Orégano Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	10g 10g 10g 5ml 0.5g 0,5g 0,5g 0,2g c/n	10g 9g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,5g 0,2g c/n	yodada y cocinar hasta que queden blandos. Luego agregar el tomate. Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel. Continuar la cocción por aproximadamente 10 minutos. Agregar zapallo y cocinar hasta que queden blandos Mezclar en un bol harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar un poco del caldo de la cocción y amasar para formar las bolitas (vori). Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa Agregar las bolitas del vori al caldo y cocinar hasta que salgan a la superficie. Apagar del fuego y agregar el orégano.
Menú 15	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Guiso de mandioca con carne **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 363 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 170 gramos Edad escolar: 250 gramos	Mandioca Carne vacuna magra Tomate Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	200 g 60 g 60 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	116 g 52 g 59 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	**Mandioca:** Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que este blando. **Guiso de mandioca:** Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne en el aceite y ajo. Agregar cebolla, tomate, locote, laurel, sal yodada. Cocinar hasta que estén tiernos. Incorporar la mandioca previamente cocinada y picada en cubos pequeños y cocinar por 5 minutos más aproximadamente. Agregar agua si es necesario.
Menú 16	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Soyo **Rendimiento: 1 porción** **Energía:** **297 Kcal** **Peso por Porción:**	Carne vacuna magra Zapallo Tomate Arroz Zanahoria Queso Paraguay Cebolla Locote	60 g 60 g 30 g 20 g 20 g 15 g 10 g 10 g	52 g 32 g 29 g 20 g 16 g 15 g 9 g 8 g	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar. Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos. Agregar la carne molida, zanahoria, zapallo, la sal yodada y el arroz con

Foto

Mision: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien publico y derecho humano a lo largo de la vida.

Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Aceite Orégano Ajo Sal yodada Agua potable	5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	agua hervida. Cocinar hasta que estén blandos. Revolver lentamente hasta que la carne este cocida. Retirar del fuego y agregar el queso y orégano.
Menú 17	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Polenta con salsa de pollo **Rendimiento: 1 porción** **Energía:** 307 Kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 70g salsa + 170g polenta Edad escolar: 100g salsa + 250g polenta	**Salsa de pollo** Tomate Pechuga de pollo Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Polenta** Agua potable Harina de maiz Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	70 g 60 g 10 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 ml 40 g 15 g 10 g 2 ml 0,5 g	69 g 52 g 9 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	**Salsa de pollo** Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar el pollo con el ajo y aceite. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal. **Polenta** Pelar, lavar y picar la cebolla. Saltear la cebolla en el aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve incorporar harina de maiz en forma de nieve de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos. Agregar leche y retira del fuego.
Menú 18	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Caldo de poroto con fideo **Rendimiento: 1 porción** **Energía:** 271 Kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Zapallo Poroto seco Tomate Zanahoria Fideo nido Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	60 g 30 g 25 g 20 g 15 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	32 g 30 g 24 g 16 g 15 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo. Añadir la porción de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 20 minutos aproximadamente y servir el plato. Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de la persona y la sociedad.

Lic. Gianina Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 3.494

Folio

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Menú 19	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Estofado de pollo con papa **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 257 Kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos	Papa Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	200g 60g 60 g 20 g 20 g 10 g 5 g 5 ml 5 g 0.5g 0,5g c/n	134 g 42g 59 g 16 g 18 g 8 g 5 g 5 ml 5 g 0.5g 0.5g c/n	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar el pollo con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Por último agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.
Menú 20	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Guiso de arroz con carne **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 340 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos	Carne magra Tomate Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	60g 70g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	52g 69g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada. Cocinar hasta formar una salsa roja. Incorporar el arroz, revolver un poco y luego Agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente)

Ensaladas

Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 40 kcal **Peso por porción:** 55 g	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Lic. Gisela Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. N° 3.494

Folio

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Menú 2	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 40 kcal **Peso por porción:** 60 g	Lechuga Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 20 g 3 ml 0,5 g	28 g 15 g 16 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir

Menú 3	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 38 kcal **Peso por porción:** 48 g	Berro Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	18 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir

Menú 4	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 39 kcal **Peso por porción:** 60 g	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir

Menú 5	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 40 kcal **Peso por porción:** 55 g	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación. El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo

Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Lechuga Tomate Cebolla Aceite	30 g 20 g 10 g 3 ml	28 g 19 g 9 g 3 ml	Lavar y cortar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 e/ Pinedo y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Teléf.: (595)21 [illegible] 220-85, Int. [illegible]
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

Lic. Gianina Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 3.494

FOLIO

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Energía: 42 kcal **Peso por porción:** 56 g	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma
Menú 7	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 38 kcal **Peso por porción:** 48 g	Berro Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	18 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Menú 8	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 39 kcal **Peso por porción:** 60 g	Lechuga Pepino y Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 15 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Menú 9	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 49 kcal **Peso por porción:** 50 g	Remolacha Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	27 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma
Menú 10	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 40 kcal **Peso por porción:** 55 g	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión, interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Lic. Gianina Acosta F.
Nutricionista
Reg. Ficha N° 3.494

Folio 2

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIR. DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Menú 11	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 40 kcal **Peso por porción:** 55 g	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0.5 g	24 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
Menú 12	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 38 kcal **Peso por porción:** 48 g	Berro Cebolla Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 10 g 10 g 3 ml 0.5 g	18 g 9 g 8 g 3 ml 0.5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Menú 13	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 49 kcal **Peso por porción:** 50 g	Remolacha Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	40 g 20 g 10 g 3 ml 0.5 g	27 g 19 g 9 g 3 ml 0.5 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Menú 14	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 42 kcal **Peso por porción:** 56 g	Lechuga Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0.5 g	28 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cortar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Menú 15	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción	Repollo Remolacha Zanahoria	30 g 30 g 10 g	24 g 20 g 8 g	Lavar y rallar la remolacha y la zanahoria. Lavar y picar el repollo. Colocar los vegetales en un recipiente y

Folio 2

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Energía: 44 kcal **Peso por porción:** 55 g	Aceite Sal yodada	3 ml 0,5 g	3 ml 0,5 g	mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
Menú 16	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 44 kcal **Peso por porción:** 55 g	Repollo Remolacha Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 30 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 20 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la remolacha y la zanahoria. Lavar y picar el repollo. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
Menú 17	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 42 kcal **Peso por porción:** 56 g	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 10 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 8 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cortar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Menú 18	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 38 kcal **Peso por porción:** 48 g	Berro Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	18 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Menú 19	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 39 kcal **Peso por porción:** 60 g	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 E/ Yolanda Ibebury y Hernandarias
Edificio Backelman, 6to. Piso Teléf.: (595) 21-664 220 Int. 118
Email: alimentacionescolar@mec.gov.py

Lic. Gianina Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. N° 3.494

FOLIO 2

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Menú 20	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 40 kcal **Peso por porción:** 55 g	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación. El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.

Postres				
Menú 1	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Crema **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 110 kcal** **Peso por porción: 60 g**	Leche fluida Azúcar Fécula de maíz Cáscara de naranja o limón Vainilla o canela	120 ml 10 g 5 g c/n c/n	120 ml 10 g 5 g c/n c/n	Separar 25ml de leche fría y diluir la fécula en ella. Colocar el resto de la leche a hervir en una cacerola junto con el azúcar y la ramita de canela, cáscara de limón o naranja, remover constantemente. Cuando la leche rompa a hervir, bajar la intensidad del fuego (fuego medio – mínimo), retirar la canela y/o cáscara de naranja y verter la mezcla anterior poco a poco sin dejar de remover. Dejar cocer la mezcla por 5 minutos aproximadamente y luego sacar del fuego. Verter la crema en el recipiente, enfriar y servir bien frío.
Postre 2	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 63 kcal**	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Postre 3	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta cítrica **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 62 kcal**	Mandarina	180 g	115g	Lavar y pelar antes de consumir.

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Lic. Gaviela Arosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 3.494

Folio 2

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Postre 4	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada de frutas **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 64 kcal** **Peso por porción: 100 g**	Mamón Naranja Banana	60 g 50 g 50 g	31 g 37 g 32 g	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.
Postre 5	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 63 kcal**	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Postre 6	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta cítrica **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 62 kcal**	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir
Postre 7	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Dulce de membrillo/ batata **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 79 kcal**	**Dulce de membrillo/ batata**	30 g	30 g	Servir el dulce.
Postre 8	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta cítrica **Rendimiento: 1 porción** **Energía:**	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir

Visión: institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de la sociedad.

Lic. Gianina Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 3.494

Dra. Cecilia David Gonzalez
Intendente Municipal

Foto

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
REPÚBLICA DEL PARAGUAY
Dpto. de Gestión

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

62 kcal				
Postre 9	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 63 kcal**	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Postre 10	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Ensalada de frutas **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 64 kcal** **Peso por porción: 100 g**	Mamón Naranja Banana	60 g 50 g 50 g	31 g 37 g 32 g	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.
Menú 11	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 63 kcal**	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Postre 12	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Compota de frutas **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 118 kcal** **Peso por porción: 100 g**	Agua potable Fruta de estación (manzana) Azúcar Zumo de limón Canela	200 ml 140 g 5 g 1 ml 0,5g	200ml 129 g 5 g 1 ml 0,5g	Colocar en un recipiente el agua, el azúcar y las gotas de limón. Hervir a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva poco a poco y se forme el almíbar. Lavar, pelar y cortar en cubos la fruta. Añadir la fruta y la canela al almíbar, mezclar bien. Cocinar hasta que la fruta esté blanda. Retirar del fuego, enfriar y luego servir. Observación: se puede reemplazar la manzana de 140g por pera de 180g.
Postre 13	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**

Lic. Gisselle Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. N° 3.494

Cesar David Gonzalez
Alcalde Municipal

FOLIO

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Fruta cítrica **Rendimiento: 1 porción,** **Energía: 62 kcal**	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir
Postre 14	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 63 kcal**	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Postre 15	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta cítrica **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 62 kcal**	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir
Postre 16	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Crema **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 110 kcal** **Peso por porción: 60 g**	Leche fluida Azúcar Fécula de maíz Cáscara de naranja o limón Vainilla o canela	120 ml 10 g 5 g c/n c/n	120 ml 10 g 5 g c/n c/n	Separar 25ml de leche fría y diluir la fécula en ella. Colocar el resto de la leche a hervir en una cacerola junto con el azúcar y la ramita de canela, cáscara de limón o naranja, remover constantemente. Cuando la leche rompa a hervir, bajar la intensidad del fuego (fuego medio – mínimo), retirar la canela y/o cáscara de naranja y verter la mezcla anterior poco a poco sin dejar de remover. Dejar cocer la mezcla por 5 minutos aproximadamente y luego sacar del fuego. Verter la crema en el recipiente, enfriar y servir bien frío.
Postre 17	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación **Rendimiento: 1**	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.

FOLIO 2

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Dpto. de Gestión de PAE

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

porción Energía: 63 kcal				
Postre 18	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta cítrica **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 62 kcal**	Mandarina	160 g	115g	Lavar y pelar antes de consumir.
Postre 19	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Barra de maní **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 152 kcal**	Alimento a base de maní (Barra de maní)	30gr	30gr	Remitirse a las especificaciones técnicas que se encuentran en el pliego estandar de Merienda Escolar
Postre 20	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 63 kcal**	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir

MUNICIPALIDAD DE CAPIATÁ
INTENDENCIA
Econ. César David Giménez
Intendente Municipal

Lic. Gianina Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 3.494

FOLIO 2

DIRECCIÓN GENERAL DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
Dirección de PAE

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida

8. Calculo de insumos para el almuerzo escolar

Año:	2020
Institucion Educativa:	66
Nº de comensales:	4543
N° de meses del proyecto:	1

		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL EN EL MES	TOTAL DEL PROYECTO
		TOTAL l/kg	TOTAL l/kg	TOTAL l/kg	TOTAL l/kg		
Insumo	Unidad de medida	Peso Bruto	Peso Bruto	Peso Bruto	Peso Bruto		
Aceite	l	172,634	181,72	181,72	181,72	717,794	717,794
Ajo	kg	11,3575	15,9005	11,3575	11,3575	49,973	49,973
Almidón de maiz	kg	0	0	0	0	0	0
Arroz	kg	68,145	386,155	181,72	295,295	931,315	931,315
Arveja en granos	kg	0	22,715	0	22,715	45,43	45,43
Azúcar	kg	45,43	0	45,43	45,43	136,29	136,29
Banana	kg	726,88	1226,61	999,46	999,46	3952,41	3952,41
Batata	kg	0	0	0	136,29	136,29	136,29
Barrita de mani	kg	136,29	0	0	0	136,29	136,29
Berro	kg	136,29	136,29	136,29	136,29	545,16	545,16
Bicarbonato de sodio	kg	0	0	0	0	0	0
Canela	kg	0	0	4,543	0	4,543	4,543
Carne vacuna magra *	kg	545,16	636,02	636,02	545,16	2362,36	2362,36
Carne vacuna magra molida **	kg	0	0	0	0	0	0
Cebolla de cabeza	kg	431,585	431,585	431,585	408,87	1703,63	1703,625
Cebollita de hoja	kg	22,715	22,715	45,43	22,715	113,575	113,575
Choclo	kg	0	0	0	0	0	0
Clavo de olor	kg	0	0	0	0	0	0
Cebollita de hoja	kg	0	0	0	0	0	0
Choclo	kg	0	136,29	0	0	136,29	136,29
Clavo de olor	kg	0	0	0	0	0	0
Dulce de membrillo	kg	0	0	0	0	0	0
Fideo	kg	181,72	204,435	181,72	68,145	636,02	636,02
Galleta Molida	kg	0	45,43	0	0	45,43	45,43
Harina de maiz	kg	181,72	181,72	181,72	181,72	726,88	726,88
Harina de trigo	kg	0	0	0	0	0	0
Huevo	kg	227,15	0	0	0	227,15	227,15
Laurel	kg	2,7258	3,6344	3,6344	1,8172	11,8118	11,8118
Leche entera	l	545,16	0	0	545,16	1090,32	1090,32

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Lic. Gimena Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. N° 3.494

Folio 2

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Lechuga	kg	272,58	272,58	136,29	272,58	954,03	954,03
Lentejas	kg	0	0	0	0	0	0
Locote	kg	227,15	227,15	227,15	227,15	908,6	908,6
Locro	kg	0	0	181,72	0	181,72	181,72
Mamón	kg	272,58	272,58	0	0	545,16	545,16
Mandarina	kg	726,88	0	0	726,88	1453,76	1453,76
Mandioca	kg	908,6	0	908,6	0	1817,2	1817,2
Maní	kg	0	0	0	0	0	0
Manzana	kg	0	0	1272,04	0	1272,04	1272,04
Margarina	kg	22,715	0	0	0	22,715	22,715
Melón	kg	0	0	0	0	0	0
Miel de abeja	l	0,2	0	0	0,2	0,4	0,4
Miel de caña o negra	l	0	0	0	0	0	0
Naranja	kg	1044,89	1862,63	1635,48	0	4543	4543
Orégano	kg	0	2,2715	2,2715	2,2715	6,8145	6,8145
Papa	kg	908,6	908,6	0	908,6	2725,8	2725,8
Pechuga de pollo	kg	272,58	545,16	636,02	545,16	1998,92	1998,92
Pera	kg	0	0	0	0	0	0
Perejil	kg	22,715	0	0	0	22,715	22,715
Pepino	kg	90,86	90,86	0	0	181,72	181,72
Pescado sin hueso ni piel	kg	0	0	0	0	0	0
Piña	kg	0	0	0	0	0	0
Pomelo	kg	0	0	0	0	0	0
Poroto	kg	136,29	90,86	90,86	136,29	454,3	454,3
Queso	kg	204,435	90,86	113,575	181,72	590,59	590,59
Repollo	kg	272,58	136,29	272,58	272,58	954,03	954,03
Remolacha	kg	0	181,72	318,01	136,29	636,02	636,02
Sal yodada	kg	29,5295	27,258	24,9865	24,9865	106,761	106,7605
Tomate	kg	1335,615	1612,765	1362,9	1431,045	5792,33	5792,325
Zanahoria	kg	545,16	408,87	408,87	499,73	1862,63	1862,63
Zapallo/calabaza	kg	272,58	272,58	545,16	545,16	1635,48	1635,48

Tcnl. César David Gonzalez
Intendente Municipal

Lic. Gianinna Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 3.494

Vision: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida

9. Control de calidad y participación social

	Descripción
9.1. Plan de Monitoreo	La fiscalización del almuerzo escolar estará a cargo de los nutricionistas contratados, tanto de la empresa como por el municipio local, y lo realizarán diariamente. Dentro del control se tendrán en cuenta los siguientes puntos: Las actividades de selección, compra, almacenamiento, producción y distribución de los alimentos, respetando las características organolépticas de los productos y según las buenas prácticas de higiene y manipulación de los alimentos, así como de la puntualidad en la entrega de los insumos utilizados para la elaboración. Las instalaciones físicas, equipamientos y utensilios utilizados para la elaboración de los alimentos. Velar por el cumplimiento de las buenas prácticas de la manipulación de los alimentos en las instituciones educativas. Brindar apoyo técnico a los manipuladores de alimentos en las instituciones educativas y realizar las supervisiones correspondientes. Toda actividad realizada de acuerdo a las necesidades será anotada en un libro de actas para llevar un registro del mismo.
9.2. Plan de capacitaciones	Se realizarán antes de iniciar la ejecución del proyecto, a través de una convocatoria a futuros cocineros y auxiliares de cocina, la misma estará a cargo de las empresas adjudicadas, deben contar con una constancia de Capacitación en BPM certificada por el INAN, conforme a sus normativas vigentes.
9.3. Plan de Difusión del proyecto a la comunidad	Se brindará charlas informativas a padres y alumnos sobre la importancia del almuerzo escolar, como por ejemplo las enfermedades propias por déficit o exceso del consumo de nutrientes, la importancia de la desparasitación y el uso del agua potable. También, se solicitará a los padres su colaboración para la elaboración del almuerzo escolar de acuerdo al tiempo que dispongan. La difusión del proyecto se realizará a través de medios de comunicación como páginas web, redes sociales, prensa oral o escrita, para así dar a conocer el menú establecido para el año lectivo, cantidad de beneficiarios e instituciones educativas que cuentan con el almuerzo escolar. Estos medios serán de una gran ayuda para divulgar la importancia del almuerzo escolar, los beneficios que este aporta al niño, para su buen crecimiento y desarrollo. La implementación del almuerzo también tiene como objetivo educar a los niños, de esa manera les enseñamos que con buenos hábitos alimenticios tendrán una mejor calidad de vida.

10. Modalidad del servicio de almuerzo escolar seleccionada

El Sistema de entrega es: Alimentos preparados en las Escuelas (Cocina-Comedor

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Lic. Gianina Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 3.494

Folio 3

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Escolar).

1. RECEPCION.

Selección de la materia prima a ser utilizada para la elaboración del menú establecido teniendo en cuenta las normas de calidad e inocuidad, descartando así los productos cárnicos y frutihorticolas que no cumplan con dichas normas.

El responsable de decepcionar los alimentos que componen el almuerzo escolar en las instituciones educativas no deberá aceptar productos en las condiciones citadas más abajo:

- ✓ Lote de producto vencido
- ✓ Producto que no cuente con fecha de vencimiento legible.
- ✓ Producto que tenga olor desagradable, que a simple viste se encuentren enmohecidos.
- ✓ Productos cuyos envases se encuentren rotos, sucios, averiados o aplastados
- ✓ Productos que no se contemple como componente del servicio de almuerzo escolar en el presente documento.

2. ALMACENAMIENTO.

- ✓ Para el correcto almacenamiento de los alimentos se tienen en cuenta las caracteristicas de las mismas asi para evitar el deterioro debido a que las entregas son hechas en forma diaria o tres veces por semana. Para ello cada institución cuenta con frezzer y estantes en donde ordenar sus productos adecuadamente.
- ✓ Mantener limpios y bien tapados los alimentos aun dentro de la heladera para evitar la contaminación cruzada.
- ✓ Lavar y secar bien las frutas y verduras antes de guardarlas en la heladera, en recipientes cerrados.
- ✓ Antes de guardar los huevos en la heladera se deben limpiar con un paño limpio y seco, colocándolos en el recipiente bien separados de otros alimentos.
- ✓ Guardar los alimentos en recipientes de vidrio o de plásticos con tapa

3. HIGIENE.

- ✓ Se establece sistemas de limpieza tanto de los utensilios, establecimiento, cocina y de los alimentos a ser almacenados. Los residuos se destinan en bolsas adecuadas para su posterior deposición.
- ✓ El personal encargado de elaborar el menú dispondrá de uniformes tales como: cofia, delantal, guardapolvo, guantes, tapabocas, para que puedan realizar una correcta manipulación de los alimentos.
- ✓ Las personas que manipulan y sirven los alimentos deben estar en optimas condiciones de salud, libre de enfermedades respiratorias o infectocontagiosas, además deberan mantener limpiar las manos constantemente (uñas cortas sin esmaltes y accesorios).
- ✓ Además los estudiantes deben lavarse correctamente las manos antes de consumir los alimentos

4. PRE ELABORACION Y ELABORACION

El horario de pre elaboración es a partir de las 07 00hs a 10.00 hs. Se cuentan con los

FOLIO 3

utensilios necesarios para la elaboración eficaz de los menús, en este proceso se tienen en cuenta los protocolos de elaboración de cada plato.
Para dicha elaboración se cuentan con cocineras con previa capacitaciones y auxiliar de cocina de acuerdo a la cantidad de alumnos en la institución.
El menú establecido para el día, serán elaborados con alimentos frescos e inocuos y la cocción realizará en cada Institución, de acuerdo a la cantidad de alumnos que cuentan con el beneficio del almuerzo.

5. DISTRIBUCIÓN.

Se realizara en forma equitativa en el horario establecido de turno mañana 11.00hs a 12.00hs y turno tarde 12.00hs a 13.00hs. en dos turnos de manera a conservar la temperatura y la calidad del alimento.
Se utilizaran utensilios no tóxicos (platos y cucharas). Se cumplirán todas las normas de higiene y manipulación de los alimentos desde el momento de la higiene del lugar, pre elaboración, distribución y posterior limpieza del área utilizada. Así cumpliendo estrictamente con las exigencias y criterios del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN) dependencia del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSP Y BS).
La entrega de los alimentos será diaria y deberá llevarse a cabo durante los días hábiles escolares (de lunes a viernes), correspondiente a los cinco (5) días hábiles de clase comprendidas en la semana.
La elaboración del almuerzo escolar será realizada en la institución Educativa, mediante el acondicionamiento de una cocina escolar, para garantizar la calidad del producto final en cuanto a higiene, salubridad y calidad del almuerzo escolar.
Cada Institución Educativa será montada con equipamientos básicos; que se detallan a continuación:

- ✓ Heladeras y congeladores.
- ✓ Cocina.
- ✓ Mesada (elaborada de material de fácil limpieza y desinfección y que no constituya por si misma un agente contaminante).
- ✓ Mobiliarios para almacenamiento de los alimentos y para los utensilios, de materiales no contaminantes.
- ✓ Piletas de lavado.
- ✓ Utensilios para la preparación de los alimentos (ollas, fuentes, cuchillos, cucharones, tenedores, tabla diferenciadas para cortar carne y verduras, bol, bandejas, entre otros).
- ✓ Utensilios para el servicio (platos, cucharas, vasos), aptos para entrar en contacto con alimentos.
- ✓ Basureros con bolsa y tapa.
- ✓ Mesas y sillas

PROCEDIMIENTO PARA LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO

- ✓ Llevar los ingredientes para la preparación del menú a cada institución educativa, según la cantidad estipulada en el PBC.
- ✓ Almacenar correctamente cada ingrediente de acuerdo a su naturaleza y características (a temperatura ambiente, refrigerada o congelada, según corresponda)
- ✓ Preparar el menú correspondiente a cada día según las BPM, debiendo los encargados de la preparación contar con los atuendos necesarios y en buenas

Lic. Gianina Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. 13.494

Folio

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

condiciones de higiene (delantales, gorros, entre otros).

- ✓ Distribuir el almuerzo/cena escolar a los estudiantes, utilizando utensilios como platos y cubiertos (cuchara)
- ✓ Retirar todos los utensilios y enseres para su correspondiente limpieza, luego de finalizado el servicio
- ✓ Las personas responsables de elaborar los alimentos en las Escuelas deberán cumplir con todas las normas prácticas de higiene y salubridad.

LOS SIGUIENTES RECURSOS HUMANOS SON NECESARIOS PARA LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO:

1 (un) Cocinero/a (Demanda: 1 cocinero/a por cada 100 estudiantes)
1 (un) Auxiliar de Cocina (Demanda: 1 auxiliar por cada 100 estudiantes)
1 (un) Personal para la limpieza de utensilios y del espacio (Demanda: 1 por institución educativa)
1 (un) Profesional Nutricionista (Demanda: 1 profesional técnico por cada 1000 estudiantes)

MUNICIPALIDAD DE CAPIIBARY
INTENDENCIA

Firma del Gobernador o Intendente
Aclaración
Sello de la institución
Lcdo. César David González
Intendente Municipal

Firma del/la Nutricionista
Aclaración
Lic. Gianinna Acosta F.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 3.194

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Folio

DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS