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

Platos Principales

Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Albóndigas de pollo con arroz **Rendimiento:1 porción** **Nivel inicial** **Energía:225kcal** **Peso porración:70 g salsa (3 bolitas) + 90 gr de arroz** **Edad Escolar** **Energía:324kcal** **Peso por ración:100 gsalsa (4 bolitas) + 130 g de arroz**	**Albóndigas de pollo:** Tomate Pechuga de pollo Cebolla Galleta molida Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Arroz** Arroz Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	 70gr 60gr 15gr 10gr 10gr 3mL 0,5 gr 0,5 gr 0,2 gr Cln 45gr 2mL 0,5 g 0,5 g c/n	 69gr 42gr 14gr 10gr 8gr 3mL 0,5 gr 0,5 gr 0,2 gr Cln 45g 2mL 0,5 gr 0,5 gr c/n	**Albóndigas** Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Procesarlo. Mezclar el pollo con galleta molida, sal yodada y ajo. Amasar bien la mezcla. Formar las albóndigas de tamaño uniforme. Reservar. **Salsa** Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear cebolla, ajo y locote en aceite. Luego agregar tomate y cocinar hasta formar una salsa. Incorporar las albóndigas, laurel y el agua hervida hasta cubrir toda la preparación. Una vez cocinadas apagar el fuego y agregar el orégano. **Arroz** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Cocinar por 15 minutos aproximadamente hasta que estén listos.

Ensaladas

Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada de hortalizas **Rendimiento:1 porción** **Energía:37kcal** **Peso por porción: 50gr**	Repollo Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 gr 20 gr 10 gr 3 mL 0,5 gr	24gr 15gr 8gr 3mL 0,5 gr	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar en trozos pequeños los demás 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 potable helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.

Postres

Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de Estación **Rendimiento:1 porción** **Energía:53kcal**	Piña	200 gr	104 gr	Lavar, pelar y cortar en trozos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir

Silvio R. Ayala
Nutricionista
Reg.Prof. N° 2418

Ana Rosa Escobar
Intendente Municipal
Nueva Colombia

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

Platos Principales

Menú 7	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Caldo de poroto con fideo **Nivel Inicial** **Energía: 186kcal** **Peso por Ración: 240gr** **Edad escolar** **Energía:271kcal** **Peso por porción: 350gr**	**Caldo de poroto con fideo** Zapallo Poroto seco Tomate Zanahoria Fideo nido Queso Py Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	 60g 30g 25g 20g 15g 15 g 10 g 10 g 5mL 0,5 g 0,5 g Cln	 32g 30g 24g 16g 159 15g 10gr 8g 5mL 0,5 g 0,5 g cln	**Caldo de poroto con fideo** 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 potable caliente, una vez blando agregar el zapallo. Añadir la ración de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 8 minutos aproximadamente, agregar el queso antes de servir el plato. Observación: si utiliza la legumbre seca Deberá ser remojada 1 día antes en agua potable a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.

Ensaladas

Menú 7	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada de hortalizas **Rendimiento:1 porción** **Energía:39kcal** **Peso por porción: 60gr**	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 gr 20 gr 10 gr 3 mL 0,5 gr	28gr 19 gr 8gr 3mL 0,5 gr	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar en trozos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir

Postres

Menú 7	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Frutas cítricas **Rendimiento:1 porción** **Energía:64kcal** **Peso por porcion : 100gr**	Mandarina	160gr	115gr	Lavar y pelar antes de consumir

Sonia R. Aurelio N.

Abog. Lida Rosa Escobar
Intendente Municipal
Ñeembucú Colombia

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

Platos Principales

Menú 8	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Guiso de mandiocacon carne **Rendimiento:1 porción** **Nivel inical** **Energia:247kcal** **Peso por ración: 170gr** **Edad Escolar** **Energía:363kcal** **Peso por porción: 250gr**	**Guiso de mandioca con carne** Mandioca Carne vacuna magra Tomate Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	 200gr 60gr 60gr 15 gr 10gr 5mL 0,5 gr 0,5 gr 0,2 gr c/n	 116gr 52gr 59gr 14gr 8gr 5mL 0,5 gr 0,5 gr 0,2 gr c/n	**Mandioca** Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que este blanda. **Guiso de mandioca** Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en trozos pequeños. Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos 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 trozos pequeños y Cocinar por 5 minutos aproximadamente. Agregar agua potable caliente si es necesario.

Ensaladas

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

Postres

Menú 8	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Compota de frutas **Rendimiento:1 porción** **Energia:118kcal** **Peso por porción: 100gr**	**Compota de manzana** Agua potable Fruta de estación (manzana) azúcar Zumo de limón Canela	 200 ml 140 g 5g 1mL 0,5 g	 200 ml 129 gr 5g 1mL 0,5 g	Colocar en un recipiente el agua potable, el azúcar y las gotas de limón. Hervir a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva poco a poco y se forme el almibar. Lavar, pelar y cortar en trozos pequeños la fruta. Anadir la fruta y la canela al almibar, mezclar bien. Cocinar hasta que la fruta est6 blanda. Retirar del fuego, enfriar y luego servir. **Observación:** Se puede reemplazar la manzana de 140g por pera de 180g.

Sonia B. Ayala
Nutricionista
Reg.Prof. Nº 24158

Abog. Lidia Rosa Escobar
Intendente Municipal
Nueva Colombia

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Gerente de Gestión

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

Platos Principales

Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Salsa de pollo con Fideo **Rendimiento:1 porción** **Educación inicial** **Energía:199kcal** **Peso por ración :70 gr salsa +80gr fideo** **Edad Escolar** **Energía:292kcal** **Peso por ración: 100 gr salsa + 120 gr fideo**	Salsa de pollo Pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable Fideo Fideo Sal yodada Agua potable	 60g 60g 20g 15 g 10g 5mL 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40g 0,5 g c/n	 42g 59g 16g 14g 8g 5ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40g 0,5 g c/n	Salsa de pollo Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en trozos pequeños. Pelar, lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños. Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote, zanahoria y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel. Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja. Fideo Hervir el fideo en un recipiente con agua y sal yodada; y cocinar aproximadamente por 8 minutos hasta que este al dente. Escurrir el agua de cocción.

Ensaladas

Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento:1 porción **Energía:38kcal** **Peso por porción: 55gr**	Tomate Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 gr 20 gr 10 gr 3 mL 0,5 gr	29 gr 15gr 8gr 3mL 0,5 gr	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar en trozos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.

Postres

Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta cítrica **Rendimiento:1 porción** **Energía:61kcal** **Peso por porción: 115gr**	Naranja	180 g	132 gr	Lavar y pelar antes de consumir

Sonia B. Ayala M.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 241

Abog. Luis Rosa Escobar
Intendente Municipal
Nueva Colombia

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

Platos Principales

Menú 10	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Soyo **Rendimiento:1 porción** **Nivel Inicial** **Energía: 204kcal** **Peso por ración: 240gramos** **Edad Escolar** **Energía:297kcal** **Peso por ración: 350gramos**	**Soyo** Carne vacuna magra Zapallo Tomate Arroz Zanahoria Queso Py Cebolla Locote Aceite orégano Ajo Sal yodada Agua potable	 60 gr 60 gr 30 gr 20 gr 20 gr 15 gr 10 gr 10 gr 5mL 0,5 gr 0,5 gr 0,5 gr c/n	 52 gr 32 gr 29 gr 20 gr 16 gr 15gr 9 gr 8gr 5ml 0,5g 0,5g 0,5g c/n	**Soyo** Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar. Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear la cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos. Agregar el agua potable, la carne molida, zanahoria, zapallo, sal yodada y el arroz. Revolver lentamente, hasta que la preparación este totalmente cocida. Retirar del fuego, agregar el queso y orégano.

Ensaladas

Menú 10	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada de hortalizas **Rendimiento:1 porción** **Energía:52kcal** **Peso por porción: 55gr**	Remolacha Zanahoria Choclo Aceite Sal yodada	40gr 20gr 10gr 3ml 0,5gr	27gr 16gr 10gr 3ml 0.5gr	Lavar y cocinar la remolacha en agua Luego pelar y cortar en trozos pequeños. Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego pelar y cortar en trozos pequeños. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir

Postres

Menú 10	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Frutas de estación **Rendimiento:1 porción** **Energía:63kcal** **Peso por porción:70gr**	Banana	110gr	70gr	Lavar, pelar antes de consumir.

Sonia B. Ayala M.
Nutricionista
Reg Prof N° 2418

Abog. Lidia Rosa Lezcano
Intendente Municipal
Nueva Colombia

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

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

Platos Principales

Menú 11	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
So'oapu'a **Rendimiento:1 porción** **Nivel Inicial** **Energía:210kcal** **Peso por porcion: 240gr** **Edad Escolar** **Energía:306kcal** **Peso por porción: 350gr**	**So'oapu'a** Carne vacuna magra Zapallo Tomate Arroz Cebolla Locote Harina de maiz Aceite Oregano Sal yodada Ajo Laurel Agua potable	 80 gr 60 gr 30 gr 20 gr 10 gr 10 gr 5 gr 5mL 0,5 gr 0,5 gr 0,5 gr 0,2 gr Cln	 70 gr 32gr 29gr 20 gr 9gr 8gr 5gr 5mL 0,5 gr 0.5 gr 0,5 g 0,2 g cln	**So'oapu'a** Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar. Mezclar la carne molida con harina de maiz, ajo, y la mitad de sal. Formar las esferas. Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear los vegetales en aceite y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar las esferas de carne, luego el agua potable caliente, el zapallo, arroz, el esto de sal yodada y laurel. Una vez listo apagar el fuego y agregar el orégano.

Ensaladas

Menú 11	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada de hortalizas **Rendimiento:1 porción** **Energía:42kcal** **Peso por porción: 60gr**	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	30 gr 20 gr 10 gr 3 mL 0,5 gr	28 gr 16gr 9gr 3mL 0,5 gr	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar en trozos 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 potable helada durante 20 minutos a fin de meiorar la aceptabilidad de la misma

Postres

Menú 11	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Mani con miel **Rendimiento:1 porción** **Energía:160kcal** **Peso por porción: 35gr**	**Mani con miel** mani sin tostar miel	 20 g 12 ml		Colocar los granos de mani sin sal en una compotera o taza. Agregar encima miel. Servir

Sonia Rodríguez
Nutricionista
Reg.Prof. N° 2418

Abog. Lidia Rosa Escobar
Intendenta Municipal
Nueva Colombia

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

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

Platos Principales

Menú 12	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Revuelto de Mandioca **Rendimiento:1 porción** **Nivel Inicial** **Energía:230kcal** **Peso por porcion:170kcal** **Edad Escolar** **Energía :339kcal** **Peso por porción: 250gramos**	**Revuelto de Mandioca** Mandioca Huevo* Queso Paraguay Cebolla Locote Cebollita de hoja Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	 200 gr 50 gr 20 gr 20 gr 10 gr 5gr 3mL 0,5 gr 0,5 gr C/n	 116 gr 50 gr 20 gr 18gr 8gr 5gr 3mL 0,5 gr 0,5 gr c/n	**Mandioca** Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que este blanda. **Revuelto** Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear ajo, cebolla, locote en aceite y cocinar hasta que estén tiernos. Incorporar la mandioca previamente cocida y cortada en trozos pequeños. Agregar huevo, sal yodada y queso. Cocinar hasta que el mismo este totalmente cocido (coagule). **OBS**:*50 o de huevo corresponde a 1 unidad.

Ensaladas

Menú 12	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada de hortalizas **Rendimiento:1 porción** **Energía:38kcal** **Peso por porción: 50gr**	Berro Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 gr 20 gr 10 gr 3 mL 0,5 gr	18 gr 19gr 8gr 3mL 0,5 gr	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar en trozos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.

Postres

Menú 12	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de estación **Rendimiento:1 porción** **Energía :63kcal** **Peso por porción:70gr**	Banana	110 gr	70 gr	Lavar, pelar antes de consumir

Sonia B. Ayala
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2418

Mirtha Rosa Escobar
Jefa de Municipal
Nueva Colombia

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.

Platos Principales

Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Locro **Rendimiento:1 porción** **Nivel inicial** **Energía:235 kcal** **Peso por porcion: 240gr** **Edad Escolar** **Energía:343kcal** **Peso por porción:350gr**	**Locro** Carne vacuna magra Zapallo Locro Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Cebollita de hoja/cilantro Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	 80gr 60gr 40gr 25gr 20gr 10gr 10gr 5mL 5g 0,5 g 0,5 g 0,2 g cln	 70gr 32gr 40gr 24gr 16gr 9gr 8gr 5mL 5g 0,5 g 0,5 g 0,2 g	**Locro** Dejar en remojo el locro en agua a temperatura ambiente la noche anterior o dejar en remojo en agua potable caliente. Una hora antes de empezar la preparación. Desechar el agua de remojo. Pelar, lavar y picar todos los vegetales. Reservar. Cortar la carne en trozos iguales. Reservar. Saltear cebolla, tomate, locote, laurel, ajo. Agregar el locro, sal yodada, agua potable caliente y cocinar hasta que este blando. Luego agregar los trozos de carne, zapallo, zanahoria y continuar la cocción 15 minutos aproximadamente Por último, agregar cebollita de hoja/cilantro.

Ensaladas

Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada de hortalizas **Rendimiento:1 porción** **Energía:39kcal** **Peso por porción: 60gr**	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 gr 20 gr 10 gr 3 mL 0,5 gr	28gr 19 gr 8gr 3mL 0,5 gr	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar en trozos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.

Postres

Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de estación **Rendimiento:1 porción** **Energía 50kcal** **Peso por porción: 180gr**	Melón	300gr	180gr	Lavar, pelar y cortar en trozos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.

Sonia B. Aquino
Nutricionista
Reg. Prof. Nº

Abog. Lilia Rosa E.
Intendente Municipal
Nueva Colombia

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

Platos Principales

Menú 14	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Estofado de pollo con papa **Rendimiento:1 porción** **Nivel Inicial** **Energía:171kcal** **Peso por porcion: 200gr** **Edad Escolar** **Energía:257kcal** **Peso por porción:300gramos**	Estofado de pollo conPapa Papa Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	200 gr 60 gr 60 gr 20 gr 20 gr 10 gr 5g 5mL 5g 0,5 gr 0,5gr Cln	134 gr 42gr 59gr 16g 18g 8g 5g 5mL 5g 0,5gr 0,5 gr cln	Estofado de pollocon papa Limpiar el pollo y dejarlo libre de huesos y ligamentos. Cortar en trozos pequeñas. Lavar, pelar y cortar los vegetales. Sellar el pollo con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, cebolla, zanahoria, locote y arveja (previamente sancochada), cubrir los ingredientes con agua potable caliente y cocinar hasta que estén tiernas. Por ultimo agregar las papas, una vez listas apagar el fuego y agregar la cebollita de hoja.

Ensaladas

Menú 14	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada de hortalizas **Rendimiento:1 porción** **Energía 46kcal** **Peso por porción: 50gr**	Remolacha Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	40 gr 20 gr 10 gr 3 mL 0,5 gr	27gr 19gr 9gr 3mL 0,5 gr	Lavar y cocinar la remolacha en agua potable. Luego pelar y cortar en trozos pequeños. Lavar y cortar en trozos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Especificación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua potable helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.

Postres

Menú 14	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de Estación **Rendimiento:1 porción** **Energía:53kcal** **Peso por porción: 104gr**	Piña	200 gr	104 gr	Lavar, pelar y cortar en trozos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir

Sonia B. Ayala
Nutricionista
Reg.Prof. N°2-19

Abog. Lilian Rosa Escobar
Intendente Municipal
Nueva Colombia

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

Platos Principales

Menú 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Guiso de arroz con poroto **Rendimiento:1 porción** **Nivel Inicial** **Energía : 211kcal** **Peso por porcion: 200gr** **Edad Escolar** **Energía:317kcal** **Peso por ración :300gramos**	Guiso de arroz con Poroto Tomate Arroz Poroto Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Cebollita de Hoia Sal yodada Ajo Agua potable	 70 gr 40 gr 20 gr 15 gr 15 gr 10 gr 5mL 5gr 0,5 gr 0,5 gr c/n	 69gr 40 gr 20 gr 15 gr 14 gr 8gr 5mL 5 gr 0,5 gr 0,5 gr c/n	Guiso de arroz con Poroto Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto con sal yodada y agua potable caliente hasta que esten blandos. Luego agregar el arroz y cocinar aproximadamente 15 minutos más. Por ultimo, agregar la cebollita de hoia. Observación: Si la legumbre utilizada es seca (excepcion lenteja) deberá ser remojada 1 dia antes en agua potable a temperatura natural o 1 hora antes en agua potable caliente

Ensaladas

Menú 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada de hortalizas **Rendimiento:1 porción** **Energia 40kcal** **Peso por porción: 60gr**	Lechuga Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	30 gr 20 gr 10 gr 3 mL 0,5 gr	28 gr 19 gr 9 gr 3mL 0,5 gr	Lavar y cortar en trozos pequeños los 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 potable helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.

Postres

Menú 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta cítrica **Rendimiento:1 porción** **Energía 62kcal** **Peso por porción: 130gr**	Naranja	180 gr	130 gr	Lavar y pelar antes de consumir.

Sonia B. Ayala
Nutricionista
Registro Nº 2112

Abog. Lidia Rosa Escobar
Intendente Municipal
Nueva Colombia

(Lidia Rosa Escobar)