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

**Nota DAE N°:** 1511 **/2020**

Asunción, 02 de noviembre de 2020

Señor
**LAZARO PURISIMO C. OVELAR**, Intendente
Municipalidad de Arroyos y Esteros.
Departamento de Cordillera

El Ministerio de Educación y Ciencias, se dirige a Usted con relación a la nota presentada por la Municipalidad de Arroyos y Esteros en fecha 02 de noviembre del corriente año y recepcionado bajo el Expediente Xilema N°169.357; en la cual solicita la autorización al Proyecto para el servicio de Almuerzo Escolar que será proveído a los estudiantes.

Al respecto, la Dirección de Alimentación Escolar autoriza el proyecto para el servicio de almuerzo escolar en vista que reúne los requisitos exigidos en las normativas legales vigentes. Se adjunta los documentos que forman parte del expediente foliados del 1(uno) al 31 (treinta y uno).

Se resume en el siguiente cuadro los datos del proyecto autorizado:

| Datos del proyecto para el servicio de Almuerzo Escolar autorizado. Año 2020 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Cantidad de instituciones educativas | Cantidad de estudiantes | Tiempo de Provisión del servicio | | | Modalidad del servicio |
| | | Año | Total Días | Días (especificar) | |
| 04 | 587 | 2020 | 19 | Lunes a Viernes | Alimentos Preparados en las escuelas |

El MEC no se hace responsable sobre la ejecución fuera del proyecto autorizado, además de no poseer injerencia en cuestiones relativas al precio referencial, la fuente de financiamiento, los procesos de contratación, ni la modalidad de servicio seleccionado por la contratante y los datos omitidos en el Formulario N° 1, el cual es exclusiva responsabilidad de la Municipalidad de Arroyos y Esteros; circunscribiéndose al análisis de las especificaciones técnicas de carácter nutricional, a garantizar el cumplimiento de los criterios de selección de los estudiantes a ser beneficiados y a lo establecido en las normativas legales vigentes. Se remitirá al órgano de control correspondiente en caso de detectar variaciones en el cumplimiento del mismo.

Se exhorta agotar los medios y las gestiones administrativas necesarias; a fin de brindar la alimentación escolar todos los días del calendario escolar, para dar cumplimiento al objetivo de esta política pública.

La presente autorización tiene una vigencia de 45 (cuarenta y cinco) mes a partir de la fecha de emisión, a fin de realizar los procedimientos administrativos correspondientes.

Sin otro motivo, deseándole éxitos en sus funciones se despiden atentamente.

**Mirtha Benítez**, Nutricionista
Departamento de Educación Alimentaria y Nutricional

**Liz Samudio**, Jefa
Departamento de Gestión de Programas de Alimentación Escolar

P/A
**Melissa Desvars**, Jefa
Departamento de Educación Alimentaria y Nutricional


**Dirección de Alimentación Escolar**
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso.
Telef: (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentaciónescolar.py@gmail.com

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy

**MUNICIPALIDAD DE ARROYOS Y ESTEROS**
*Calle 4 de Octubre esq. Calle Gral. Bernardino Caballero*
*Tel. (0510)272 114*
*Arroyos y Esteros – Cordillera – Paraguay*

Arroyos y Esteros, 28 de octubre de 2020

Señora:
**Killy Moleda Gamarra; DIRECTORA GENERAL**
**Dirección de Bienestar Estudiantil**
**Ministerio de Educación y Ciencias (MEC)**
Presente:

En nombre y representación de la Municipalidad de la Ciudad de Arroyos y Esteros, Departamento de Cordillera, me dirijo a Usted y por su digno intermedio a donde corresponda, a objeto de remitir adjunto el **PROYECTO DE ALMUERZO ESCOLAR**, y solicitar la aprobación y correspondiente autorización, para la realización del llamado a contratación.

Una vez adjudicada la contratación, se procederá a la sustitución de las raciones adjudicadas por KITS DE ALIMENTOS NO PERECEDEROS a ser distribuidos entre los/as alumnos/as de las instituciones beneficiarias del proyecto.

Cabe aclarar que los recursos de financiamiento del presente proyecto no se hallan afectados por la **Ley N° 6590/2020**, por lo que su aplicación deberá ceñirse a la anterior legislación.

Culminados los trámites, los/as alumnos/as recibirán alimentos equivalentes a **19 días de almuerzo escolar.**

Sin otro particular, y esperando una respuesta favorable a lo peticionado, hago propicia la ocasión para saludarle muy atentamente.

**Lázaro Purísimo Concepción Ovelar**
**INTENDENTE MUNICIPAL**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
Dirección de Alimentación Escolar
MESA DE ENTRADA
Nº: 169357
Recibido por: Claudia Ramírez
Fecha: 02/11/20 Hora: 08:11

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

## PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR DEL PARAGUAY – PAEP

### Formulario N° 01: Proyecto para el servicio de Almuerzo Escolar

| | |
|---|---|
| **1. Identificación de la Gobernación o Municipalidad** | |
| **Departamento*:** Cordillera | **Distrito*:** Arroyos y Esteros |
| **Dirección del local de la Gobernación/Municipalidad*:** Calle 4 de Octubre esq. Gral. Caballero | **N° de Tel*:**0510 272 141 |
| **Nombre del Gobernador/ Intendente*:** Lázaro Purísimo Ovelar | |
| **N° de teléfono de línea baja*:** 0510 272 141. | **N° de celular:**0983 628 187 |
| **Dirección de correo electrónico*:**muniarroyosesteros@hotmail.com | |
| **Nombre del/la nutricionista*:**Sandra Pamela Vera Medina | |
| **N° de Registro Profesional*:**3.284 | **N° de celular:**0972 48 79 20 |
| **Dirección de correo electrónico*:** veramedina_pamela@hotmail.com | |
| **2. Principales datos del proyecto de almuerzo escolar** | |
| **Cantidad de instituciones seleccionadas*:** 4 (cuatro) Instituciones | |
| **Cantidad de estudiantes beneficiados*:** 587 (quinientos ochenta y siete). Los alumnos que serán beneficiados son desde Educación Inicial hasta el 6to. Grado de la EEB (Como consta en la Planilla de Identificación de las instituciones educativas beneficiadas.) | |
| **Tiempo de provisión del servicio de almuerzo escolar (en días)*:** 19 (diez y nueve) días del año 2020 | |
| **Fecha estimada de inicio de la provisión*:** Noviembre | |
| **Fecha estimada de finalización de la provisión*:** Noviembre | |
| **Presupuesto estimado para el servicio*:**Gs. 167.295.000 (guaraníes ciento sesenta y siete millones doscientos noventa y cinco mil). - | |
| **Precio referencial por plato*:** Gs.15.000 (guaraníes quince mil). - | |
| **% de la agricultura familiar a implementar*:**10% (diez por ciento). | |

**Son campos obligatorios*

*Obs. Para elaborar los precios referenciales se deben considerar las normativas vigentes establecidas por la Dirección Nacional de Contrataciones Públicas*

Lic. Sandra Pamela Vera M.
Nutricionista
Reg. 3284



**Ministerio de Educación y Ciencias**
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital

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

### 3. Identificación de las instituciones educativas seleccionadas

| Orden | Código de establecimiento escolar (**) | Código de Institución (**) | Nombre de la Institución/Centro (**) | Localidad o Barrio | Estudiantes Beneficiarios | | | | | | | | | | | | | | Fuente de Financiación |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | E.I(Preparatorio - Jardín - preescolar) | | E.E.B. 1° y 2° Ciclo | | E.E.B. 3° Ciclo | | Educación Media | | | | Educación Inclusiva | | Educación Permanente | | |
| | | | | | | | | | | | Bach. Científico | | Bach. Técnico-Profesional | | | | | | |
| | | | | | H | M | H | M | H | M | H | M | H | M | H | M | H | M | |
| 1 | 0303020 | 2372 | Escuela Básica N° 2230 G. de Zorrasquin | C. Pirapomi | 11 | 13 | 42 | 42 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | F 30 |
| 2 | 0303022 | 2374 | Escuela Básica N° 489 Juan Ramón Escobar | C. Isla Guasu | 25 | 25 | 76 | 94 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | F 30 |
| 3 | 0303026 | 2378 | Escuela Básica N° 486 Carlos Antonio López | C. Urundy | 13 | 11 | 27 | 29 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | F 30 |
| 4 | 0303003 | 2355 | Escuela Básica N° 1535 Gral. Elizardo Aquino | Barrio Gral. Aquino | 21 | 20 | 72 | 66 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | F 30 |
| | | | | **Sub total** | 70 | 69 | 217 | 231 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | | | **Total general** | **587** | | | | - | | - | | - | | - | | - | | - |

Lic. Sandra Pamela Vera M.
Reg. 6204

**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.

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

| **4. Requerimiento nutricional** | | |
|---|---|---|
| | **Nivel Inicial** | **Edad escolar** |
| 4.1 Distribución del aporte calórico por rango etáreo. | 312 kcal +/- 30 kcal | 450 kcal +/- 50 kcal |
| **5. Composición del menú** | | |
| 5.1 Horario de preparación del menú | De 07: 00 hs a 10:00 hs | |
| 5.2Horario de distribución | Turno mañana: 11:00 a 12:00 hs<br>Turno tarde: 12:00 a 13:00 hs | |
| 5.3 Constitución del menú | Plato Principal, Ensalada y postre Elaborados con alimentos frescos y naturales | |
| 5.4Modalidad del servicio del almuerzo escolar | Alimentos preparados en las escuelas. | |

**6. Menú Cíclico**

| **SEMANA 1** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **Plato Principal** | | Soyo | Polenta con salsa de pollo | Caldo de poroto con fideo | Estofado de pollo con papa | Guiso de arroz con carne |
| **Cantidad por ración** | **Nivel Inicial** | 240 gramos | 70 gramos salsa + 170 gramos polenta | 240 gramos | 200 gramos | 200 gramos |
| | **Edad Escolar** | 350 gramos | 100 gramos salsa + 250 gramos polenta | 350 gramos | 300 gramos | 300 gramos |
| **Ensalada** | | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales |
| **Postre** | | Crema | Fruta de estación (Banana) | Ensalada de Fruta | Barrita de maní | Fruta de estación (Banana) |

Lic. Sandra Pamela Vera M.

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

**SEMANA 2**

| | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Plato Principal** | | Picadito de pollo con puré de papa | Polenta con salsa de carne | Caldo de poroto con arroz | Tallarín con salsa de carne | Revuelto de Mandioca |
| **Cantidad por ración** | **Nivel Inicial** | 70 gramos Picadito + 110 gramos Puré | 70 gramos Salsa + 170 gramos Polenta | 240 gramos | 70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo | 170 gramos |
| | **Edad Escolar** | 100 gramos Picadito + 160 gramos Puré | 100 gramos Salsa + 250 gramos Polenta | 350 gramos | 100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo | 250 gramos |
| **Ensalada** | | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales |
| **Postre** | | Ensalada de Fruta | Fruta de estación (banana) | Fruta cítrica | Dulce de batata | Fruta de estación (banana) |

**SEMANA 3**

| | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Plato Principal** | | Guiso de Fideo con pollo | Picadito de carne con papa | Salsa de legumbres con arroz quesú | VoriVori de carne | Albóndigas de pollo con arroz |
| **Cantidad por ración** | **Nivel Inicial** | 200 gramos | 200 gramos | 70 gramos Salsa + 100 gramos Arroz | 240 gramos | 70 gramos Salsa(3 bolitas) + 90 gramos de arroz |
| | **Edad Escolar** | 300 gramos | 300 gramos | 100 gramos Salsa + 130 gramos Arroz | 350 gramos | 100 gramos Salsa (4 bolitas) + 130 gramos Arroz |
| **Ensalada** | | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales |
| **Postre** | | Fruta de estación (melón) | Fruta de estación (Banana) | Fruta cítrica | Fruta de estación (Banana) | Dulce de mamón |

Lic. Sandra Pamela Vera M.

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

**Ministerio de Educación y Ciencias**
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

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.

**SEMANA 4**

| | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Plato Principal** | | Locro | Tallarín con salsa de pollo | Guiso de arroz con poroto | Vori vori de pollo | Guiso de mandioca con carne |
| **Cantidad por ración** | **Nivel Inicial** | 240 gramos | 70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo | 200 gramos | 240 gramos | 170 gramos |
| | **Edad Escolar** | 350 gramos | 100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo | 300 gramos | 350 gramos | 250 gramos |
| **Ensalada** | | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales |
| **Postre** | | Ensalada de frutas | Fruta de estación (banana) | Fruta cítrica | Fruta de estación (banana) | Fruta de estación (melón) |

**OBSERVACION:** El menú cíclico es la distribución normalizada de los menús para un periodo de tiempo de 20 días, con el objetivo de brindar variabilidad.
Cualquier modificación al menú cíclico, deberá contar con la autorización de la contratante con la justificación del mismo; solicitando en un plazo de 24 horas antes vía nota.

Lic. Sandra Pamela Vera M.



fol. 05

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

**SEMANA 4**

| | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Plato Principal** | | Locro | Tallarín con salsa de pollo | Guiso de arroz con poroto | Vori vori de pollo | Guiso de mandioca con carne |
| **Cantidad por ración** | **Nivel Inicial** | 240 gramos | 70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo | 200 gramos | 240 gramos | 170 gramos |
| | **Edad Escolar** | 350 gramos | 100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo | 300 gramos | 350 gramos | 250 gramos |
| **Ensalada** | | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales |
| **Postre** | | Ensalada de frutas | Fruta de estación (banana) | Fruta cítrica | Fruta de estación (banana) | Fruta de estación (melón) |

**OBSERVACION:** El menú cíclico es la distribución normalizada de los menús para un periodo de tiempo de 20 días, con el objetivo de brindar variabilidad.
Cualquier modificación al menú cíclico, deberá contar con la autorización de la contratante con la justificación del mismo; solicitando en un plazo de 24 horas antes vía nota.

Lic. Sandra Pamela Verc M.



Fol. 05

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

## 7. Recetario del menú cíclico

**PLATO PRINCIPAL**

| Menú 1 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Soyo**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>297 Kcal<br><br>**Peso por Porción:**<br>Nivel inicial:<br>240 gramos<br>Edad escolar:<br>350 gramos | Carne vacuna magra<br>Zapallo<br>Tomate<br>Arroz<br>Zanahoria<br>Queso Paraguay<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Orégano<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | 60 g<br>60 g<br>30 g<br>20 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>10 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 52 g<br>32 g<br>29 g<br>20 g<br>16 g<br>15 g<br>9 g<br>8 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 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 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 2** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Polenta con salsa de pollo**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>307 Kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>70g salsa + 170g polenta<br>Edad escolar:<br>100g salsa + 250g polenta | **Salsa de pollo**<br>Tomate<br>Pechuga de pollo<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable<br><br>**Polenta**<br>Agua potable<br>Harina de maíz<br>Cebolla<br>Queso Paraguay<br>Aceite<br>Sal yodada | 70 g<br>60 g<br><br>10 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br>200 ml<br>40 g<br>15 g<br>10 g<br>2 ml<br>0,5 g | 69 g<br>52 g<br><br>9 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n | **Salsa de pollo**<br>Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños.<br>Lavar, pelar y cortar las verduras.<br>Sellar el pollo con el ajo y aceite.<br>Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimoagregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes.<br>Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal.<br><br>**Polenta**<br>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 el queso desmenuzado y retirar del fuego |
| **Menú 3** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

Lic. Sandra Pamela Verón M.



**Ministerio de Educación y Ciencias**
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital @MEC

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Caldo de poroto con fideo**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>271 Kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>240 gramos<br>Edad escolar:<br>350 gramos | Zapallo<br>Poroto seco<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Fideo nido<br>Queso Paraguay<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | 60 g<br>30 g<br>25 g<br>20 g<br>15 g<br>15 g<br><br>10 g<br>10 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 32 g<br>30 g<br>24 g<br>16 g<br>15 g<br>15 g<br><br>9 g<br>8 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños.<br>Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite.<br>Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.<br>Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo.<br>Añadir la porción de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 20 minutos aproximadamente y servir el plato.<br>Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente. |
| **Menú 4** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Estofado de pollo con papa**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>257 Kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>200 gramos<br>Edad escolar:<br>300 gramos | Papa<br>Pechuga de pollo<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Arveja<br>Aceite<br>Cebollita de hoja<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | 200g<br>60g<br><br>60 g<br>20 g<br>20 g<br>10 g<br>5 g<br>5 ml<br>5 g<br><br>0,5g<br>0,5g<br>c/n | 134 g<br>42g<br><br>59 g<br>16 g<br>18 g<br>8 g<br>5 g<br>5 ml<br>5 g<br><br>0,5g<br>0,5g<br>c/n | Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas.<br>Lavar, pelar y cortar las verduras<br>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.<br>Por último, agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas. |
| **Menú 5** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Guiso de arroz con carne**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>340 kcal | Carne magra<br>Tomate<br>Arroz<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable | 60g<br>70g<br>45g<br>15g<br>10g<br>5ml<br>0,5g<br>0,5g<br>0,2g<br>c/n | 52g<br>69g<br>45g<br>14g<br>8g<br>5ml<br>0,5g<br>0,5g<br>0,2g<br>c/n | Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos.<br>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 |



**Ministerio de Educación y Ciencias**
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital
@MECpy

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>200 gramos<br>Edad escolar:<br>300 gramos | | | | aproximadamente) |
| **Menú 6** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Picadito de pollo con puré de papas**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>285 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>70 g picadito + 110 g puré<br>Edad escolar:<br>100 g picadito + 160 g puré | **Picadito de pollo**<br>Pechuga de pollo<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Perejil o cilantro<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable<br><br>**Puré de papas**<br>Papa<br>Leche fluida<br>Margarina<br>Sal yodada<br>Agua potable | 60 g<br>60 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>5g<br>3 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br>200 g<br>50 ml<br>5 g<br>0,5 g<br>c/n | 42 g<br>59 g<br>16 g<br>14 g<br>8 g<br>5g<br>3 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br>134 g<br>50 ml<br>5 g<br>0,5 g<br>c/n | **Picadito de pollo:**<br>Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar el pollo en el aceite con el ajo, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate y la sal yodada. Cocinar hasta que estén blandas.<br>Luego agregar tomate, sal yodada y agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que el tomate se haga salsa y cambie de color (rojo) por aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario.<br><br>**Puré de papas:**<br>Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas un recipiente, cubrir con agua y cocinar hasta que se ablanden. Retirar del fuego, escurrir el agua de cocción y hacer el puré. Agregar leche, margarina, sal y mezclar uniformemente. |
| **Menú 7** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Polenta con salsa de carne**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>356 kcal<br><br>**Peso por porción:** | **Salsa de carne**<br>Tomate<br>Carne vacuna magra<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable | 70 g<br>60 g<br>10 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n | 69 g<br>52 g<br>9 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n | **Salsa de carne**<br>Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños. Sellar la carne en el aceite con el ajo y sal yodada, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate. Cocinar hasta que estén blandos, por ultimo agregar tomate, posteriormente agua caliente hasta cubrir los ingredientes. |



**Ministerio de Educación y Ciencias**
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nivel inicial:<br>70g salsa + 170g polenta<br>Edad escolar:<br>100g salsa + 250g polenta | **Polenta**<br>Agua potable<br>Harina de maíz<br>Cebolla<br>Queso Paraguay<br>Aceite<br>Sal yodada | <br>200 ml<br>40 g<br>15 g<br>10 g<br><br>2 ml<br>0,5 g | <br>200ml<br>40 g<br>14 g<br>10 g<br><br>2 ml<br>0,5 g | Dejar cocinar hasta que se haga salsa y cambie de color (rojo). Aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario.<br><br>**Polenta**<br>Pelar, lavar y picar la cebolla en el aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos. Retirar del fuego |
| **Menú 8** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Caldo de poroto con arroz**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>266 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>240 gramos<br>Edad escolar:<br>350 gramos | Zapallo<br>Poroto seco<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Arroz<br>Queso Paraguay<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | 60 g<br>30 g<br>25 g<br>20 g<br>15 g<br>15 g<br><br>10 g<br>10 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 32 g<br>30 g<br>24 g<br>16 g<br>15 g<br>15 g<br><br>9 g<br>8 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños.<br>Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite.<br>Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.<br>Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo.<br>Luego agregar el arroz y cocinar hasta que esté cocido, retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada.<br><br>Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente. |
| **Menú 9** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Tallarín con salsa de carne**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>337 kcal<br><br>**Peso por porción:** | **Salsa de carne**<br>Tomate<br>Carne vacuna magra<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel | <br>70 g<br>60 g<br><br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g | <br>69 g<br>52 g<br><br>20 g<br>14 g<br>8 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g | **Salsa de carne:**<br>Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.<br>Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.<br>Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada.<br>Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel. Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar |


**Ministerio de Educación y Ciencias**
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nivel inicial: 70g salsa + 80g fideo<br>Edad escolar: 100 g salsa + 120 g fideo | Agua potable<br><br>**Fideo**<br>Fideo tallarín<br>Sal yodada<br>Agua potable | c/n<br><br><br>40 g<br>0,5 g<br>c/n | c/n<br><br><br>40 g<br>0,5 g<br>c/n | por unos minutos hasta que quede la salsa roja.<br><br>**Fideo**<br>Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por 8 minutos hasta que esté al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir. |
| **Menú 10** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Revuelto de mandioca**<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br><br>**Energía:** 339 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial: 170 gramos<br>Edad escolar: 250 gramos | Mandioca<br>Huevo*<br>Queso Paraguay<br>Cebolla<br>Locote<br>Cebollita de hoja<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | 200 g<br>50 g<br>20 g<br><br>20 g<br>10 g<br>5 g<br><br>3 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 116 g<br>50 g<br>20 g<br><br>18 g<br>8 g<br>5 g<br><br>3 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | **Mandioca:**<br>Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que esté blando.<br><br>**Revuelto:**<br>Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.<br>Saltear ajo, cebolla, locote en aceite y cocinar hasta que estén tiernos.<br><br>Incorporar la mandioca previamente hervida y cortada en trozos pequeños.<br><br>Agregar huevo, sal yodada y queso. Cocinar hasta que el mismo este totalmente cocido (coagule).<br>*50 g de huevo corresponde a 1 unidad. |
| **Menú 11** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Guiso de fideo con pollo**<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br><br>**Energía:** 308 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial: 200 gramos<br>Edad escolar: 300 gramos | Pechuga de pollo<br>Tomate<br>Fideo<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable | 60g<br><br>70g<br>45g<br>15g<br>10g<br>5ml<br>0,5g<br>0,5g<br>0,2g<br>c/n | 42g<br><br>69g<br>45g<br>14g<br>8g<br>5ml<br>0,5g<br>0,5g<br>0,2g<br>c/n | Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas.<br>Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.<br>Saltear la carne con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada.<br>Cocinar hasta formar una salsa roja.<br>Incorporar el fideo, revolver un poco y luego agregar el agua.<br>Cocinar hasta que se ablande el fideo (10 a 15 minutos aproximadamente) |

Lic. Sandra Pamela Vera M.
Nutricionista
Reg. 3284

**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.

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

| Menú 12 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Picadito de carne con papa**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>319 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>200 gramos<br>Edad escolar:<br>300 gramos | Papa<br>Carne vacuna magra<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Arveja<br>Aceite<br>Cebollita de hoja<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | 200 g<br>60 g<br><br>60 g<br>20 g<br>20 g<br>10 g<br>5 g<br>5 ml<br>5 g<br><br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 134 g<br>52 g<br><br>59 g<br>16 g<br>18 g<br>8 g<br>5 g<br>5 ml<br>5 g<br><br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y cortar las verduras<br>Sellar la carne con el ajo, una vez sellada agregar la cebolla, el locote, zanahoria y el tomate, y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes.<br>Por último, agregar las papas, las arvejas y la cebollita de hoja, cocinar hasta que estén blandas. |

| Menú 13 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Salsa de legumbres con arroz quesú**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>304 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>70g salsa + 100g de arroz<br>Edad escolar:<br>100 g salsa + 130 g de arroz | **Salsa de legumbres**<br>Tomate<br>Poroto<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>laurel<br>Agua potable<br><br>**Arroz quesú**<br>Arroz<br>Queso Paraguay<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | <br>70 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br><br>40 g<br>10 g<br><br>2 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | <br>69 g<br>20 g<br>14 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br><br>40 g<br>10 g<br><br>2 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | **Salsa de legumbres:**<br>Pelar, lavar y picar los vegetales finamente.<br>Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo, zanahoria y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.<br>Incorporar el poroto con el agua hervida. Y terminar la cocción.<br>**Arroz quesú**<br>Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.<br><br>Observación: Si la legumbre utilizada es seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. La cantidad de agua hirviendo que se agrega al cereal es 2 veces su volumen. |

| Menú 14 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Vorivori de carne** | Carne vacuna magra | 80 g<br><br>60 g | 70 g<br><br>32 g | Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. |

**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. Sandra Pamela Vera M.
Nutricionista
Reg. 3284

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>398 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>240 gramos<br>Edad escolar:<br>350 gramos | Zapallo<br>Harina de maíz<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Queso<br>Paraguay<br>Aceite<br>Orégano<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable | 40 g<br>25 g<br>20 g<br>10 g<br>10 g<br>10 g<br><br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n | 40 g<br>24 g<br>16 g<br>9 g<br>8 g<br>10 g<br><br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n | Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.<br>Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que estén blandos, luego agregar tomate.<br>Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel continuar la cocción por 10 minutos aprox.<br>Agregar zapallo y cocinar hasta que se ablande. Mezclar en un bol, la harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar el caldo de la cocción y amasar para formar las bolitas. Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo, y poder formar una masa uniforme.<br>Agregar las bolitas de maíz al caldo. Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano. |

| Menú 15 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Albóndigas de pollo con arroz**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>324 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz<br><br>Edad escolar:<br>100 g salsa (4 bolitas) + 130 g de arroz | **Albóndigas de pollo:**<br>Tomate<br>Pechuga de pollo<br>Cebolla<br>Galleta molida<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable<br><br>**Arroz**<br>Arroz<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable. | 70 g<br>60 g<br><br>15 g<br>10 g<br>10 g<br>3ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br><br><br>45 g<br>2 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 69 g<br>42 g<br><br>14 g<br>10 g<br>8 g<br>3ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n | **Albóndigas**<br>Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Procesarlo.<br>Mezclar el pollo con galleta molida y el diente de ajo. Amasar bien la mezcla. Formar las albóndigas de tamaño uniforme. Reservar.<br><br>**Salsa**<br>Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear cebolla, ¼ diente de ajo y locote en aceite y luego agregar tomate, con los demás vegetales 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.<br><br>**Arroz**<br>Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos |



Sandra Pamela Vera M.
Nutricionista
Reg. 3284

**Ministerio de Educación y Ciencias**
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | aproximadamente. Apagar el fuego. |
| **Menú 16** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Locro**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>343 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>240 gramos<br>Edad escolar:<br>350 gramos | Carne vacuna magra<br>Zapallo<br>Locro<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Cebollita de hoja<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable | 80 g<br>60 g<br>40 g<br>25 g<br>20 g<br>10 g<br>10 g<br>5 ml<br>5 g<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n | 70 g<br>32 g<br>40 g<br>24 g<br>16 g<br>9 g<br>8 g<br>5 ml<br>5 g<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n | Dejar en remojo el locro en agua a temperatura ambiente la noche anterior o dejar en remojo en agua caliente una hora antes de empezar la preparación. Desechar el agua de remojo.<br>Pelar, lavar y picar todos los vegetales. Reservar.<br>Cortar la carne en trozos iguales. Reservar.<br>Saltear cebolla, tomate, locote, laurel, ajo.<br>Agregar el locro y agua caliente. Hervir hasta que este blando. Luego agregar los trozos de carne, zapallo, zanahoria y dejar hervir por 15 minutos aprox.<br>Por último, agregar cebollita de hoja, cilantro y sal yodada. |
| **Menú 17** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Tallarín con salsa de pollo**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>292 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>70 g salsa + 80 g fideo<br>Edad escolar:<br>100 g salsa + 120 g fideo | **Salsa de pollo**<br>Pollo<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable<br><br>**Fideo**<br>Fideo<br>Sal yodada<br>Agua potable | 60 g<br>60 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br>40 g<br>0,5 g<br>c/n | 42 g<br>59 g<br>16 g<br>14 g<br>8 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br>40 g<br>0,5 g<br>c/n | **Salsa de pollo:**<br>Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.<br>Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.<br>Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel.<br>Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja.<br><br>**Fideo:**<br>Hervir el fideo en un recipiente con agua y sal yodada; y cocinar por 8 minutos hasta que esté al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir. |
| **Menú 18** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Guiso de arroz con poroto**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>317 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>200 gramos<br>Edad escolar:<br>300 gramos | Tomate<br>Arroz<br>Poroto<br>Queso Paraguay<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Cebollita de hoja<br>Sal yodada<br>Ajo<br>Agua potable | 70g<br>40g<br>20g<br>15g<br><br>15g<br>10g<br>5ml<br>5g<br><br>0,5g<br>0,5g<br>c/n | 69g<br>40g<br>20g<br>15g<br><br>14g<br>8g<br>5ml<br>5g<br><br>0,5g<br>0,5g<br>c/n | Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.<br>Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.<br>Incorporar el poroto, arroz, sal yodada con agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.<br>Por último, agregar la cebollita de hoja.<br>Observación: Si la legumbre utilizada es seca (excepción lenteja) deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. |
| **Menú 19** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Vorivori de pollo**<br><br>**Rendimiento:**<br>1 porción<br><br>**Energía:**<br>351 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>240 gramos<br>Edad escolar:<br>350 gramos | Pechuga de pollo<br>Zapallo<br>Harina de maíz<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Queso Paraguay<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Orégano<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable | 80g<br><br>60g<br>40g<br>25g<br>20g<br>10g<br><br>10g<br>10g<br>5ml<br>0,5g<br>0,5g<br>0,5g<br>0,2g<br>c/n | 56g<br><br>32g<br>40g<br>24g<br>16g<br>10g<br><br>9g<br>8g<br>5ml<br>0,5g<br>0,5g<br>0,5g<br>0,2g<br>c/n | Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.<br>Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal 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.<br>Agregar zapallo y cocinar hasta que queden blandos.<br>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.<br>Agregar las bolitas del vori al caldo y cocinar hasta que salgan a la superficie. Apagar del fuego y agregar el orégano. |

Lic. Sandra Pamela Vera M.
Nutricionista
Reg. 3284