REPÚBLICA DEL PARAGUAY
MUNICIPALIDAD DE
YABEBYRY

Licitación por Concurso de Oferta No.1/2018 – Adquisición de platos frescos para el almuerzo escolar en la Escuela Básica No. 164 – Carlos Antonio López – ID No. 343338----

ADENDA No.1

Al oferente:

Por la cual se inserta el ANEXO III Estandarización De Preparaciones Culinarias Para El Servicio Del Almuerzo/Cena Escolar, con relación a la Licitación por Concurso de Oferta No.1/2017 – Adquisición de platos frescos para el almuerzo escolar en la Escuela Básica No. 164 – Carlos Antonio López – ID No. 343338, convocado por la Municipalidad de Yabebyry, Informamos que a la fecha, 07/03/2017 queda redactada el ANEXO III Estandarización De Preparaciones Culinarias Para El Servicio Del Almuerzo/Cena Escolar de la siguiente manera:

# ANEXO III

# ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES CULINARIAS PARA EL SERVICIO DEL ALMUERZO/CENA ESCOLAR.

REPÚBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

# ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES CULINARIAS PARA EL SERVICIO DEL ALMUERZO/CENA ESCOLAR.

A continuación se presentan los resultados de la estandarización de los menús y las recetas para el servicio del almuerzo escolar; luego de haber realizado las pruebas de las recetas que corresponden a dichos menús, en el Laboratorio de técnica dietética y culinaria dependiente de la Facultad de Nutrición de la Universidad del Norte – UNINORTE; impulsado por la Dirección de Alimentación Escolar dependiente de la Dirección General de Gestión Social y Equidad Educativa del MEC, en coordinación con el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición dependiente del MSP y BS.

**ASPECTOS TÉCNICOS**

Para las estimaciones del aporte energético y de macronutrientes, se tuvo en cuenta el peso bruto y el peso neto según los factores de corrección de la Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica[1]; a excepción de la papa y la mandioca para las que se utilizaron los datos del Sistema de Análisis y Registro de Alimentos (SARA) del Ministerio de Salud de la Nación de Argentina[2].

**CONSIDERACIONES PARA ALGUNOS ALIMENTOS, HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS**

Se citan algunas observaciones que son aplicables a todos los menús a tener en cuenta para la compra y utilización de algunos alimentos, hierbas aromáticas o especias.

- Con relación a las verduras frescas que son comercializadas en forma de mazo se pueden considerar lo siguiente: o Perejil, cebollita, cilantro de 25-30 g c/mazo para un rendimiento de 5 comensales. o Lechuga y berro de 250-300 g c/mazo para un rendimiento de 5 comensales.
- Podrá considerarse 2 dientes de ajo de 3 a 5 g para un rendimiento de 5 comensales.
- Las hierbas aromáticas como orégano, laurel, perejil, cilantro, cebollita de hoja, romero, entre otras; pueden ser utilizadas en todos los menús ya que favorece la presentación en cuanto a las características organolépticas del plato terminado, pero no contribuye sustancialmente al aporte energético.
- Podrá considerarse 4 hojas de laurel (0,3-0,5 g c/hoja) para un rendimiento de 5 comensales.
- En el caso de la carne molida, como se considera que se realiza en el servicio de alimentación, por lo que representa una merma o desperdicio. Salvo que la compra de ésta forma, se recomienda utilizar solo el peso neto al no representar desperdicio.

## PLATO PRINCIPAL

El esquema del plato principal responde a las características citadas a continuación:

**Tabla 1. Características generales para el plato principal**

| Fuente de proteína | Formas de cocción | Acompañados de | Frecuencia de consumo |
|---|---|---|---|

[1]INCAP. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. INCAP. Menchú MT, Méndez H. 2ª Edición, 3ª Reimpresión. 2012. Guatemala: INCAP/OPS.

[2]Ministerio de Salud de la Nación. Dirección Nacional de Salud Materno Infantil. SARA. Sistema de Análisis y Registro de Alimentos. Versión 1.2.22.

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | (Guarnición) | |
|---|---|---|---|
| Carne vacuna<br>(sin grasa visible) | Caldos*<br>Guisado*<br>Estofado*<br>Horneado<br>Grillé | Puré de Papa/calabaza/zapallo<br>Fideo<br>Arroz<br>Harina de maíz<br>Mandioca/Batata | 1 a 2 veces por semana.<br>En caso de las menudencias 1 vez a la semana. |
| Carne de ave<br>(sin grasa visible ni piel y huesos) | | | |
| Menudencias (hígado y mondongo) | | | |
| Legumbres<br>(todas las variedades) | | | |
| Carne de pescado (sin escamas y sin espinas) | | | 1 vez a la semana. |

*Exclusivamente para las menudencias.

**ENSALADAS**

- Para las ensaladas deberán estar compuestas obligatoriamente por al menos 2 vegetales. Esta combinación podrá contener vegetales según disponibilidad local: lechuga, berro, rúcula, tomate, repollo, choclo, zanahoria, remolacha, pepino, chaucha, rabanito, cebolla, brócoli, coliflor y variedad de zapallos. En caso de escasa o nula producción de alguna hortaliza que compone la ensalada del día, se podrán reemplazar por otra de las citadas anteriormente. Tener en cuenta que cuando el menú principal contiene legumbres, ese día evitar la combinación con ensaladas que contengan repollo, coliflor y brócoli, ya que ambos alimentos son de difícil digestión.
- Se debe tener en cuenta que los ingredientes para las ensaladas deberán ser variados, evitando repetir el mismo ingrediente en días consecutivos.
- Las ensaladas pueden estar aderezadas con sal, aceite vegetal, y/o limón, y/o vinagre, y/o especies aromáticas (albahaca, perejil, orégano, cilantro, entre otros).

## POSTRES

El esquema de los postres responde a las características citadas a continuación:

| **Tabla 2. Aspectos generales a tener en cuenta para los postres**<br><br>**La variedad y frecuencia debe ser obligatoriamente respetada con relación a las frutas** | | |
|---|---|---|
| **Postre/Opciones** | **Variedad** | **Frecuencia** |
| **Frutas o ensalada de** | Al menos 2 frutas diferentes por semana, | Diaria o al menos 3 veces en la |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | |
|---|---|---|
| **frutas*** | según disponibilidad estacional | semana |
| **Compota de frutas** | Según disponibilidad estacional | Cualquiera de las opciones, 1 a 2 veces por semana |
| **Dulces** | Según disponibilidad | |
| **Postres con leche** | Según disponibilidad | |

*La ensalada de frutas deberá contener por lo menos 3 variedades de frutas.

Opciones de postres que podrán ser utilizados en forma de reemplazo a los ya establecidos en el menú cíclico:

| **Tabla 3. Cuadro de intercambio de postres** | | |
|---|---|---|
| **Postre** | **Opciones** | **Cantidad** |
| Frutas | Ensalada de frutas | 100 g |
| Banana con miel | Estos postres son intercambiables entre sí. | 1 banana con 2 cucharitas de miel (12 ml) |
| Dulce de batata/ membrillo | | 30 g |
| Dulce de mamón/ calabaza o similares | | 50 g |
| Compota de frutas | | 100 g |
| Alimento a base de maní (barra de maní) | Maní con miel | 20 g de maní con 15ml de miel |
| Arroz con leche | Candial | 60 g |
| | Crema<br>Mazamorra | 100 g |

**Observación:** cuando el postre corresponda a frutas enteras, la contratada deberá entregar las mismas a la institución educativa limpias y sanitizadas. En el caso específico de las naranjas, deberán ser entregadas a los estudiantes peladas.

**RECETAS DE PREPARACIÓNES CULINARIAS**

A continuación, se presentan los menús y sus recetas estandarizadas, teniendo en cuenta diferentes tipos de pesos de los alimentos y su forma de preparación.

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

Se contemplará en cada menú definido en cada momento de alimentación una variación de +- 10% sobre las calorías estipuladas.

La distribución de aporte calórico por rango etáreo, de acuerdo al VCT promedio establecido y se detalla a continuación:

**Cuadro 1. Distribución de aporte calórico por rango etáreo**

| Nivel educativo | Aporte Calórico Total | 25% (Almuerzo) |
|---|---|---|
| **Nivel Inicial** (pre-jardín, jardín y preescolar de la Educación Inicial) | 1350 kcal | 312 kcal +/- 30 kcal |
| **Edad escolar**<br>(1° al 6° grado de la EEB) | 1800 kcal | 450 kcal +/- 50 kcal |
| **Adolescentes**<br>(7° al 9° grado de la EEB, y 1° al 3° curso de la Educación Media) | 2275 kcal | 568 kcal +/- 56 kcal |

Fuente: Guías Alimentarias del Paraguay

Las preparaciones culinarias se encuentran estandarizadas y deberán ser utilizadas para elaborar el esquema del menú cíclico del servicio de almuerzo/cena escolar, respetando las combinaciones para el plato principal establecidas a continuación:

**RECETAS DE PREPARACIÓNES CULINARIAS**

A continuación, se presentan los menús y sus recetas estandarizadas, teniendo en cuenta diferentes tipos de pesos de los alimentos y su forma de preparación.

Se contemplará en cada menú definido en cada momento de alimentación una variación de +- 10% sobre las calorías estipuladas.

La distribución de aporte calórico por rango etáreo, de acuerdo al VCT promedio establecido y se detalla a continuación:

**Cuadro 1. Distribución de aporte calórico por rango etáreo**

| Nivel educativo | Aporte Calórico Total | 25% (Almuerzo) |
|---|---|---|
| **Nivel Inicial** (pre-jardín, jardín y preescolar de la Educación Inicial) | 1350 kcal | 312 kcal +/- 30 kcal |
| **Edad escolar** | 1800 kcal | 450 kcal +/- 50 kcal |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | |
|---|---|---|
| (1° al 6° grado de la EEB) | | |
| **Adolescentes**<br><br>(7° al 9° grado de la EEB, y 1° al 3° curso de la Educación Media) | 2275 kcal | 568 kcal +/- 56 kcal |

Fuente: Guías Alimentarias del Paraguay

Las preparaciones culinarias se encuentran estandarizadas y deberán ser utilizadas para elaborar el esquema del menú cíclico del servicio de almuerzo/cena escolar, respetando las combinaciones para el plato principal establecidas a continuación:

**Combinaciones del esquema de menú cíclico con los alimentos básicos para el plato principal**

| SEMANA 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Plato Principal | | Soyo | Estofado de pollo con papa | Caldo de poroto con fideo | Polenta con salsa de pollo | Tallarín con salsa de carne |
| Cantidad por ración | Nivel Inicial | 240 gramos | 200 gramos | 240 gramos | 70 gramos salsa + 170 gramos polenta | 70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo |
| | Edad Escolar | 350 gramos | 300 gramos | 350 gramos | 100 gramos salsa + 250 gramos polenta | 100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo |
| Ensalada | | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales |
| Postre | | Crema | Fruta | Fruta cítrica | Fruta | Ensalada de Fruta |

| SEMANA 2 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Plato Principal | | Guiso de Fideo con pollo | Picadito de carne con papa | Caldo de poroto con arroz | Vori vori de pollo | Guiso de arroz con carne |
| Cantidad por ración | Nivel Inicial | 200 gramos | 200 gramos | 240 gramos | 240 gramos | 200 gramos |
| | Edad Escolar | 300 gramos | 300 gramos | 350 gramos | 350 gramos | 300 gramos |
| Ensalada | | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Postre | Arroz con Leche | Fruta | Fruta cítrica | Fruta | Fruta Cítrica |

| SEMANA 3 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Plato Principal | | Caldo de pollo con verduras | Picadito de carne con puré de papas | Salsa de legumbres con arroz blanco | Vori Vori de carne | Salsa de pollo con fideo |
| Cantidad por ración | Nivel Inicial | 240 gramos | 70 gramos picadito + 110 gramos puré | 70 gramos Salsa + 100 gramos Arroz | 240 gramos | 70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo |
| | Edad Escolar | 350 gramos | 100 gramos picadito + 160 gramos puré | 100 gramos Salsa + 130 gramos Arroz | 350 gramos | 100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo |
| Ensalada | | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales |
| Postre | | Arroz con leche | Fruta | Fruta cítrica | Fruta | Ensalada de Frutas |

| SEMANA 4 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Plato Principal | | Guiso de poroto con arroz | Polenta con salsa de pollo | Locro | Revuelto de Mandioca | Salsa de pollo con arroz |
| Cantidad por ración | Nivel Inicial | 200 gramos | 70 gramos salsa + 170 gramos polenta | 240 gramos | 170 gramos | 70 gramos Salsa + 90 gramos Arroz |
| | Edad Escolar | 300 gramos | 100 gramos salsa + 250 gramos polenta | 350 gramos | 250 gramos | 100 gramos Salsa + 130 gramos Arroz |
| Ensalada | | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales | Ensalada de vegetales |
| Postre | | Fruta cítrica | Fruta | Ensalada de frutas | Arroz con leche | Fruta |

**Plato Principal**

Semana 1

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| Menú 1 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Soyo<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 297 kcal<br>Peso por porción:<br>Nivel inicial: 240 gramos<br>Edad escolar: 350 gramos<br>Adolescentes: 440 gramos | Carne vacuna magra | 60 g | 52 g | Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar. |
| | Zapallo | 60 g | 32 g | Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. |
| | Tomate | 30 g | 29 g | Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos. |
| | Arroz | 20 g | 20 g | |
| | Zanahoria | 20 g | 16 g | 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. |
| | Queso Paraguay | 15 g | 15 g | |
| | Cebolla | 10 g | 9 g | |
| | Locote | 10 g | 8 g | Retirar del fuego y agregar el queso y orégano. |
| | Aceite | 5 ml | 5 ml | |
| | Orégano | 0,5 g | 0,5 g | |
| | Ajo | 0,5 g | 0,5 g | |
| | Sal yodada | 0,5 g | 0,5 g | |
| | Agua potable | c/n | c/n | |

| Menú 2 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Estofado de pollo con papa<br>Rendimiento: 1 | Papa | 200g | 134 g | Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas. |
| | Pechuga de pollo | 60g | 42g | Lavar, pelar y cortar las verduras |
| | Tomate | 60 g | 59 g | Sellar el pollo con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta |
| | Zanahoria | 20 g | 16 g | |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| por 100 | Cebolla | 20 g | 18 g | cubrir los ingredientes |
| | Locote | 10 g | 8 g | Por último agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas. |
| Energía: 257 kcal | Arveja | 5 g | 5 g | |
| | Aceite | 5 ml | 5 ml | |
| | Cebollita de hoja | 5 g | 5 g | |
| Peso por porción: | Ajo | 0,5g | 0,5g | |
| Nivel inicial: 200 gramos | Sal yodada | 0,5g | 0,5g | |
| Edad escolar: 300 gramos | Agua potable | c/n | c/n | |
| Adolescentes: 330 gramos | | | | |
| Menú 3 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| | Zapallo | 60 g | 32 g | Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. |
| | Poroto seco | 30 g | 30 g | Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite. |
| Caldo de poroto con fideo | Tomate | 25 g | 24 g | Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. |
| | Zanahoria | 20 g | 16 g | Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo. |
| | Fideo nido | 15 g | 15 g | Añadir la porción de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 20 minutos aproximadamente y servir el plato. |
| Rendimiento: 1 porción | Queso Paraguay | 15 g | 15 g | |
| | Cebolla | 10 g | 9 g | |
| Energía: 271 kcal | Locote | 10 g | 8 g | <u>Observación:</u> si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente. |
| | Aceite | 5 ml | 5 ml | |
| | Ajo | 0,5 g | 0,5 g | |
| Peso por porción: | Sal yodada | 0,5 g | 0,5 g | |
| Nivel inicial: 240 gramos | Agua potable | c/n | c/n | |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos | | | | |
| Menú 4 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Polenta con salsa de pollo<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 307 kcal<br>Peso por porción: Nivel inicial: 70g salsa + 170g | **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>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 | <br>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 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 ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes.<br>Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal.<br>**Polenta**<br>Pelar, lavar y picar la cebolla. Saltear la cebolla |

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| polenta<br>Edad escolar: 100g salsa + 250g polenta<br>Adolescentes: 130 g salsa + 315g polenta | **Polenta**<br>Agua potable<br>Harina de maíz<br>Cebolla<br>Queso Paraguay<br>Aceite<br>Sal yodada | 200 ml<br>40 g<br>15 g<br>10 g<br>2 ml<br>0,5 g | 200 ml<br>40 g<br>14 g<br>10 g<br>2 ml<br>0,5 g | en el aceite con sal yodada.<br>Agregar el agua. Cuando hierve incorporar harina de maíz en forma de nieve de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos.<br>Agregar leche y retira del fuego. |
| **Menú 5** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Tallarín con salsa de carne<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 337 kcal<br>Peso por porción:<br>Nivel inicial: 70g salsa + 80 g fideo<br>Edad escolar: 100 g | **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>Agua potable<br>**Fideo**<br>Fideo tallarín | 70 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 | 69 g<br>52 g<br>20 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 | **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 por unos minutos hasta que quede la salsa roja.<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. |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| salsa + 120 g fideo<br>Adolescentes: 1 30g salsa + 150g fideo | Sal yodada<br>Agua potable | 40 g<br>0,5 g<br>c/n | 40 g<br>0,5 g<br>c/n | |
| **Menú 6** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Guiso de fideo con pollo<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 308 kcal<br>Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos<br>Edad escolar: 300 gramos<br>Adolescentes: 380 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>70g<br>45g<br>15g<br>10g<br>5ml<br>0,5g<br>0,5g<br>0,2g<br>c/n | 42g<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. Incorporar el fideo, revolver un poco y luego agregar el agua.<br>Cocinar hasta que se ablande el fideo (10 a 15 minutos aproximadamente) |
| **Menú 7** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2013/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Picadito de carne con papa<br><br>Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 319 kcal<br><br>Peso por porción:<br>Nivel inicial: 200 gramos<br>Edad escolar: 300 gramos<br>Adolescentes: 380 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>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>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><br>Lavar, pelar y cortar las verduras<br><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><br>Por último, agregar las papas, las arvejas y la cebollita de hoja, cocinar hasta que estén blandas. |
| Menú 8 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mtes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Caldo de poroto con arroz<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 266 kcal<br>Peso por porción:<br>Nivel inicial: 240 gramos<br>Edad escolar: 350 gramos<br>Adolescentes: 440 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>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>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 este cocido, retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada.<br><u>Observación:</u> 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** |
| Vori vori de pollo<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 351 kcal | Pechuga de pollo<br>Zapallo<br>Harina de maíz<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Queso Paraguay<br>Cebolla | 80g<br>60g<br>40g<br>25g<br>20g<br>10g<br>10g | 56g<br>32g<br>40g<br>24g<br>16g<br>10g<br>9g | 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 |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos | Locote | 10g | 8g | blandos. |
| | Aceite | 5ml | 5ml | 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. |
| | Orégano | 0,5g | 0,5g | |
| | Ajo | 0,5g | 0,5g | |
| | Sal yodada | 0,5g | 0,5g | |
| | Laurel | 0,2g | 0,2g | Agregar las bolitas del vori al caldo y cocinar hasta que salgan a la superficie. Apagar del fuego y agregar el orégano. |
| | Agua potable | c/n | c/n | |
| **Menú 10** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Guiso de arroz con carne | Carne magra | 60g | 52g | Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos. |
| | Tomate | 70g | 69g | 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) |
| | Arroz | 45g | 45g | |
| | Cebolla | 15g | 14g | |
| Rendimiento: 1 porción | Locote | 10g | 8g | |
| | Aceite | 5ml | 5ml | |
| Energía: 340 kcal | Ajo | 0,5g | 0,5g | |
| | Sal yodada | 0,5g | 0,5g | |
| | Laurel | 0,2g | 0,2g | |
| Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos | Agua potable | c/n | c/n | |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| Menú 1 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Caldo de pollo con verduras<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 254 kcal<br>Peso por porción:<br>Nivel inicial: 240 gramos<br>Edad escolar: 350 gramos<br>Adolescentes: 440 gramos | Pechuga de pollo | 80 g | 56 g | Limpiar el pollo y dejarlo libre de piel, hueso y cortarlo en trozos pequeños.<br>Lavar, pelar y cortar los vegetales.<br>Sellar el pollo en aceite con ajo.<br>Una vez sellado agregar cebolla, tomate y locote, luego agregar agua potable caliente, zanahoria, zapallo, sal yodada, cebollita de hoja y laurel, cocinar hasta que estén tiernas.<br>Por último, agregar el arroz y cocinar hasta que esté listo. |
| | Zapallo | 60 g | 32 g | |
| | Tomate | 35 g | 34 g | |
| | Arroz | 20 g | 20 g | |
| | Zanahoria | 20 g | 16 g | |
| | Cebolla | 10 g | 9 g | |
| | Locote | 10 g | 8 g | |
| | Aceite | 5 ml | 5 ml | |
| | Cebollita en hoja | 5 g | 5 g | |
| | Ajo | | | |
| | Sal yodada | 0,5 g | 0,5 g | |
| | Laurel | 0,5 g | 0,5 g | |
| | Agua potable | 0,2 g | 0,2 g | |
| | | c/n | c/n | |
| Menú 2 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2018/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Picadito de carne con puré de papas**<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br><br>**Energía:** 276 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br><br>Nivel inicial: 70 g picadito + 110 g puré<br><br>Edad escolar: 100 g picadito + 160 g puré<br><br>Adolescentes 130 g picadito + 200 g puré | Carne magra<br><br>Tomate<br><br>Fideo<br><br>Cebolla<br><br>Locote<br><br>Aceite<br><br>Ajo<br><br>Sal yodada<br><br>Laurel<br><br>Agua potable | 60g<br><br>70g<br><br>45g<br><br>15g<br><br>10g<br><br>5ml<br><br>0,5g<br><br>0,5g<br><br>0,2g<br><br>c/n | 52g<br><br>69g<br><br>45g<br><br>14g<br><br>8g<br><br>5ml<br><br>0,5g<br><br>0,5g<br><br>0,2g<br><br>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 fideo, revolver un poco y luego Agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el fideo (15 minutos aproximadamente) |
| **Menú 13** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Salsa de legumbres con arroz quesú**<br><br>**Rendimiento:** | **Salsa de legumbres**<br>Tomate<br>Poroto<br>Cebolla<br>Locote | <br><br>70 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>3 ml | <br><br>69 g<br>20 g<br>14 g<br>8 g<br>3 ml | **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. |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 porción<br><br>Energía: 304 kcal<br><br>Peso por porción<br><br>Nivel inicial: 70g salsa + 100g de arroz<br>Edad escolar: 100 g salsa + 130 g de arroz<br>Adolescentes: 130g salsa + 170g de arroz | 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 | 0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br><br><br>40 g<br>10 g<br><br>2 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br><br><br>40 g<br>10 g<br><br>2 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | Incorporar el poroto con el agua hervida. Y terminar la cocción.<br><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><u>Observación:</u> 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 12** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Vori vori de carne<br><br>Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 398 kcal<br><br>Peso por porción<br><br>Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos | Carne vacuna magra<br>Zapallo<br>Harina de maíz Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Queso Paraguay<br>Aceite<br>Orégano<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel Agua potable | 80 g<br>60 g<br>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 | 70 g<br>32 g<br>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 | Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.<br><br>Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.<br><br>Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que estén blandos, luego agregar tomate.<br><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><br>Agregar las bolitas de maíz al caldo. |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ernesto Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano. |
| **Menú 15** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Salsa de Pollo con fideo**<br><br>**Rendimiento: 1 porción**<br><br>**Energía: 324 kcal**<br><br>**Peso por porción:**<br><br>**Nivel inicial: 70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz**<br>**Edad escolar: 100 g salsa (4 bolitas) + 130 g de arroz**<br><br>**Adolescencia: 130 g salsa (5 bolitas) + 160 g de arroz** | Tomate<br>Pechuga de pollo Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel Agua<br>potable<br><br>**Fideo**<br>Fideo<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua<br>potable | 70 g<br>60 g<br><br>15 g<br>10 g<br>3ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g c/n<br><br><br><br>45 g<br>2 ml<br>0,5 g<br>0,5 g c/n | 69 g<br>42 g<br><br>14 g<br>8 g<br>3ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g c/n<br><br><br><br>45 g<br>2 ml<br>0,5 g<br>0, 5g c/n | Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Procesarlo.<br><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. Una vez cocinadas apagar el fuego y agregar el orégano.<br><br>**Fideo**<br>Saltear el ajo en aceite. Agregar fideo y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego. |
| **Menú 16** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| **Guiso de poroto con arroz.**<br><br>**Rendimiento: 1 porción** | Tomate<br>Arroz<br>Poroto<br>Queso Paraguay<br>Cebolla<br>Locote | 70g<br>40g<br>20g<br>15g<br>15g<br>10g | 69g<br>40g<br>20g<br>15g<br>14g<br>8g | Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.<br><br>Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.<br><br>Incorporar el poroto, arroz, sal yodada con agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.<br><br>Por último, agregar la cebollita de hoja.<br>Observación: Si la legumbre utilizada es seca |

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Energía: 317 kcal<br>Peso por porción:<br>Nivel inicial: 200 gramos<br>Edad escolar: 300 gramos<br>Adolescentes: 380 gramos | Aceite<br>Cebollita de hoja<br>Sal yodada<br>Ajo<br>Agua potable | 5ml<br>5g<br>0,5g<br>0,5g<br>c/n | 5ml<br>5g<br>0,5g<br>0,5g<br>c/n | (excepción lenteja) deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. |
| Menú 17 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Polenta con salsa de pollo<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 307 kcal<br>Peso por porción:<br>Nivel inicial 70g salsa + 170g 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>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 | <br>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 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 ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes.<br>Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal.<br>**Polenta**<br>Pelar, lavar y picar la cebolla. Saltear la cebolla en el aceite con sal yodada.<br>Agregar el agua. Cuando hierve incorporar |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Edad escolar: 100g salsa + 250g polenta<br>Adolescentes: 130 g salsa + 315g polenta | **Polenta**<br>Agua potable<br>Harina de maíz<br>Cebolla<br>Queso Paraguay<br>Aceite<br>Sal yodada | <br><br>200 ml<br>40 g<br>15 g<br>10 g<br>2 ml<br>0,5 g | <br><br>200 ml<br>40 g<br>14 g<br>10 g<br>2 ml<br>0,5 g | harina de maíz en forma de nieve de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos.<br>Agregar leche y retira del fuego. |
| Menú 18 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Locro<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 343 kcal<br>Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos<br>Edad escolar: 350 gramos<br>Adolescentes: 440 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><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><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. |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| Menú 19 | 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<br>Adolescentes: 320 gramos | Mandioca | 200 g | 116 g | **Mandioca:**<br><br>Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que esté blando. |
| | Huevo* | 50 g | 50 g | |
| | Queso Paraguay | 20 g | 20 g | |
| | Cebolla | 20 g | 18 g | |
| | Locote | 10 g | 8 g | **Revuelto:**<br><br>Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. |
| | Cebollita de hoja | 5 g | 5 g | |
| | Aceite | 3 ml | 3 ml | Saltear ajo, cebolla, locote en aceite y cocinar hasta que estén tiernos. |
| | Ajo | 0,5 g | 0,5 g | Incorporar la mandioca previamente hervida y cortada en trozos pequeños. |
| | Sal yodada | 0,5 g | 0,5 g | |
| | Agua potable | c/n | c/n | Agregar huevo, sal yodada y queso. Cocinar hasta que el mismo este totalmente cocido (coagule).<br><br>*50 g de huevo corresponde a 1 unidad |

| Menú 20 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Salsa de pollo con arroz<br><br>Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: | **Salsa de pollo** | | | **Salsa de pollo:** |
| | Tomate | | | Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. |
| | Pollo | 70 g | 69 g | |
| | Zanahoria | 60 g | 42 g | Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales. |
| | Cebolla | 20 g | 16 g | Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel. |
| | Locote | 15 g | 14 g | |
| | Aceite | 10 g | 8 g | Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos |

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 296 kcal | Ajo | 3 ml | 3 ml | minutos hasta que quede la salsa roja. |
| | Sal yodada | 0,5 g | 0,5 g | |
| Peso por porción: | Laurel | 0,5 g | 0,5 g | **Arroz** |
| Nivel inicial: 70 g salsa + 90 g arroz | Agua potable | 0,2 g | 0,2 g | Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. |
| | | c/n | c/n | Revolver y agregar agua caliente. |
| Edad escolar: 100 g salsa + 130 g arroz | **Arroz** | | | Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego. |
| Adolescentes: 130 g salsa + 160 g arroz | Arroz | | | |
| | Aceite | 45 g | 45 g | |
| | Sal yodada | 2 ml | 2 ml | |
| | Agua potable | 0,5 g | 0,5 g | |
| | | c/n | c/n | |

**Ensaladas**

| Menú 1 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Rendimiento: 1 porción | Repollo | 30 g | 24 g | Lavar y rallar la zanahoria. |
| | Tomate | 20 g | 15 g | Lavar y cortar los demás vegetales. |
| | Zanahoria | 10 g | 8 g | Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |
| Energía: 37 kcal | Aceite | 3 ml | 3 ml | |
| Peso por porción: 50 g | Sal yodada | 0,5 g | 0,5 g | Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |

| Menú 2 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Rendimiento: 1 porción | Remolacha | 40 g | 27 g | Lavar y cocinar la remolacha en agua. |
| | Tomate | 20 g | 19 g | Luego pelar y cortar en cubos pequeños. |
| | Cebolla | 10 g | 9 g | Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales. |
| Energía: | Aceite | 3 ml | 3 ml | |

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mtes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 46 kcal<br>Peso por porción:<br>50 g | Sal yodada | 0,5 g | 0,5 g | Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br><br><u>Observación:</u> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| Menú 3 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Rendimiento:<br>1 porción<br>Energía:<br>52 kcal<br>Peso por porción:<br>55 g | Remolacha<br>Zanahoria<br>Tomate<br>Aceite<br>Sal yodada | 40 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 27 g<br>16 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.<br><br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |
| Menú 4 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Rendimiento:<br>1 porción<br>Energía:<br>38 kcal<br>Peso por Porción:<br>55 gr | Tomate<br>Pepino<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 29 g<br>15 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |
| Menú 5 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 40 kcal<br>Peso por Porción: 55 gr | Repollo<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 24 g<br>19 g<br>9 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y picar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br>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<br>Energía: 38 kcal<br>Peso por porción: 55 g | Tomate<br>Pepino<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 29 g<br>15 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |
| **Menú 7** | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 49 kcal<br>Peso por porción: 50 g | Remolacha<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Aceite<br>Sal yodada | 40 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 27 g<br>16 g<br>9 g<br>3 ml<br>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.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br>Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2018/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| Menú 8 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 40 kcal<br><br>Peso por porción: 60 g | Lechuga<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>20 g<br>3 ml<br>0,5 g | 28 g<br>15 g<br>16 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.<br><br>Servir. |
| Menú 9 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 44 kcal<br><br>Peso por porción: 65 g | Repollo<br>Remolacha<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>30 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 24 g<br>20 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la remolacha y La zanahoria.<br><br>Lavar y picar el repollo.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br><u>Observación:</u> El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo. |
| Menú 10 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mtes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 43 kcal<br>Peso por porción: 55 g | Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 29 g<br>16 g<br>9 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br><br><u>Observación:</u> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| Menú 11 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 51 kcal<br>Peso por porción: 55 g | Remolacha<br>Zanahoria<br>Tomate<br>Aceite<br>Sal yodada | 40 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 27 g<br>16 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.<br><br>Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.<br><br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |
| Menú 12 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 38 kcal<br>Peso por porción: 48 g | Pepino<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 18 g<br>19 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y picar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |
| Menú 13 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 42 kcal<br><br>Peso por porción: 56 g | Lechuga<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 28 g<br>16 g<br>9 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y cortar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir.<br><br><u>Observación:</u> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| Menú 12 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 37 kcal<br><br>Peso por porción: 50g | Repollo<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 24 g<br>15 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br><u>Observación:</u> El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| Menú 13 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2013/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 49 kcal<br><br>Peso por porción: 50 g | Remolacha<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Aceite<br>Sal yodada | 40 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 27 g<br>16 g<br>9 g<br>3 ml<br>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.<br><br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br><u>Observación:</u> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| Menú 16 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 52 kcal<br><br>Peso por porción: 55 g | Remolacha<br>Zanahoria<br>Tomate<br>Aceite<br>Sal yodada | 40 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 27 g<br>16 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.<br><br>Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |
| Menú 17 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 44 kcal<br><br>Peso por porción: 55 g | Repollo<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>30 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 24 g<br>20 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la remolacha y La zanahoria.<br><br>Lavar y picar el repollo.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br><u>Observación:</u> El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo. |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| Menú 18 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 39 kcal<br>Peso por porción: 60 g | Lechuga<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 28 g<br>19 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>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<br>Energía: 41 kcal<br>Peso por porción: 55 g | Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 29 g<br>16 g<br>9 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br><br><u>Observación:</u> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |

| Menú 20 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 42 kcal<br>Peso por porción: 56 g | Lechuga<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 28 g<br>16 g<br>9 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y cortar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir.<br><br><u>Observación:</u> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

**Postres**

| POSTRE 1 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Crema<br><br>Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 110 kcal<br><br>Peso por porción: 60 g | Leche fluida<br><br>Azúcar<br><br>Fécula de maíz<br><br>Cáscara de naranja o limón<br><br>Vainilla o canela | 120 ml<br><br>10 g<br><br>5 g<br><br>c/n<br><br>c/n | 120 ml<br><br>10 g<br><br>5 g<br><br>c/n<br><br>c/n | Separar 25ml de leche fría y diluir la fécula en ella.<br><br>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.<br><br>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.<br><br>Dejar cocer la mezcla por 5 minutos aproximadamente y luego sacar del fuego.<br><br>Verter la crema en el recipiente, enfriar y servir bien frío. |
| POSTRE 2 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fruta de estación<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 63 kcal | Banana | 110 g | 70 g | Lavar, pelar antes de consumir. |
| POSTRE 3 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Fruta cítrica<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 62 kcal | Naranja | 180 g | 130 g | Lavar y pelar antes de consumir |

| POSTRE 4 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
|---|---|---|---|---|
| Fruta de estación<br>Rendimiento: 1 porción | Piña | 200 g | 104 g | Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir. |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2019/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Energía: 53 kcal | | | | |
| POSTRE 5 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Ensalada de frutas | Piña | | | Lavar y pelar las frutas. |
| | Naranja | | | Cortar en trozos pequeños. |
| | Banana | 60 g | 31 g | Colocar las frutas en un recipiente. Servir. |
| Rendimiento: 1 porción | | 50 g | 37 g | |
| | | 50 g | 32 g | |
| Energía: 62 kcal | | | | |
| Peso por porción: 100 g | | | | |

| POSTRE 6 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
|---|---|---|---|---|
| Arroz con leche | Agua potable | 150 ml | 150 ml | Blanquear el arroz con el agua por unos 10 minutos aproximadamente. |
| | Leche fluida | 100 ml | 100 ml | |
| | Arroz | 10 g | 10 g | Agregar leche, arroz, azúcar y piel de naranja o limón, y terminar la cocción hasta que el arroz esté totalmente cocido. |
| Rendimiento: 1 porción | Azúcar | 5 g | 5 g | |
| | Canela | 0,2 g | 0,2 g | Dejar enfriar, retirar la piel de naranja o limón. |
| | Piel de | | | |

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Energía: 115 kcal<br>Peso por porción: 100 g | naranja o limón | c/n | c/n | Espolvorear con canela y servir. |
| POSTRE 7 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Fruta de estación<br>Rendimiento x 1 porción<br>Energía: 63 kcal | Banana | 110 g | 70 g | Lavar, pelar antes de consumir. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| POSTRE 8 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Fruta cítrica<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: | Naranja | 180 g | 130 g | Lavar y pelar antes de consumir |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 62 kcal | | | | |
| POSTRE 9- | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Fruta de estación<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 63 kcal | Banana | 110 g | 70 g | Lavar, pelar antes de consumir. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| POSTRE 10 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Fruta cítrica<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: | Naranja | 180 g | 130 g | Lavar y pelar antes de consumir |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 162 kcal | | | | |
| POSTRE 11 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Arroz con leche<br><br>Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 115 kcal<br><br>Peso por porción: 100 g | Agua potable<br><br>Leche fluida<br><br>Arroz<br><br>Azúcar<br><br>Canela<br><br>Piel de naranja o limón | 150 ml<br><br>100 ml<br><br>10 g<br><br>5 g<br><br>0,2 g<br><br>c/n | 150 ml<br><br>100 ml<br><br>10 g<br><br>5 g<br><br>0,2 g<br><br>c/n | Blanquear el arroz con el agua por unos 10 minutos aproximadamente.<br><br>Agregar leche, arroz, azúcar y piel de naranja o limón, y terminar la cocción hasta que el arroz esté totalmente cocido.<br><br>Dejar enfriar, retirar la piel de naranja o limón.<br><br>Espolvorear con canela y servir. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| POSTRE 12 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fruta de estación<br><br>Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 53 kcal | Piña | 200 g | 104 g | Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir. |
| POSTRE 13 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Fruta cítrica<br><br>Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 61 kcal | Mandarina | 160 g | 115 g | Lavar y pelar antes de consumir |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| POSTRE 14 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Fruta de estación<br><br>Rendimiento: 1 porción | Banana | 110 g | 70 g | Lavar, pelar antes de consumir. |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Energía: 63 kcal | | | | |
| POSTRE #5 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Ensalada de frutas<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 62 kcal<br>Peso por porción: 100 g | Piña<br>Naranja<br>Banana | 60 g<br>50 g<br>50 g | 31 g<br>37 g<br>32 g | Lavar y pelar las frutas.<br>Cortar en trozos pequeños.<br>Colocar las frutas en un recipiente. Servir. |

| POSTRE #6 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
|---|---|---|---|---|
| Fruta cítrica<br>Rendimiento: 1 porción | Naranja | 180 g | 130 g | Lavar y pelar antes de consumir |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Energía<br>62 kcal | | | | |
| POSTRE 17 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Fruta de estación<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía:<br>63 kcal | Banana | 110 g | 70 g | Lavar, pelar antes de consumir. |

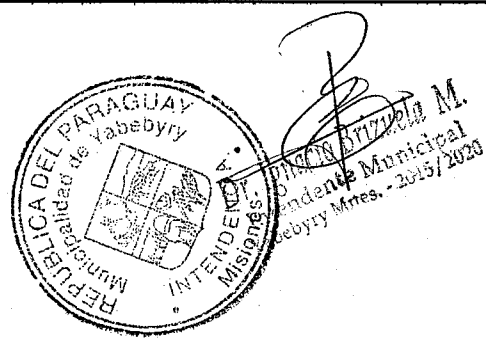
| POSTRE 18 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
|---|---|---|---|---|
| Ensalada de frutas<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía:<br>62 kcal | Piña | | | Lavar y pelar las frutas. |
| | Naranja | | | Cortar en trozos pequeños. |
| | Banana | 60 g | 31 g | Colocar las frutas en un recipiente. Servir. |
| | | 50 g | 37 g | |
| | | 50 g | 32 g | |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Ignacio Brizuela M.
Intendente Municipal
Yabebyry Mres. - 2015/2020

| Peso por porción: 100 g | | | | |
|---|---|---|---|---|
| POSTRE 19 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |
| Arroz con leche<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 115 kcal | Agua potable<br>Leche fluida<br>Arroz<br>Azúcar<br>Canela<br>Piel de naranja o limón | 150 ml<br>100 ml<br>10 g<br>5 g<br>0,2 g<br>c/n | 150 ml<br>100 ml<br>10 g<br>5 g<br>0,2 g<br>c/n | Blanquear el arroz con el agua por unos 10 minutos aproximadamente.<br>Agregar leche, arroz, azúcar y piel de naranja o limón, y terminar la cocción hasta que el arroz esté totalmente cocido.<br>Dejar enfriar, retirar la piel de naranja o limón.<br>Espolvorear con canela y servir. |
| Peso por porción: 100 g | | | | |
| POSTRE 20 | **Ingredientes** | **Peso Bruto** | **Peso Neto** | **Preparación** |

REPUBLICA DEL PARAGUAY Municipalidad de Yabebyry INTENDENCIA Misiones

Dr. Claudio Brizuela M. Intendente Municipal Yabebyry Mnes. - 2015/2020

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fruta de estación<br><br>Rendimiento: 1 porción<br><br>Energía: 53 kcal | Piña | 200 g | 104 g | Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir. |