RECETARIO DEL MENU

1. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Aspecto nutricional			
3.1 Distribución del aporte calórico por rango etáreo.	**Nivel Inicial**	**Edad escolar**	**Adolescente**
	312 kcal +/- 30 kcal	450 kcal +/- 50 kcal	568 kcal +/- 56 kcal
Composición del menú			
3.2 Horario de preparación del menú	De 07: 00 hs a 10:00 hs		
3.3 Horario de distribución	Turno mañana: 11:00 a 12:00 hs Turno tarde: 12:00 a 13:00 hs		
3.4 Constitución del menú (completar con los componentes del menú)	Plato Principal, Ensalada y postre Elaborados con alimentos frescos y naturales		
3.5 Completar el menú cíclico, ítem 4	Ver ítem 3		
3.6 Completar el recetario del menú, ítem 5	Ver ítem 4		
3.7 Modalidad del servicio del almuerzo escolar (especificar la modalidad seleccionada).	Alimentos preparados en las escuelas		

2. MENÚ CÍCLICO

Referirse al documento ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES CULINARIAS PARA EL SERVICIO DEL ALMUERZO/CENA ESCOLAR, aprobado por Resolución DNCP N° 2459/2017; para la elaboración del 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 en gramos	**Nivel Inicial**	240 gramos	70g salsa + 170g polenta	240 gramos	200 gramos	200 gramos
	Edad Escolar	350 gramos	100g salsa + 250g polenta	350 gramos	300 gramos	300 gramos
	Adolescentes	No	No	No	No	No
Ensalada		Repollo, pepino, zanahoria, aceite, sal yodada	Remolacha, tomate y cebolla	Remolacha, tomate, cebolla, aceite, sal yodada	Tomate, pepino, zanahoria, aceite, sal yodada	Repollo, tomate, Zanahoria, aceite, sal yodada
Postre		Crema	Mamon	Ensalada de frutas	Barra de Mani	Banana

SEMANA 2						
		Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal		Picadito de pollo con puré de papas	Polenta con salsa de carne	Caldo de Poroto con Arroz	Tallarín con salsa de carne	Revuelto de Mandioca
Cantidad por ración en gramos	**Nivel Inicial**	70 gr. Picadito + 100 gr. De puré	70 gr. Salsa + 170 Gr. Polenta	240 gramos	70g salsa + 80 g fideo	170 gramos
	Edad Escolar	100 gr. De picadito + 160 gr. De puré	100 gr. Salsa + 250 gr. Polenta	350 gramos	100 g salsa + 120 g fideo	250 gramos
	Adolescentes	NO	No	NO	NO	NO
Ensalada		Tomate, pepino y Zanahoria aceite, sal yodada	Remolacha y zanahoria, aceite, sal yodada	Lechuga, pepino y Zanahoria, aceite, sal yodada	Repollo, remolacha y zanahoria, aceite, sal yodada	Tomate, zanahoria y cebolla
Postre		Dulce de Mamon	Piña	Mandarina	Dulce de Batata	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.

3. RECETARIO DEL MENÚ

Referirse al documento ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES CULINARIAS PARA EL SERVICIO DEL ALMUERZO/CENA ESCOLAR, aprobado por Resolución DNCP N° 2459/2017; en la cual se encuentran estandarizadas las recetas de los platos culinarios.

Plato Principal

Menú	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Menú 1	Carne vacuna magra	60 g	52 g	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar.
Soyo	Zapallo	60 g	32 g	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.
	Tomate	30 g	29 g	
Rendimiento:	Arroz	20 g	20 g	Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos.
1 porción	Zanahoria	20 g	16 g	
	Queso	15 g	15 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.
Energía:	Paraguay	10 g	9 g	
297 kcal	Cebolla	10 g	8 g	
	Locote	5 ml	5 ml	
Peso por	Aceite	0,5 g	0,5 g	Retirar del fuego y agregar el queso y orégano.

porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Orégano Ajo Sal yodada Agua potable	0,5 g 0,5 g c/n	0,5 g 0,5 g c/n	
Menú 2 **Polenta con salsa de pollo** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 307 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:70g salsa + 170g polenta Edad escolar:100g salsa + 250g polenta Adolescentes: 130g salsa + 315g polenta	**Salsa de pollo** Tomate Pechuga de pollo Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Polenta** Agua potable Harina de maíz Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	70 g 60 g 10 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 ml 40 g 15 g 10 g 2 ml 0,5 g	69 g 52 g 9 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 ml 40 g 14 g 10 g 2 ml 0,5 g	**Salsa de pollo** Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar el pollo con el ajo y aceite. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal. **Polenta** Pelar, lavar y picar la cebolla. Saltear la cebolla en el aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve incorporar harina de maíz en forma de nieve de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos. Agregar leche y retira del fuego.

Menú 3 **Caldo de poroto con fideo** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 271 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Zapallo Poroto seco Tomate Zanahoria Fideo nido Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	60 g 30 g 25 g 20 g 15 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	32 g 30 g 24 g 16 g 15 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo. Añadir la porción de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 20 minutos aproximadamente y servir el plato. Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.
Menú 4 **Estofado de pollo con papa** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 257 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos	Papa Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	200g 60g 60 g 20 g 20 g 10 g 5 g 5 ml 5 g 0,5g 0,5g c/n	134 g 42g 59 g 16 g 18 g 8 g 5 g 5 ml 5 g 0,5g 0,5g c/n	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas. Lavar,pelary cortarlasverduras Sellar el pollo conel ajo,una vezselladaagregar eltomate,luegolas demásverduras y agregar elaguacalientehastacubrir los ingredientes Porúltimoagregar laspapasycocinarhastaqueesténblandas.
Menú 5	Carne magra	60g	52g	Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos

Guiso de arroz con carne **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 340 kcal **Peso por porción:** <u>Nivel inicial:</u> 200 gramos <u>Edad escolar:</u> 300 gramos <u>Adolescentes:</u> 380 gramos	Tomate Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	70g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	69g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	y cortarlo en cubos. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada. Cocinar hasta formar una salsa roja. incorporar el arroz, revolver un poco y luego Agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente)
Menú 6 **Picadito de pollo con puré de papas** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 285 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:70 g picadito + 110 g puré Edad escolar:100 gpicadito + 160 g puré Adolescentes: 130 g picadito	Picadito de pollo Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil o cilantro Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable Puré de papas Papa Leche fluida Margarina Sal yodada Agua potable	 60 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n	 42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 134 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n	Picadito de pollo: Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. 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. 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. Puré de papas 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.

+ 200 g puré				
Menú 7 **Polenta con salsa de carne** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 356 kcal **Peso por porción:** <u>Nivel inicial:</u>70g salsa + 170g polenta <u>Edad escolar:</u>100g salsa + 250g polenta <u>Adolescentes:</u> 130g salsa + 315g polenta	**Salsa de carne** Tomate Carne vacuna magra Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Polenta** Agua potable Harina de maíz Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	70 g 60 g 10 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 ml 40 g 15 g 10 g 2 ml 0,5 g	69 g 52 g 9 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	**Salsa de carne** Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. 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. 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. **Polenta.** 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. Agregar la leche.
Menú 8 **Caldo de poroto con arroz** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 266 kcal **Peso por porción:** <u>Nivel inicial:</u> 240 gramos <u>Edad escolar:</u>	Zapallo Poroto seco Tomate Zanahoria Arroz Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	60 g 30 g 25 g 20 g 15 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	32 g 30 g 24 g 16 g 15 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo. Luego agregar el arroz y cocinar hasta que este cocido, retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada. <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.

350 gramos Adolescentes: 440 gramos				
Menú 9 **Tallarín con salsa de carne** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 337 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:70g salsa + 80 g fideo Edad escolar:100 g salsa + 120 g fideo Adolescentes: 130g salsa + 150g fideo	**Salsa de carne** Tomate Carne vacuna magra Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Fideo** Fideo tallarín Sal yodada Agua potable	70 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 0,5 g c/n	69 g 52 g 20 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	**Salsa de carne:** Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales. Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel. Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja. **Fideo** Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por 8 minutos hasta que esté al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir.
Menú 10 **Revuelto de mandioca** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 339 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 170 gramos	Mandioca Huevo* Queso Paraguay Cebolla Locote Cebollita de hoja Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	200 g 50 g 20 g 20 g 10 g 5 g 3 ml 0,5 g 0,5 g c/n	116 g 50 g 20 g 18 g 8 g 5 g 3 ml 0,5 g 0,5 g c/n	**Mandioca:** Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que esté blando. **Revuelto:** Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear ajo, cebolla, locote en aceite y cocinar hasta que estén tiernos. Incorporar la mandioca previamente hervida y cortada en trozos pequeños. Agregar huevo, sal yodada y queso. Cocinar hasta que el mismo este totalmente cocido (coagule). *50 g de huevo corresponde a 1 unidad

Edad escolar: 250 gramos Adolescentes: 320 gramos				

Ensaladas

Ensalada 1 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 37 kcal **Peso por porción:** 50g	Repollo Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 15 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Ensalada 2 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 46 kcal **Peso por porción:** 50 g	Remolacha Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	27 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Ensalada 3 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 52 kcal **Peso por porción:**	Remolacha Zanahoria Choclo Aceite Sal yodada	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	27 g 16 g 10 g 3 ml 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. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.

55 g				
Ensalada 4 **Rendimiento :** 1 porción **Energía:** 38 kcal **Peso por porción:** 55 g	Tomate Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	29 g 15 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Ensalada 5 **Rendimiento :** 1 porción **Energía:** 40 kcal **Peso por porción:** 55 g	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. <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.
Ensalada 6 **Rendimiento :** 1 porción **Energía:** 38 kcal **Peso por porción:** 55 g	Tomate Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	29 g 15 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Ensalada 7	Remolacha Zanahoria	40 g 20 g	27 g 16 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.

Rendimiento : 1 porción **Energía:** 49 kcal **Peso por porción:** 50 g	Cebolla Aceite Sal yodada	10 g 3 ml 0,5 g	9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Ensalada 8 **Rendimiento : 1 porción** **Energía: 40 kcal** **Peso por porción: 60 g**	Lechuga Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 20 g 3 ml 0,5 g	28 g 15 g 16 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Ensalada 9 **Rendimiento :** 1 porción **Energía:** 44 kcal **Peso por porción:** 55 g	Repollo Remolacha Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 30 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 20 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la remolacha y La zanahoria. Lavar y picar el repollo. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
Ensalada 10 **Rendimiento :** 1 porción **Energía:**	Tomate Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	29 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la

43 kcal **Peso por porción:** 55 g				misma.

Postres

Crema **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 110 kcal **Peso por porción:** 60 g	Leche fluida Azúcar Fécula de maíz Cáscara de naranja o limón Vainilla o canela	120 ml 10 g 5 g c/n c/n	120 ml 10 g 5 g c/n c/n	Separar 25ml de leche fría y diluir la fécula en ella. Colocar el resto de la leche a hervir en una cacerola junto con el azúcar y la ramita de canela, cáscara de limón o naranja, remover constantemente. Cuando la leche rompa a hervir, bajar la intensidad del fuego (fuego medio – mínimo), retirar la canela y/o cáscara de naranja y verter la mezcla anterior poco a poco sin dejar de remover. Dejar cocer la mezcla por 5 minutos aproximadamente y luego sacar del fuego. Verter la crema en el recipiente, enfriar y servir bien frío.
Fruta de estación **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 60 kcal**	Mamón	200 g	100 g	Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.
Ensalada de frutas 2 **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 62 kcal** **Peso por**	Piña Naranja Banana	60 g 50 g 50 g	31 g 37 g 32 g	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.

porción: 100 g				
Barra de maní **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 152 kcal**	Alimento a base de maní (Barra de maní)			Remitirse a las especificaciones técnicas que se encuentran en el pliego estándar de Merienda Escolar.
Fruta de estación **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 63 kcal**	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Dulce de mamón/ calabaza **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 99 kcal** **Peso por porción: 50 g**	Dulce de mamón/ calabaza Mamón Azúcar Clavo de olor Bicarbonato de sodio Agua potable	 200 g 10 g 0,2 g 0,2 g c/n	 102 g 10 g 0,2 g 0,2 g c/n	Lavar, pelar, retirar las semillas y cortar en rodajas gruesas. Escaldar: Disolver el bicarbonato de sodio en agua hirviendo, por 5 minutos aproximadamente. Retirar del fuego las porciones de mamón y sacarlas del agua de cocción. Luego colocar en una olla el mamón con el azúcar, el clavo de olor y 50 ml de agua potable. Cocinar en una olla tapada hasta que estén listos por aproximadamente 40 minutos. Una vez frío servir.
Fruta de estación **Rendimiento: 1 porción**	Piña	200 g	104 g	Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.

Energía: 53 kcal				
Fruta cítrica **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 61 kcal**	Mandarina	160 g	115 g	Lavar y pelar antes de consumir
Dulce de membrillo/ batata **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 79 kcal**	Dulce de membrillo/ batata	30 g	30 g	Servir el dulce.
Fruta de estación **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 50 kcal**	Melón	300 g	180 g	Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.

4. CALCULO DE INSUMOS PARA EL ALMUERZO ESCOLAR

		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL EN EL MES	TOTAL DEL PROYECTO
		TOTAL l/kg	TOTAL l/kg	TOTAL l/kg	TOTAL l/kg		
Insumo	Unidad de medida	Peso Bruto	Peso Bruto	Peso Bruto	Peso Bruto		
Aceite	l	16,76	15,084	16,76	15,084	63,688	191,064
Ajo	kg	1,0475	1,0475	1,0475	1,0475	4,19	12,57
Almidón de maíz	kg	2,095	0	2,095	0	4,19	12,57
Arroz	kg	27,235	6,285	27,235	6,285	67,04	201,12
Arveja en granos	kg	2,095	0	2,095	0	4,19	12,57
Azúcar	kg	4,19	4,19	4,19	4,19	16,76	50,28
Banana	kg	67,04	0	67,04	0	134,08	402,24
Batata	kg	0	0	0	0	0	0
Barrita de maní	kg	12,57	0	12,57	0	25,14	75,42
Berro	kg	0	0	0	0	0	0
Bicarbonato de sodio	kg	0,0838	0,0838	0,0838	0,0838	0,3352	1,0056
Canela	kg	0	0	0	0	0	0
Carne vacuna magra *	kg	50,28	50,28	25,14	50,28	175,98	527,94
Carne vacuna magra molida **	kg	0	0	0	0	0	0
Cebolla de cabeza	kg	37,71	43,995	37,71	43,995	163,41	490,23
Cebollita de hoja	kg	2,095	2,095	2,095	2,095	8,38	25,14
Choclo	kg	4,19	0	4,19	0	8,38	25,14
Clavo de olor	kg	0	0,0838	0	0,0838	0,1676	0,5028
Cebollita de hoja	kg	0	0	0	0	0	0
Choclo	kg	0	12,57	0	12,57	25,14	75,42
Clavo de olor	kg	0	0	0	0	0	0
Dulce de membrillo	kg	0	0	0	0	0	0
Fideo	kg	6,285	16,76	6,285	16,76	46,09	138,27
Galleta Molida	kg	0	0	0	0	0	0
Harina de maíz	kg	16,76	16,76	16,76	16,76	67,04	201,12
Harina de trigo	kg	0	0	0	0	0	0
Huevo	kg	0	20,95	0	20,95	41,9	125,7
Laurel	kg	0,1676	0,2514	0,1676	0,2514	0,838	2,514
Leche entera	l	50,28	20,95	50,28	20,95	142,46	427,38
Lechuga	kg	0	12,57	0	12,57	25,14	75,42
Lentejas	kg	0	0	0	0	0	0
Locote	kg	20,95	20,95	20,95	20,95	83,8	251,4
Locro	kg	0	0	0	0	0	0
Mamón	kg	108,94	83,8	108,94	83,8	385,48	1156,44

Mandarina	kg	0	67,04	0	67,04	134,08	402,24
Mandioca	kg	0	83,8	0	83,8	167,6	502,8
Maní	kg	0	0	0	0	0	0
Manzana	kg	0	0	0	0	0	0
Margarina	kg	0	2,095	0	2,095	4,19	12,57
Melón	kg	0	125,7	0	125,7	251,4	754,2
Miel de abeja	l	0	0	0	0	0	0
Miel de caña o negra	l	0	0	0	0	0	0
Naranja	kg	20,95	0	20,95	0	41,9	125,7
Orégano	kg	0,2095	0	0,2095	0	0,419	1,257
Papa	kg	83,8	83,8	83,8	83,8	335,2	1005,6
Pechuga de pollo	kg	50,28	25,14	50,28	25,14	150,84	452,52
Pera	kg	0	0	0	0	0	0
Perejil	kg	0	2,095	0	2,095	4,19	12,57
Pepino	kg	16,76	16,76	16,76	16,76	67,04	201,12
Pescado sin hueso ni piel	kg	0	0	0	0	0	0
Piña	kg	0	83,8	0	83,8	167,6	502,8
Pomelo	kg	0	0	0	0	0	0
Poroto	kg	12,57	12,57	12,57	12,57	50,28	150,84
Queso	kg	16,76	18,855	16,76	18,855	71,23	213,69
Repollo	kg	25,14	12,57	25,14	12,57	75,42	226,26
Remolacha	kg	33,52	29,33	33,52	29,33	125,7	377,1
Sal yodada	kg	2,3045	2,7235	2,3045	2,7235	10,056	30,168
Tomate	kg	136,175	119,415	136,175	119,415	511,18	1533,54
Zanahoria	kg	46,09	58,66	46,09	58,66	209,5	628,5
Zapallo/calabaza	kg	50,28	25,14	50,28	25,14	150,84	452,52

**anexar al proyecto la planilla de Excel correspondiente al cálculo de insumos*

5. CONTROL DE CALIDADY PARTICIPACIÓN SOCIAL

Descripción	
Plan de Monitoreo	**Controles y monitoreo de parte de un profesional nutricionista,** contratado por la Municipalidad. Los controles serán realizadas, durante todo el lapso de la provisión del almuerzo, como mínimo una vez por semana por parte del profesional contratado tanto en la institución del proveedor, al momento de la producción de los alimentos, así con en las Instituciones Educativas, el momento de la entrega y consumo del almuerzo, quien presentará ante la Municipalidad un informe quincenal sobre los controles realizados. **Paralelamente la empresa** adjudicada para la provisión del almuerzo deberá realizar los controles mediante su profesional respectivo, elevando los informes respectivos ante la Municipalidad
Plan de capacitaciones	La empresa deberá realizar capacitación a los personales encargados de la producción y distribución de los alimentos de acuerdo a las exigencias y criterios del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN), dependencia del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSP y BS).
Plan de Difusión del	La divulgación del servicio se realizará una vez a la semana por medio de la página oficial de la Municipalidad, sobre toda información relevante para

proyecto a la comunidad	la comunidad (Instituciones educativas beneficiadas, cantidad de beneficiarios, porcentaje de adquisición de la Agricultura Familiar, Menús, proceso de licitación, etc.)

6. MODALIDAD DEL SERVICIO

Alimentos preparados en las escuelas (cocinando en las escuelas)[1]: La elaboración de los almuerzos escolares es realizada en la Institución Educativa, mediante el acondicionamiento de una cocina escolar, garantizando la calidad del producto final en cuanto a higiene y salubridad.

a. **Recepción:** selección de la materia prima, teniendo en cuenta las normas de calidad e inocuidad, descartando las que no cumplen con dichas normativas ya sean cárnicos y/o productos frutihortícolas.
b. **Almacenamiento:** se tienen en cuenta las características de cada alimento, permitiendo así la protección ante agentes contaminantes, establecimiento adecuado para reducir al mínimo el deterioro de materia prima. Para ello cada institución cuenta con (heladera, estantes, refrigerados, etc.), para la preparación (ollas, cucharones, etc.) y los utensilios para la posterior distribución a los niños (platos, cubiertos, etc.), proveídos por la empresa contratada.
c. **Higiene:** se establecerán sistemas de limpieza tanto de los utensilios, establecimientos, personal encargado y de los alimentos que serán almacenados y las que se utilizaran como materia prima, a fin de eliminar sustancias toxicas y de todo posible agente contaminante. Los residuos se destinan en bolsas adecuadas para su posterior deposición.
d. **Pre Elaboración y Elaboración**: en este proceso, se tiene en cuenta los protocolos de elaboración de cada plato, técnicas de cocción, respetando el menú del día. Se cuenta con un personal técnico y profesional requerido, un encargado de cocina y un auxiliar de cocina previamente capacitados. El horario de elaboración será a partir de las 07:00 hs. Se cuenta con los menajes y utensilios necesarios provisto por la empresa contratada, para la elaboración eficaz de los menús, olla de diferentes dimensiones, cucharones, cucharas de madera, tablas de cortar, cuchillos de cocina, indumentaria adecuada para el personal de cocina.

e. **Distribución:** Se realizara de manera ordenada y equitativa, se tendrá en cuenta el horario establecido de **11:00 a 13:00 hs.,** a fin de que los alimentos mantengan la temperatura adecuada para su consumo, se utilizan utensilios que serán proveídos por la empresa contratada, adecuados para los niños, consistente en un plato de platico no tóxico, una cuchara, un pote para plástico no toxico para los postres. Se cumplirán todas las normas de higiene y manipulación de los alimentos asegurando así la inocuidad de los mismos.

[1] Es cuando la preparación del menú se realiza en el predio de la institución educativa, en un área definida que debe ser adecuada y equipada mínimamente para la manipulación higiénica de los alimentos. Esta modalidad a su vez, puede ser a través de una empresa, la cual debe de proveer todo lo relacionado para la implementación de la alimentación; o a través de la provisión directa de los insumos a partir de los gobiernos locales u otras instituciones.