ANEXO III

ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES CULINARIAS PARA EL SERVICIO DEL ALMUERZO ESCOLAR.

ESTANDARIZACIÓN DE PREPARACIONES CULINARIAS PARA EL SERVICIO DEL ALMUERZO 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 (Guarnición)	Frecuencia de consumo
Carne vacuna (sin grasa visible)	Caldos* Guisado* Estofado* Horneado Grillé	Puré de Papa/calabaza/zapallo Fideo Arroz Harina de maíz Mandioca/Batata	1 a 2 veces por semana. En caso de las menudencias 1 vez a la semana.
Carne de ave (sin grasa visible ni piel y huesos)			
Menudencias (hígado y mondongo)			
Legumbres			

[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.

(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 La variedad y frecuencia debe ser obligatoriamente respetada con relación a las frutas		
Postre/Opciones	**Variedad**	**Frecuencia**
Frutas o ensalada de frutas*	Al menos 2 frutas diferentes por semana, según disponibilidad estacional	Diaria o al menos 3 veces en la 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 Crema	60 g
	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.

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 (1° al 6° grado de la EEB)	1800 kcal	450 kcal +/- 50 kcal
Adolescentes (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

Tabla 4. Menú cíclico 1

Menú 1 (M1)	Menú 2 (M2)	Menú 3 (M3)	Menú 4 (M4)	Menú 4 (M4)	Menú 5 (M5)	Menú 5 (M5)
Carne vacuna	Carne de pollo	Legumbre/Huevo	Carne vacuna	Carne de pollo	Legumbre/Huevo	Carne de pollo
Harina de maíz	Fideo	Arroz	Mandioca	Papa	Fideo	Arroz

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Semana 1	Carne vacuna	Carne de pollo	Legumbre/Huevo	Carne vacuna	Carne de pollo
	Harina de maíz	Fideo	Arroz	Mandioca	Papa
Semana 2	Legumbre/Huevo	Carne de pollo	Carne vacuna	Carne de pollo	Legumbre/Huevo
	Fideo	Arroz	Harina de maíz	Fideo	Arroz
Semana 3	Carne vacuna	Carne de pollo	Legumbre/Huevo	Carne de pollo	Carne vacuna
	Mandioca	Papa	Fideo	Arroz	Harina de maíz
Semana 4	Carne de pollo	Legumbre/Huevo	Carne vacuna	Carne de pollo	Legumbre/Huevo
	Fideo	Arroz	Mandioca	Papa	Fideo

Tabla 5. Menú cíclico 2

Menú 1 (M1)	Menú 2 (M2)	Menú 3 (M3)	Menú 4 (M4)	Menú 4 (M4)	Menú 5 (M5)	Menú 5 (M5)
Carne de pollo	Pescado	Carne vacuna	Legumbre/Huevo	Carne de pollo	Carne vacuna	Legumbre/Huevo
Arroz	Papa	Fideo	Locro	Harina de maíz	Arroz	Fideo

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Semana 1	Carne de pollo	Pescado	Carne vacuna	Legumbre/Huevo	Carne de pollo
	Arroz	Papa	Fideo	Locro	Harina de maíz
Semana 2	Carne vacuna	Legumbre/Huevo	Carne de pollo	Pescado	Carne vacuna
	Arroz	Fideo	Arroz	Papa	Fideo
Semana 3	Legumbre/Huevo	Carne de pollo	Carne vacuna	Legumbre/Huevo	Carne de pollo
	Locro	Harina de maíz	Arroz	Fideo	Arroz
Semana 4	Pescado	Carne vacuna	Legumbre/Huevo	Carne de pollo	Carne vacuna
	Papa	Fideo	Locro	Harina de maíz	Arroz

Tabla 6. Menú cíclico 3

Menú 1 (M1)	Menú 2 (M2)	Menú 3 (M3)	Menú 4 (M4)	Menú 4 (M4)	Menú 5 (M5)	Menú 5 (M5)
Legumbre/Huevo	Carne vacuna	Carne de pollo	Carne vacuna	Carne de pollo	Legumbre/Huevo	Pescado
Mandioca	Harina de maíz	Papa	Arroz	Fideo	Harina de maíz	Arroz

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Semana 1	Legumbre/Huevo	Carne vacuna	Carne de pollo	Carne vacuna	Carne de pollo
	Mandioca	Harina de maíz	Papa	Arroz	Fideo
Semana 2	Legumbre/Huevo	Pescado	Legumbre/Huevo	Carne vacuna	Carne de pollo
	Harina de maíz	Arroz	Mandioca	Harina de maíz	Papa
Semana 3	Carne vacuna	Carne de pollo	Legumbre/Huevo	Pescado	Legumbre/Huevo
	Arroz	Fideo	Harina de maíz	Arroz	Mandioca
Semana 4	Carne vacuna	Carne de pollo	Legumbre/Huevo	Carne vacuna	Carne de pollo
	Harina de maíz	Papa	Mandioca	Harina de maíz	Papa

PLATOS PRINCIPALES

Menú	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Menú 1 **Vori vori de carne** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 398 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Carne vacuna magra Zapallo Harina de maíz Tomate Zanahoria Cebolla Locote Queso Paraguay Aceite Orégano Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	80 g 60 g 40 g 25 g 20 g 10 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	70 g 32 g 40 g 24 g 16 g 9 g 8 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que estén blandos, luego agregar tomate. Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel continuar la cocción por 10 minutos aprox. 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. Agregar las bolitas de maíz al caldo. Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano.
Menú 2 **Vori vori de pollo** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 351 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Pechuga de pollo Zapallo Harina de maíz Tomate Zanahoria Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Orégano Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	80g 60g 40g 25g 20g 10g 10g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,5g 0,2g c/n	56g 32g 40g 24g 16g 10g 9g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,5g 0,2g c/n	Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. 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. Agregar zapallo y cocinar hasta que queden blandos. Mezclar en un bol harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar un poco del caldo de la cocción y amasar para formar las bolitas (vori). Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa. Agregar las bolitas del vori al caldo y cocinar hasta que salgan a la superficie. Apagar del fuego y agregar el orégano.
Menú 3 **Caldo de poroto con arroz** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 266 kcal	Zapallo Poroto seco Tomate Zanahoria Arroz Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada	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. Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.

Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Agua potable			
Menú 4 **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 5 **Caldo de pollo con verduras** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 254 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Pechuga de pollo Zapallo Tomate Arroz Zanahoria Cebolla Locote Aceite Cebollita en hoja Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	80 g 60 g 35 g 20 g 20 g 10 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	56 g 32 g 34 g 20 g 16 g 9 g 8 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	Limpiar el pollo y dejarlo libre de piel, hueso y cortarlo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar los vegetales. Sellar el pollo en aceite con ajo. 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. Por último, agregar el arroz y cocinar hasta que esté listo.
Menú 6 **Locro** **Rendimiento:** 1 porción	Carne vacuna magra Zapallo Locro Tomate Zanahoria Cebolla	80 g 60 g 40 g 25 g 20 g 10 g	70 g 32 g 40 g 24 g 16 g 9 g	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. Pelar, lavar y picar todos los vegetales. Reservar. Cortar la carne en trozos iguales. Reservar. Saltear cebolla, tomate, locote, laurel, ajo.

Energía: 343 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Locote Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	8 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	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. Por último, agregar cebollita de hoja, cilantro y sal yodada.
Menú 7 **Soyo** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 297 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Carne vacuna magra Zapallo Tomate Arroz Zanahoria Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Orégano Ajo Sal yodada Agua potable	60 g 60 g 30 g 20 g 20 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	52 g 32 g 29 g 20 g 16 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g 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 8 **Sopa de verduras con sopa paraguaya** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 363 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 150 gramos de sopa de verduras + 100g de sopa paraguaya Edad escolar: 200 gramos de sopa de verduras + 140g de sopa paraguaya	**Sopa de verduras:** Zapallo Zanahoria Cebolla Locote Queso Paraguay Sal yodada Agua potable **Sopa paraguaya:** Huevo* Harina de maíz Leche fluida Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	 80 g 20 g 15 g 10 g 10 g 0,5g c/n 50g 40 g 30 ml 25 g 10 g 5 ml 0,5 g	 42 g 16 g 14 g 8 g 10 g 0,5 g c/n 50g 40 g 30 ml 23 g 10 g 5 ml 0,5 g	**Sopa de verduras** Pelar, lavar y cortar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente con agua y sal yodada. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Procesar la preparación (licuar), agregar el queso. **Sopa paraguaya** Pelar, lavar y cortar la cebolla, rehogarla en el aceite. Juntar la harina de maíz y la cebolla rehogada. Mezclar bien para que baje la temperatura de la mezcla, luego agregar los huevos, leche, el queso Paraguay en trozos y la sal yodada, mezclar bien hasta que quede uniforme. Colocar la preparación en una asadera y llevar a horno fuerte aproximadamente 40 minutos o hasta que la superficie este dorada y al pinchar con un cuchillo salga limpio. *50 g de Huevo representa 1 unidad.

Adolescentes: 250 gramos de sopa de verduras + 180g de sopa paraguaya				
Menú 9 **So´o apu´a** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 306 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Carne vacuna magra Zapallo Tomate Arroz Cebolla Locote Harina de maíz Aceite Orégano Sal yodada Ajo Laurel Agua potable	80 g 60 g 30 g 20 g 10 g 10 g 5 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	70 g 32 g 29 g 20 g 9 g 8 g 5 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar. Mezclar la carne molida con harina de maíz, ajo, y la mitad de sal. Formar las esferas. Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear los vegetales en aceite y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar las esferas de carne, luego el agua potable caliente, el zapallo, arroz, el resto de sal yodada y laurel. Una vez listo apagar el fuego y agregar orégano.
Menú 10 **Jopará** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 264 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Zapallo Tomate Locro Queso Paraguay Poroto Cebolla Locote Aceite Salyodada Ajo Perejil Agua potable	60 g 40 g 30 g 20 g 15 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 5 g c/n	32 g 39 g 30 g 20 g 15 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 5 g c/n	Pelar, lavar y picar todos los vegetales en cubos pequeños. En una olla saltear con aceite, cebolla, locote, tomate y ajo, con sal yodada hasta que estén blandos. Agregar agua, zapallo, locro y porotos. Cocinar hasta que se ablanden. Retirar del fuego, agregar queso Paraguay y perejil. 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.
Menú 11 **Caldo de pescado** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 273 kcal **Peso por porción:**	Papa Pescado sin escamas ni espinas Zapallo Tomate Zanahoria Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Cebollita en	150 g 60 g 60 g 25 g 20 g 20 g 10 g 10 g 5 ml 5 g	101 g 60 g 32 g 24 g 16 g 20 g 9 g 8 g 5 ml 5 g	Cortar el pescado en trozos iguales. Lavar, pelar y cortar los vegetales. Sellar el pescado en aceite con ajo. Una vez sellado agregar cebolla, tomate, locote, zanahoria y sal yodada, cocinar hasta que estén tiernas. Agregar agua potable caliente, el zapallo y la papa. Por último, la cebollita de hoja y laurel, cocinar hasta que esté listo. Retirar del fuego, agregar queso Paraguay.

Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	hoja Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	
Menú 12 **Chupín de pescado** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 269 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 120 gramos Edad escolar: 180 gramos Adolescentes: 230 gramos	Papa Tomate Pescado sin escamas ni espinas Leche fluida Cebolla Locote Queso Paraguay Aceite Perejil Ajo Orégano Sal yodada Agua potable	200 g 70 g 60 g 20 ml 20 g 20 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	134 g 69 g 42 g 20 ml 18 g 16 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	Cortar el pescado en trozos iguales. Pelar, lavar y cortar en rodajas finas los vegetales. Las hojas verdes picadas. En una bandeja, colocar ordenadamente la papa, encima el pollo, luego cebolla y locote, por último, tomate. Hacer una mezcla de agua potable, aceite, perejil, ajo, orégano y sal yodada, colocar sobre la preparación anterior. Cocinar en horno moderado por 25 a 30 minutos. Retirar del horno y agregar leche y queso desmenuzado. Llevar nuevamente al horno para gratinar 5 minutos aproximadamente. Retirar del horno y servir.
Menú 13 **Guiso de arroz con carne** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 340 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos	Carne magra Tomate Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	60g 70g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	52g 69g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada. Cocinar hasta formar una salsa roja. incorporar el arroz, revolver un poco y luego Agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente)
Menú 14 **Guiso de fideo con pollo**	Pechuga de pollo Tomate Fideo Cebolla Locote	60g 70g 45g 15g 10g	42g 69g 45g 14g 8g	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas. 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.

Rendimiento: 1 porción **Energía:** 308 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos	Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	Cocinar hasta formar una salsa roja. Incorporar el fideo, revolver un poco y luego agregar el agua. Cocinar hasta que se ablande el fideo (10 a 15 minutos aproximadamente)
Menú 15 **Guiso de arroz con poroto** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 317 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos	Tomate Arroz Poroto Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Cebollita de hoja Sal yodada Ajo Agua potable	70g 40g 20g 15g 15g 10g 5ml 5g 0,5g 0,5g c/n	69g 40g 20g 15g 14g 8g 5ml 5g 0,5g 0,5g c/n	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto, arroz, sal yodada con agua hervida y cocinar hasta que estén blandos. Por último, agregar la cebollita de hoja. 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 16 **Guiso de mandioca con carne** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 363 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 170 gramos Edad escolar: 250 gramos Adolescentes: 320 gramos	Mandioca Carne vacuna magra Tomate Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	200 g 60 g 60 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	116 g 52 g 59 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	**Mandioca:** Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que este blando. **Guiso de mandioca:** Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne en el aceite y ajo. Agregar cebolla, tomate, locote, laurel, sal yodada. Cocinar hasta que estén tiernos. Incorporar la mandioca previamente cocinada y picada en cubos pequeños y cocinar por 5 minutos más aproximadamente. Agregar agua si es necesario.

Menú 17 **Revuelto de mandioca** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 339 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 170 gramos Edad escolar: 250 gramos Adolescentes: 320 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
Menú 18 **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 19 **Salsa de legumbres con arroz quesú** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 304 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:	**Salsa de legumbres** Tomate Poroto Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada laurel Agua potable **Arroz quesú** Arroz Queso Paraguay	 70 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 10 g 2 ml	 69 g 20 g 14 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 10 g 2 ml	**Salsa de legumbres:** Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo, zanahoria y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto con el agua hervida. Y terminar la cocción. **Arroz quesú** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego. Observación: Si la legumbre utilizada es seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a

70g salsa + 100g de arroz Edad escolar: 100 g salsa + 130 g de arroz Adolescentes: 130g salsa + 170g de arroz	Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	0,5 g 0,5 g c/n	0,5 g 0,5 g c/n	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 20 **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 40 g 0,5 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 21 **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 g picadito + 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 22 **Salsa de pollo con fideo** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 292 kcal **Peso por porción:** <u>Nivel inicial:</u>70 g salsa + 80 g fideo <u>Edad escolar:</u>100 g salsa + 120 g fideo <u>Adolescentes:</u> 130 g salsa + 150 g fideo	**Salsa de pollo** Pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Fideo** Fideo Sal yodada Agua potable	 60 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	 42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 0,5 g c/n	**Salsa de pollo:** Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. 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 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 23 **Albóndigas de pollo con arroz** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 324 kcal **Peso por porción:** <u>Nivel inicial:</u> 70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz <u>Edad escolar:</u> 100 g salsa (4 bolitas) + 130 g de arroz <u>Adolescentes:</u> 130 g salsa (5 bolitas) + 160 g de arroz	**Albóndigas de pollo:** Tomate Pechuga de pollo Cebolla Galleta molida Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Arroz** Arroz Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	 70 g 60 g 15 g 10 g 10 g 3ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 45 g 2 ml 0,5 g 0,5 g c/n	 69 g 42 g 14 g 10 g 8 g 3ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 45 g 2 ml 0,5 g 0, 5g c/n	**Albóndigas** Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Procesarlo. Mezclar el pollo con galleta molida y el diente de ajo. Amasar bien la mezcla. Formar las albóndigas de tamaño uniforme. Reservar. **Salsa** 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. **Arroz** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.

Menú 24 **Salsa de pollo con arroz** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 296 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:70 g salsa + 90 g arroz Edad escolar:100 g salsa + 130 g arroz Adolescentes: 130 g salsa + 160 g arroz	**Salsa de pollo** Tomate Pollo Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Arroz** Arroz Aceite Sal yodada Agua potable	70 g 60 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 45 g 2 ml 0,5 g c/n	69 g 42 g 16 g 14 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	**Salsa de pollo:** Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. 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. **Arroz** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.
Menú 25 **Polenta con salsa de carne** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 356 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:70g salsa + 170g polenta Edad escolar:100g salsa + 250g polenta Adolescentes: 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 200 ml 40 g 14 g 10 g 2 ml 0,5 g	**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 26 **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 27 **Salsa de carne de soja con arroz quesú** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 277 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:100 g salsa + 90 g arroz Edad escolar:150 g salsa + 130 g arroz Adolescentes: 190 g salsa + 160 g arroz	**Salsa de carne de soja:** Proteína texturizada de soja Tomate Cebolla Locote Cebollita de hoja Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Arroz quesú** Arroz Queso Paraguay Aceite Sal yodada Agua potable	25 g 70 g 15 g 10 g 5 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 45 g 15 g 2 ml 0,5 g c/n	25 g 69 g 14 g 8 g 5 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 45 g 15 g 2 ml 0,5 g c/n	**Salsa de carne de soja** Hidratar la carne de soja texturizada con agua hirviendo y dejar reposar 5 a 10 minutos. Luego pasar por un colador y enjuagar suavemente con agua fría para dejarla finalmente en un recipiente. Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear en un recipiente con aceite cebolla, tomate, locote, ajo y cebollita de hoja, cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar la carne de soja con el agua hervida. Y terminar la cocción. **Arroz** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.

Menú 28 **Picadito de carne con papa** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 319 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos	Papa Carne vacuna magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	200 g 60 g 60 g 20 g 20 g 10 g 5 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g c/n	134 g 52 g 59 g 16 g 18 g 8 g 5 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g c/n	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar las verduras 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 Por último, agregar las papas, las arvejas y la cebollita de hoja, cocinar hasta que estén blandas.
Menú 29 **Chupín de pollo** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 275 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 120 gramos Edad escolar: 180 gramos Adolescentes: 230 gramos	Papa Tomate Pechuga de pollo Leche fluida Cebolla Locote Queso Paraguay Aceite Perejil Ajo Orégano Sal yodada Agua potable	200 g 70 g 60 g 20 ml 20 g 20 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	134 g 69 g 42 g 20 ml 18 g 16 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar en rodajas finas los vegetales. Las hojas verdes picadas. En una bandeja, colocar ordenadamente la papa, encima el pollo, luego cebolla y locote, por último, tomate. Hacer una mezcla de agua potable, aceite, perejil, ajo, orégano y sal yodada, colocar sobre la preparación anterior. Cocinar en horno moderado por 25 a 30 minutos. Retirar del horno y agregar leche y queso desmenuzado. Llevar nuevamente al horno para gratinar 5 minutos aproximadamente. Retirar del horno y servir.
Menú 30 **Picadito de carne con puré de papas** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 276 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 70 g picadito + 110 g puré	**Picadito de carne** Carne vacuna magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil o cilantro Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Puré de**	 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 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	**Picadito de carne:** Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne 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

Edad escolar: 100 g picadito + 160 g puré Adolescentes: 130 g picadito + 200 g puré	**papas** Papa Leche fluida Margarina Sal yodada Agua potable	50 ml 5 g 0,5 g c/n	50 ml 5 g 0,5 g c/n	ablanden. Retirar del fuego, escurrir el agua de cocción y hacer el puré. Agregar leche, margarina, sal y mezclar uniformemente.
Menú 31 **Guiso de arroz con hígado** **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 350 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos	**Guiso** Hígado Tomate Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Agua de maceración** Agua potable Vinagre Sal yodada Ajo Orégano	60g 70g 45g 15g 10g 5ml 0,3g 0,5g 0,2g c/n 100 ml 50 ml 0,5 g 0,2 g 0,2 g	55g 69g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n 100 ml 50 ml 0,5 g 0,2 g 0,2 g	**Agua de maceración:** Mezclar agua, sal yodada, vinagre, orégano y ajo picado. **Guiso:** Pelar y desgrasar el hígado, colocar en un recipiente con el agua de maceración por 5 a 10 minutos, luego desechar el agua. Cortar el hígado en trozos pequeños. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear el hígado con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada. Cocinar hasta formar una salsa roja. Incorporar el arroz, revolver un poco y luego agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente)

ENSALADAS

Ensalada	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada 1 **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 2 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 49 kcal **Peso por porción:** 50 g	Remolacha Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	27 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.

Ensalada 3 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 40 kcal **Peso por porción:** 60 g	Lechuga Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cortar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. <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.
Ensalada 4 **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 5 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 39 kcal **Peso por porción:** 60 g	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Ensalada 6 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 42 kcal **Peso por porción:** 56 g	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cortar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir. <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.
Ensalada 7 **Rendimiento:** 1 porción	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. <u>Observación:</u> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20

Energía: 43 kcal **Peso por porción:** 55 g				minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Ensalada 8 **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 9 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 41 kcal **Peso por porción:** 45 g	Berro Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	18 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. <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.
Ensalada 10 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 38 kcal **Peso por porción:** 48 g	Berro Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	18 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Ensalada 11 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 39 kcal **Peso por porción:** 50g	Berro Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	18 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. <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.

Ensalada 12 **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 13 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 40 kcal **Peso por porción:** 55 g	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
Ensalada 14 **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 15 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 52 kcal **Peso por porción:** 55 g	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.

POSTRES

Postre	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta cítrica **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 61 kcal	Mandarina	160 g	115 g	Lavar y pelar antes de consumir
Fruta cítrica **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 62 kcal	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir
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.
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.
Fruta de estación **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 63 kcal	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Fruta de estación	Piña	200 g	104 g	Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.

Rendimiento: 1 porción **Energía:** 53 kcal				
Ensalada de frutas 1 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 64 kcal **Peso por porción:** 100 g	Mamón Naranja Banana	60 g 50 g 50 g	31 g 37 g 32 g	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.
Ensalada de frutas 2 **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 62 kcal **Peso por porción:** 100 g	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.
Compota de frutas **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 118 kcal **Peso por porción:** 100 g	Agua potable Fruta de estación (manzana) Azúcar Zumo de limón Canela	200 ml 140 g 5 g 1 ml 0,5g	200ml 129 g 5 g 1 ml 0,5g	Colocar en un recipiente el agua, el azúcar y las gotas de limón. Hervir a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva poco a poco y se forme el almíbar. Lavar, pelar y cortar en cubos la fruta. Añadir la fruta y la canela al almíbar, mezclar bien. Cocinar hasta que la fruta esté blanda. Retirar del fuego, enfriar y luego servir. <u>Observación:</u> se puede reemplazar la manzana de 140g por pera de 180g.
Banana con miel **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 97 kcal **Peso por porción:** 82 g	Banana Miel	110 g 12 ml	70 g 12 ml	Lavar y pelar la fruta. Cortar en rodajas. Agregar en una compotera o taza con miel. Servir.

Maní con miel **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 160 kcal **Peso por porción:** 35 g	Maní tostado sin sal Miel	20 g 15 ml	20 g 15 ml	Colocar los granos de maní tostado sin sal en una compotera o taza. Agregar encima miel. Servir.
Dulce de membrillo/ batata **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 79 kcal	**Dulce de membrillo/ batata**	30 g	30 g	Servir el dulce.
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.
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.
Arroz con leche **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 115 kcal	Agua potable Leche fluida Arroz Azúcar Canela Piel de naranja o limón	150 ml 100 ml 10 g 5 g 0,2 g c/n	150 ml 100 ml 10 g 5 g 0,2 g c/n	Blanquear el arroz con el agua por unos 10 minutos aproximadamente. Agregar leche, arroz, azúcar y piel de naranja o limón, y terminar la cocción hasta que el arroz esté totalmente cocido. Dejar enfriar, retirar la piel de naranja o limón. Espolvorear con canela y servir.

Peso por porción: 100 g				
Mazamorra **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 110 kcal **Peso por porción:** 100 g	Leche fluida Locro crudo Azúcar Vainilla Agua potable	50 ml 20 g 5 g 0,2 g c/n	50 ml 20 g 5 g 0,2 g c/n	Lavar el locro y dejarlo reposar en agua caliente por una hora antes de cocinar. Hervir el locro en el agua hasta que se ablande. Una vez blando retirar del fuego, colar. Agregar el azúcar y la vainilla, y dejar enfriar. Antes de consumir, agregar la leche fría.
Candial **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 110 kcal **Peso por porción:** 60 g	Leche fluida Azúcar Fécula de maíz Anís	120 ml 10 g 5 g 0,2 g	120 ml 10 g 5 g 0,2 g	Disolver la fécula de maíz en la mitad de la leche fría. En una olla calentar a fuego moderado el resto de la leche con el azúcar y luego agregar la preparación anterior. Revolver constantemente hasta que la preparación espese. Por último, agrega el anís estrujado.
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.