ANEXO 3 - A

Formulario N° 01: PROYECTO PARA LA APROBACION DE ALMUERZO ESCOLAR DE GOBERNACIONES Y MUNICIPIOS

1. IDENTIFICACION DE LA GOBERNACION O MUNICIPIO

Departamento/Distrito*: Itapúa/Yatytay	
Dirección del local de la Gobernación/Municipalidad: Avda. Defensores del Chaco y San Juan	**Tel:** 0768245509
Nombre del Gobernador/ Intendente: Paulo Ignacio Saucedo Roa	
Tel: 0768245509	**Celular:** (0985) 747 632
Correo Electrónico: municipalidad.yatytay@hotmail.com	
Responsable de la Alimentación Escolar: Aníbal Pérez Villalba	
Tel: 0768245509	**Celular:** (0985)288802
Correo Electrónico: anibal6973@hotmail.com	
Responsable Nutricionista: Lic. Sandra Beatriz Zaracho Salina **Nº de Registro Profesional:** 2070	
Tel:	**Celular:** (0982) 486 934
Correo Electrónico: sandyzaracho@hotmail.com	
Cantidad de Instituciones Beneficiadas: 13(trece)	
Tiempo de provisión del Almuerzo Escolar (en días)*: 70 (setenta)	
Presupuesto Estimado para el año*: 880.533.167	
Precio Referencial: 11.980	
% de la Agricultura Familiar a implementar: 5%	

*Son campos obligatorios

2. ALMUERZO ESCOLAR

2.1. Instituciones Beneficiadas

Código de la Institución	Nombre de la Institución Educativa	Cantidad de Beneficiarios	Dirección	Nombre del/la director/a	N° de teléfono	Fuente de Financiación
5572	ESCUELA BÁSICA N°2335 CORONEL JOSE MARIA AGUILAR	62	YATYTAY KM 18-5TA LINEA –SAN JORGE	ANA TERESA CASCO DE MARTINEZ	(0985) 432 345	FONACIDE
5568	ESCUELA BÁSICA Nº REMBERTO GIMENEZ	86	YATYTAY KM 22. BARRIO SAN ANTONIO	ISIDRO ROJAS CANTERO	(0984) 549 601	FONACIDE
5562	ESCUELA BÁSICA Nº12330 GENERAL ELIZARDO AQUINO	298	YATYTAY KM 16	NIDIA FLORES ALLENDE (E.D)	(0982) 104 742	FONACIDE
8632	ESCUELA BÁSICA Nº 7135 SAN CAYETANO	64	ASENTAMIENTO SAN CAYETANO	ILDO CESPEDES	(0985) 766 163	FONACIDE
5566	ESC. BAS. Nº 3296 MAYOR JOSÉ DEJESÚS MARTÍNEZ	33	BONANZA SAN ANTONIO-YATYTAY	JULIO CESAR CORONEL	(0982) 154 406	FONACIDE
5570	ESC. BAS. Nº 5214 "TRES DE MAYO"	90	Bº TRES DE MAYO-BONANZA	ALFONZO ZAYAS	(0985) 785 185	FONACIDE
5575	ESC. BAS. Nº 3301 SAN ANTONIO	35	Bº SANTA RITA BONANZA	FLORENCIO ESPINOLA	(0985) 978 195	FONACIDE
5569	ESC. BAS. Nº 2605 MARÍA AUXILIADORA	23	Bº MARIA AUXILIADORA-YATYTAY KM 16-4ºLINEA	CARLOS RUBEN DELVALLE	(0985) 156 737	FONACIDE
5564	ESC. BAS. Nº 5.211 JOAQUÍN GÓMEZ	143	Bº SAN JOSÉ OBRERO-YATYTAY KM 14	GUSTAVO A. CENTURION	(0985) 786 766	FONACIDE
5571	ESC. BAS. Nº 3300 SAN RAMÓN	35	Bº SAN RAMON-YATYTAY KM 13	WALBERTO ZARZA MACIEL	(0981) 492 687	FONACIDE
5565	ESC. BAS. Nº 2332 ELOY FARIÑA NÚÑEZ	7	Bº 8 DE DICIEMBRE - TEMBEY	EVER LORENA SANTA CRUZ	(0985) 253 837	FONACIDE
5667	ESC. BAS. Nº PROF. BERTA EMILIA ALVARENGA	18	Bº MARIA AUXILIADORA-YATYTAY KM 5	RUBEN DARIO CANTERO	(0983) 381 102	FONACIDE
5667	ESC. BAS. Nº 3303 ESPIRITU SANTO	166	Bº SAN CAYETANO-YATYTAY KM 16	MARIO RAMÓN LOPEZ	(0985) 788 613	FONACIDE

2.2. Especificaciones Técnicas

Aspecto nutricional	
Aporte de Kcal por día (consignar la cantidad de Kcal y la porción en g. del menú proveído por día)	**400– 500 kcal por menú** **Semana 1** **Día 1:** 415 kcal **Día 2:** 495 kcal **Día 3:** 430 kcal **Día 4:** 474 kcal **Día 5:** 430 kcal **Semana 2** **Día 1:** 470 kcal **Día 2:** 420 kcal **Día 3:** 500 kcal **Día 4:** 438 kcal **Día 5:** 485 kcal **Semana 3** **Día 1:** 435 kcal **Día 2:** 445 kcal **Día 3:** 480 kcal **Día 4:** 495 kcal **Día 5:** 415 kcal **Semana 4** **Día 1:** 500 kcal **Día 2:** 440 kcal **Día 3:** 485 kcal **Día 4:** 418 kcal **Día 5:** 438 kcal
Composición del menú	
Horario de preparación del menú	La elaboración del menú será en el local de institución educativa, estará cargo de un personal responsable de cocina y capacitado en las Buenas Prácticas de Manufacturas (BPM) dictadas por las Licenciadas en Nutrición representantes de la Empresa. El horario establecido para la elaboración del menú será de 07:00 a 10:30 hs esto implica el lavado, procesamiento y cocción de todos los insumos a ser utilizados ya sea vegetales y productos cárnicos.
Horario de distribución	La distribución estará a cargo del personal de cocina y su ayudante

	si así lo corresponde, el servicio se deberá realizar en el comedor de la Institución o en las aulas si no cuentan con un comedor. El orden a ser servido será plato principal, guarnición y por último el postre. Los horarios serán turno mañana: 11:00hs a 12:00 hs y turno tarde 12:00hs a 13:00hs
Constitución del menú (consignar si se compone de plato principal, acompañamiento cuando el menú así lo requiera, ensalada y postre)	El menú consiste en alimentos fresco y natural, constituido por plato principal con acompañamiento, ensalada y como postres frutas de estación
Completar el menú cíclico, ítem 3	Menú para 4 semanas con 20 platos diferentes – **ver Item 3**
Completar el recetario del menú, ítem 4	**(Ver Item 4)**
Modalidad del almuerzo escolar (consignar si es por catering o elaborado en la institución educativa).	Almuerzo escolar elaborado en la Institución por cocineras contratadas y capacitadas por personal de la empresa.

2.3. Control De Calidad

Describir el sistema de calidad a ser implementado (controles, fiscalizaciones, monitoreos), según corresponda.	La Adjudicada realizará un monitoreo permanente en cada escuela beneficiada. Dicho procedimiento estará a cargo de un Director Técnico con título de Tecnólogo de Alimentos así como de un equipo de Nutricionistas, quienes verificaran in situ el cumplimiento de las normas básicas de BPM (Buenas Prácticas de Manufactura). Además se establece un sistema de monitoreo vía telefónica diario tanto a cocineras como directores a fin de descartar o solucionar inconvenientes que pudieran surgir. La Convocante, designa a la Lic. Sandra Beatriz Zaracho Salina como representante técnica a cargo del Control del servicio en cada escuela, quien tendrá a su cargo la coordinación de las actividades en cada unidad con la

	Adjudicada, así como la fiscalización periódica in situ de los establecimientos y la preparación de Informes de situación mensuales. La fiscalización básica del servicio estará a cargo del Director de cada escuela, debiendo estos informar a la Municipalidad y/o Gobernación sobre cualquier incumplimiento en que incurra el proveedor. La Municipalidad y/o Gobernación se reserva el derecho de realizar los controles de salubridad que crea necesarios.

3. MENÚ CÍCLICO

Semana 1					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Caldo de carne con verdura	Guiso de arroz con pollo	Estofado de carne con papa	Picadito de pollo con fideo	Caldo de poroto con arroz
Ensalada	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	Fruta de estación (banana o mamón)	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	Fruta de estación (banana o mamón)	Fruta cítrica (naranja o mandarina)
KCAL	**415**	**495**	**430**	**474**	**430**

Semana 2					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Tallarín de pollo	Jopara	Guiso de fideo con carne	Estofado de pollo con papa	Guiso de arroz con carne
Ensalada	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria
Postre	Fruta de estación (banana o mamón)	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	Ensalada de frutas	Fruta de estación (banana o mamón)	Fruta cítrica (naranja o mandarina)
KCAL	**470**	**420**	**500**	**438**	**485**

Semana 3					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Guiso de arroz con poroto	Locro con carne	Picadito de pollo con puré de papa	Tallarín de carne	Caldo de pollo con verduras
Ensalada	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	Fruta de estación (banana o mamón)	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	Ensalada de frutas
KCAL	**435**	**445**	**480**	**415**	**495**

Folio 7

Semana 4					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Soyo	Picadito de carne con fideo	Guiso de arroz con pollo	Caldo de poroto con fideo	Estofado de pollo con papa
Ensalada	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria
Postre	Ensalada de frutas	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	Fruta de estación (banana o mamón)	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	Fruta de estación (banana o mamón)
KCAL	**500**	**440**	**485**	**418**	**438**

OBSERVACION: El menú cíclico es la distribución normatizada de los menús para un periodo de tiempo de 20 días, con el objetivo de brindar variabilidad. Para los proyectos locales se considerara la posibilidad de utilizar mínimamente dos semanas de menú cíclico, y excepcionalmente se podrá realizar la repetición de los platos, bajo autorización de la Gobernación/Intendencia.

4. RECETARIO DEL MENÚ

Semana 1

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Preparación
Menú 1 Caldo de carne con verduras (415 kcal)	PLATO PRINCIPAL	Carne vacuna magra Tomate Locote Zanahoria Cebolla Sal yodada Ajo Aceite Fideo nido Zapallo Agua potable Cebollita de hoja Orégano	80 gr 25 gr 10gr 25 gr 20 gr 0,5 gr 1 gr 5 ml 20 gr 12 gr c/n 2gr 2gr	Lavar, cortar la porción de carne magra en trozos pequeños y sellar con el aceite y sal fina, lavar y cortar los vegetales en trozo pequeños, y añadir a la preparación de la carne. Dejar cocinar a fuego lento el recipiente tapado. Agregar agua hasta hervir, añadir el fideo una vez que este blando retirar del fuego, agregar la sal y servir.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 11gr 11gr 3 ml 0,2gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica (Naranja o mandarina)	150 gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.
Menú 2 Guiso de arroz con pollo (495 kcal)	PLATO PRINCIPAL	Pechuga de pollo Cebolla Locote Tomate Ajo Aceite Arroz Sal yodada Agua potable	80 gr 20 gr 10 gr 35gr 1 gr 5 ml 40 gr 0,5 gr c/n	Lavar, sacar la piel y Cortar el pollo en trozos pequeños. Cortar el pollo en cubos y saltear con el aceite y ajo. Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños. Agregar tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas. Incorporar el arroz y cocinar hasta que estén blandos. Apagar el fuego agregar la sal y servir.
	ENSALADA	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	50 gr 11 gr 11 gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.

	POSTRE	Fruta de estación (banana o mamón)	100gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.
Menú 3 Estofado de carne con papa (430 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Carne vacuna magra Ajo Cebolla Tomate Locote Zanahoria Papa Sal yodada Aceite Agua potable Laurel	80gr 1gr 20 gr 40 gr 10 gr 15gr 100 gr 0,5gr 5ml c/n 2 gr	Lavar y cortar la carne en porciones pequeñas. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar la carne con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Por último agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.
	ENSALADA	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 11gr 11gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	150gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.
Menú 4 Picadito de pollo con fideo (474 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Ingredientes** **Salsa** Pechuga de pollo Aceite Sal yodada Ajo Cebolla Locote Tomate Orégano Agua potable **Ingredientes** **Fideo** Fideo caracolito Sal yodada Aceite Agua potable	80 gr 5 ml 0,5 gr 1 gr 15 gr 10 gr 60 gr 2gr c/n 50 gr 0,5 gr 3 ml cantidad necesaria	**Picadito de pollo** Lavar y cortar la carne de pollo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar la carne de 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. **Fideo** Hervir el fideo en aproximadamente 1litro agua hirviendo con 1cda de aceite Luego de 8 a10 minutos, extraer el agua de cocción y agregar la sal.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 11gr 11gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta de estación (banana o mamón)	100gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.

Ministerio de Educación y Ciencias.
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentaciónescolar.py@gmail.com
Asunción - Paraguay

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy

Menú 5 Caldo de poroto con arroz (430 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Poroto Aceite Arroz Cebolla Tomate Sal yodada Zapallo Zanahoria Agua potable Cebollita de hoja	45 gr 5 ml 20 gr 20 gr 25 gr 0,5gr 30gr 15 gr c/n 3,8gr	Colocar en un recipiente agua y la porción de porotos. Dejar en reposo 1 día aproximadamente para su consumo. Retirar del agua, escurrir y reservar. Lavar y cortar los vegetales, llevar a cocción con agua y cuando se encuentren blandos añadir los porotos y agua a medida que necesite. Añadir la porción de arroz, retirar la preparación del fuego luego de unos 20 minutos aproximadamente y servir el plato.
	ENSALADA	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 11gr 11gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	150gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.

Semana 2

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Preparación
Menú 1 Tallarín de pollo (470 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Ingredientes** **Salsa de pollo** Lechuga de pollo Ajo Tomate Cebolla Locote Aceite Sal yodada Laurel Agua potable **Ingredientes** **Fideo** Fideo tallarín Sal yodada Aceite	 80 gr 1 gr 40 gr 20 gr 10 gr 5 ml 0,5 gr 0,2 gr cantidad necesaria 50 gr 0,5 gr 2 ml	***Salsa*** Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar la carne de 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. Servir con e fideo tallarín. ***Fideo*** Hervir el fideo en aproximadamente 1litro agua hirviendo con 1cda de aceite Luego de 8 a10 minutos, extraer el agua de cocción y agregar la sal.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria	50 gr 11 gr 11 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo

		Aceite Sal yodada	3 ml 0,5 gr	quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta de estación (banana o mamón)	100gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.
Menú 2 Jopara (420 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Poroto Cebolla Tomate Locote Zanahoria Zapallo Fideo nido Locro Aceite Sal yodada Cebollita de hoja Agua potable	30 gr 20 gr 30 gr 3 gr 15 gr 25 gr 11 gr 45 gr 5ml 0,5gr 2 gr c/n	Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños. Saltear el tomate y cebolla, cocinar hasta que las mismas estén tiernas. Incorporar el poroto (remojado 1 día antes), locro y zapallo con el agua hervida y cocinar hasta que estén blandos. Luego agregar la sal y retirar del fuego.
	ENSALADA	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	50 gr 11 gr 11 gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	150gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.
Menú 3 Guiso de fideo con carne (500 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Carne vacuna magra Tomate Locote Cebolla Zanahoria Ajo Aceite Sal yodada Fideo caracolito Agua potable	70 gr 35 gr 10 gr 20 gr 15 gr 1 gr 5 ml 0,5gr 60gr c/n	Lavar y cortar la carne en trozos pequeños. Saltear con el aceite y ajo. Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños Agregar tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas. Incorporar el fideo y cocinar hasta que estén blandos. Apagar el fuego agregar la sal y servir.
	ENSALADA	Lechuga Zanahoria Tomate Aceite Sal yodada	50 gr 11 gr 11 gr 3 ml 0,2 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Naranja Piña Banana	50 gr 40 gr 30 gr	Lavar y cortar las frutas en porciones pequeños, mezclarlas bien en un bols antes de servir. Agregar gotas de limón para evitar que se ennegrezcan las frutas.
Menú 4 Estofado	**PLATO PRINCIPAL**	Pechuga de pollo Tomate	80 gr 40 gr	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas. Lavar, pelar y cortar las verduras Sellar el pollo

Ministerio de Educación y Ciencias.
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentaciónescolar.py@gmail.com
Asunción - Paraguay

de pollo con papa (438 kcal)		Zanahoria Cebolla Locote Papa Aceite Sal yodada Ajo Agua potable	15 gr 20 gr 10gr 100gr 5 ml 0,5gr 0,2gr c/n	con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes Por último agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 11 gr 11 gr 3 ml 0,2 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta de estación (banana o mamón)	100 gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.
Menú 5 Guiso de arroz con carne (485 kcal)	PLATO PRINCIPAL	Carne vacuna magra Sal yodada Arroz Ajo Cebolla Locote Tomate Aceite Agua potable	70gr 0,5 gr 45 gr 1 gr 20 gr 10 gr 35gr 5ml c/n	Lavar y cortar la carne en trozos pequeños. Saltear la carne con el aceite y ajo. Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños Agregar los vegetales hasta que las mismas estén tiernas. Incorporar el arroz y cocinar hasta que estén blandos. Apagar el fuego agregar la sal y servir.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 11gr 11gr 1 ml 0,5 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica naranja o mandarina)	150gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.

Semana 3

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Preparación
Menú 1 Guiso de arroz con poroto (435 kcal)	PLATO PRINCIPAL	Poroto Cebolla Locote Tomate Ajo Zapallo Sal yodada Aceite Arroz Agua potable Orégano	45 gr 20 gr 10 gr 40 gr 1gr 25gr 0,5 gr 5ml 45gr c/n c/n	Lavar el poroto y dejar en remojo un día antes o colocar en agua caliente una hora antes de cocinar. Luego lavar los porotos y desechar el agua de remojo Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños Saltear las verduras en el aceite, dejar cocinar hasta obtener una salsa espesa Luego incorporar a la salsa los porotos remojados con agua y cocinar hasta que estén blandos Cuando el poroto esté listo agregar el arroz y cocinar hasta que estén blandos Apagar el fuego agregar la sal.
	ENSALADA	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	50 gr 11 gr 11gr 3 ml 0,5gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	150gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.
Menú 2 Locro (445 kcal)	PLATO PRINCIPAL	Carne vacuna magra Aceite Sal yodada Locro Cebolla Locote Tomate Zanahoria Zapallo Agua potable	80gr 5ml 0,5gr 30gr 20 gr 10 gr 35gr 15gr 25gr cantidad necesaria	Cortar la carne en cubos y cocinarlas con abundante agua hasta que estén blandas Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños. Saltear los vegetales y cocinar hasta que las mismas estén tiernas Incorporar el locro y la cantidad de agua necesaria y cocinar hasta que estén blandos Agregar la sal y sacar del fuego.
	ENSALADA	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 11gr 11gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta de estación (banana o	100gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada

Ministerio de Educación y Ciencias.
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentaciónescolar.py@gmail.com
Asunción - Paraguay

Folio 14

		mamón)		
Menú 3 Picadito de pollo con puré de papa (480)	PLATO PRINCIPAL	**Picadito de pollo** Pechuga de pollo Tomate Ajo Cebolla Locote Sal yodada Aceite Agua potable **Ingredientes del puré** Papa Leche Manteca Sal fina	 70 gr 45 gr 1 gr 15 gr 10 gr 0,5gr 5ml c/n 150 gr 20 ml 4 gr 0,5 gr	**Picadito 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. **Puré de papa** Pelar y lavar las papas, hervirlas en abundante agua hasta que estén blandos. Pisar las papas junto con la manteca con pisa papas o tenedor hasta obtener un puré, añadir la leche caliente y mezclar hasta que se integren completamente los ingredientes y el puré quede cremoso. Servir acompañando del picadito de pollo. Agregarle por ultimo una pizca de sal.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 11gr 11gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	150 gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.
Menú 4 Tallarín de carne (415 kcal)	PLATO PRINCIPAL	**Salsa** Carne vacuna magra Ajo Tomate Cebolla Zanahoria Locote Aceite Laurel Sal yodada Agua potable **Ingredientes Fideo** Fideo tallarín Sal yodada Aceite	 70 gr 1 gr 30 gr 20 gr 20 gr 10 gr 5 ml 0,2 gr 0,5 gr c/n 50 gr 0,5gr 2 ml	**Salsa** Lavar y cortar la carne en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar la carne 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, dejar cocinar 40minutos aproximadamente Servir con e fideo tallarín. **Fideo** Hervir el fideo en aproximadamente 1litro agua hirviendo con 1cda de aceite Luego de 8 a10 minutos, extraer el agua de cocción y agregar la sal.
	ENSALADA	Repollo	50 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595)21 454 220 int. 18
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentaciónescolar.py@gmail.com
Asunción - Paraguay

		Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	11 gr 11 gr 3 ml 0,2 gr	vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	150 gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.
Menú 5 Caldo de pollo con verduras (495 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Pechuga de pollo Cebolla Tomate Locote Aceite Fideo nido Sal yodada Zanahoria Zapallo orégano Agua potable	80 gr 20 gr 40 gr 10 gr 5 ml 20gr 0,5 gr 20 gr 25 gr 2gr c/n	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños y sellar con el aceite y sal fina, lavar y cortar los vegetales en trozo pequeños, y añadir a la preparación del pollo. Dejar cocinar a fuego lento el recipiente tapado. Agregar agua hasta hervir, añadir el fideo una vez que este blando retirar del fuego, agregar la sal y servir.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 11gr 11gr 3 ml 0,5gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	150gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.

Semana 4

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Preparación
Menú 1 Soyo (500 kcal)	PLATO PRINCIPAL	Carne molida Arroz Ajo Cebolla Locote Tomate Orégano Sal yodada Zanahoria Zapallo Aceite Agua potable	60 gr 20 gr 1 gr 25 gr 10 gr 35 gr 2 gr 0,5gr 15 gr 25 gr 5 ml c/n	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear en un recipiente los vegetales y cocinar hasta que estén tiernos. Incorporar arroz con agua hervida. Cocinar hasta que estén blandos. Luego de lavar y dejar libre de piel y grasa la carne agregar con sal yodada, revolver lentamente hasta que la carne este cocida. Retirar del fuego y agregar orégano.
	ENSALADA	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 11gr 11gr 3 ml 0,5gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Naranja Piña Banana	50gr 40 gr 30 gr	Lavar y cortar las frutas en porciones pequeñas, mezclarlas bien en un bol antes de servir. Agregar gotas de limón para evitar que se ennegrezcan las frutas.
Menú 2 Picadito de carne con fideo (440 kcal)	PLATO PRINCIPAL	**Ingredientes** **Salsa de carne** Carne vacuna magra Aceite Sal yodada Ajo Cebolla Locote Tomate **Ingredientes** **Fideo** Fideo caracolito Sal yodada Aceite Agua potable	 70gr 5 ml 1 gr 20 gr 10 gr 35 gr 45 gr 50 gr 0,5gr 2 ml c/n	**Picadito de carne** Lavar y cortar la carne en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar la carne 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. **Fideo** Hervir el fideo en aproximadamente 1litro agua hirviendo con 1cda de aceite Luego de 8 a10 minutos, extraer el agua de cocción y agregar la sal
	ENSALADA	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	50gr 11gr 11gr 3 ml 0,5gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	150gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.

Menú 3 Guiso de arroz con pollo (485 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Pechuga de pollo Cebolla Ajo Locote Tomate Arroz Sal yodada Aceite Laurel Agua potable	60 gr 20 gr 1 gr 10 gr 35 gr 45gr 0,5gr 5 ml 2gr c/n	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños. Saltear el pollo con el aceite y ajo. Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños Agregar los vegetales y cocinar hasta que las mismas estén tiernas. Incorporar el arroz y cocinar hasta que estén blandos. Apagar el fuego agregar la sal y servir.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 11 gr 11 gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta de estación (banana o mamón)	100 gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada
Menú 4 Caldo de poroto con fideo (418 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Poroto Tomate Zanahoria Locote Cebolla Fideo nido Aceite Sal yodada Zapallo Agua potable	45gr 25 gr 15gr 10 gr 20 gr 20 gr 5ml 0,5 gr 30 gr c/n	En un recipiente agua y la porción de porotos. Dejar en reposo 1 día aproximadamente para su consumo. Retirar del agua, escurrir y reservar. Lavar y cortar los vegetales, llevar a cocción con agua y cuando se encuentren blandos añadir los porotos y agua a medida que necesite. Añadir la porción de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 20 minutos aproximadamente y servir el plato.
	ENSALADA	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 11 gr 11 gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta cítrica (naranja o mandarina)	150gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.
Menú 5 Estofado de pollo con papa (438 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Papa Aceite Sal yodada Ajo Agua potable	80 gr 40 gr 15 gr 20 gr 10gr 100gr 5 ml 0,5gr 0,2gr c/n	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas. Lavar, pelar y cortar las verduras Sellar el pollo con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes Por último agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.

	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 11gr 11gr 3 ml 0,2gr	Lavar y/o pelar los vegetales, una vez lavadas cortar y condimentar con sal y aceite haciendo que todo quede bien mezclado.
	POSTRE	Fruta de estación (banana o mamón)	100gr	Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.

5. DESCRIPCIÓN DE LA MODALIDAD EMPLEADA

Elaboración en la Institución Educativa

RECEPCION:

Selección de 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 frutihorticolas.

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 la materia prima. Para ello cada institución cuenta con una heladera, estantería adecuada y contenedores varios para cada tipo de alimento, proveídos por la empresa contratada.

HIGIENE:

Se establecen sistemas de limpieza tanto de los utensilios, establecimientos, personal encargado y de los alimentos que serán almacenados y las que se utilizarán como materia prima, a fin de eliminar sustancias toxicas y todo posible agente contaminante. Los residuos se destinan en bolsas adecuadas para su posterior deposición.

PREELABORACION Y ELABORACION:

En este proceso, se tienen en cuenta los protocolos de elaboración de cada plato, técnicas de cocción, respetando el menú del día. Se cuenta con el 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 7:00 hs.

Se cuentan con los menajes y utensilios necesarios provisionados por la empresa contratada, para la elaboración eficaz de los menús, ollas de diferentes dimensiones, cucharones, cucharas de madera, tablas de cortar, cuchillo de cocina, indumentaria adecuada para el personal de cocina.

DISTRIBUCION:

Se realizará 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 utilizarán utensilios que serán proveídos por la empresa contratada, adecuados para los niños consistente en un plato de plástico reutilizable no tóxico, una cuchara, un pote de plástico reutilizable no tóxico, para los postres, se cumplirán todas las normas de higiene y manipulación de los alimentos asegurando así la inocuidad de los mismos.

PLAN DE CAPACITACION, MONITOREO Y CONTROL DE CALIDAD:

CAPACITACION: Se realiza antes de iniciar la ejecución del proyecto, a través de una convocatoria de los futuros encargados y auxiliares de cocina. La capacitación consiste en entrenar al personal en Higiene y Manipulación de Alimentos y en Elaboración correcta de los menús establecidos, con la colaboración de Expertos Profesionales en el área de Nutrición y Gastronomía capacitados en Buenas Prácticas de Manufactura avalados por el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN) según la Resolución N°128/15.

MONITOREO Y CONTROL DE CALIDAD: Consiste la realización de visitas a las instituciones con relevamiento de datos específicos de los establecimientos destinados para el almacenamiento, preparación y distribución de los Alimentos. Los controles se realizarán 1 vez por mes. Se entregarán informes mensuales de la situación detectada a la convocante.
Se cuenta con los Profesionales en Tecnología de Alimentos y Nutrición, del departamento técnico de la municipalidad.

Firma del Responsable del Proyecto: _____ Aclaración: _____

Firma del Nutricionista: _____ Aclaración: _____