



## MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491 Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

### PROYECTO DE ALMUERZO- MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA

#### A.3. MENÚ CÍCLICO

Para la elaboración del menú se deberá aplicar un esquema de Menú Cíclico establecido para cuatro semanas, con el objeto de evitar la repetición de platos de comida, simplificar la preparación del menú, optimizar las compras y la provisión de insumos, facilitar el servicio y el entrenamiento del personal. Los alimentos que formarán parte del Menú Cíclico deberán ser elaborados en el día a ser servidos. La presentación de los alimentos deberá ser acorde a las posibilidades de masticación para la edad de los/as alumnos/as, en especial para las instituciones educativas especiales, habida cuenta que la alimentación es también un espacio de enseñanza y aprendizaje para los estudiantes.

SEMANA 1						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Soyo	Polenta con salsa de pollo	Caldo de poroto con fideo	Estofado de pollo con papa	Guiso de arroz con carne
Cantidad por ración	Nivel Inicial	240 gramos	70 gramos salsa + 170 gramos polenta	240 gramos	200 gramos	200 gramos
	Edad Escolar	350 gramos	100 gramos salsa + 250 gramos polenta	350 gramos	300 gramos	300 gramos
	Adolescentes	440 gramos	130 gramos salsa + 315 gramos polenta	440 gramos	380 gramos	380 gramos
Ensalada		Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales
Postre		Dulce de mamón	Fruta	Ensalada de Fruta	Barrita de maní	Fruta
SEMANA 2						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Picadito de pollo con puré de papa	Polenta con salsa de carne	Caldo de poroto con arroz	Tallarín con salsa de carne	Revuelto de Mandioca
Cantidad por ración	Nivel Inicial	70 gramos Picadito + 110 gramos Puré	70 gramos Salsa + 170 gramos Polenta	240 gramos	70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo	170 gramos
	Edad Escolar	100 gramos Picadito + 160 gramos Puré	100 gramos Salsa + 250 gramos Polenta	350 gramos	100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo	250 gramos
	Adolescentes	130 gramos Picadito + 200 gramos Puré	130 gramos Salsa + 315 gramos Polenta	440 gramos	130 gramos Salsa + 150 gramos Fideo	320 gramos
Ensalada		Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales
Postre		Dulce de mamón	Fruta	Fruta cítrica	Dulce de batata	Fruta
SEMANA 3						



## MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 4						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Locro	Salsa de pollo con fideo	Guiso de poroto con arroz	Vori vori de pollo	Guiso de mandioca con carne
Cantidad por ración	Nivel Inicial	240 gramos	70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo	200 gramos	240 gramos	170 gramos
	Edad Escolar	350 gramos	100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo	300 gramos	350 gramos	250 gramos
	Adolescentes	440 gramos	130 gramos Salsa + 150 gramos Fideo	380 gramos	440 gramos	320 gramos
Ensalada		Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales
Postre		Ensalada de frutas	Dulce de batata	Fruta cítrica	Fruta	Fruta

**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.

### RECETARIO DEL MENU

Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Soyo</b>  <b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 297 Kcal  <b>Peso por Porción:</b>  <u>Nivel inicial:</u> 240 gramos  <u>Edad escolar:</u> 350 gramos  <u>Adolescentes:</u>	Carne vacuna magra	60 g	52 g	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar.
	Zapallo	60 g	32 g	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.
	Tomate	30 g	29 g	Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos.
	Arroz	20 g	20 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	Agregar la carne molida, zanahoria, zapallo, la sal yodada y el arroz con agua hervida. Cocinar hasta que estén blandos. Revolver lentamente hasta que la carne este cocida.
	Queso Paraguay			
	Cebolla	15 g	15 g	Retirar del fuego y agregar el queso y orégano.
	Locote	10 g	9 g	
	Aceite	10 g	8 g	
	Orégano	5 ml	5 ml	
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	0,5 g	0,5 g	



## MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491 Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

440 gramos		c/n	c/n	
<b>Menú 2</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Polenta con salsa de pollo</b>  <b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 307 Kcal  <b>Peso por porción:</b>  <u>Nivel inicial:</u> 70g salsa + 170g polenta  <u>Edad escolar:</u> 100g salsa + 250g polenta  <u>Adolescentes:</u> 130g salsa + 315g polenta	<b>Salsa de pollo</b>			<b>Salsa de pollo</b>
	Tomate	70 g	69 g	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños.
	Pechuga de pollo	60 g	52 g	Lavar, pelar y cortar las verduras.
	Cebolla	10 g	9 g	Sellar el pollo con el ajo y aceite.
	Locote	10 g	8 g	Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
	Aceite	3 ml	3 ml	Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal.
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,2 g	0,2 g	<b>Polenta</b>
	Agua potable	c/n	c/n	Pelar, lavar y picar la cebolla. Saltear la cebolla en el aceite con sal yodada.
	<b>Polenta</b>			Agregar el agua. Cuando hierve incorporar harina de maíz en forma de nieve de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos.
	Agua potable	200 ml	200 ml	Agregar leche y retira del fuego.
	Harina de maíz			
	Cebolla	40 g	40 g	
	Queso Paraguay	15 g	14 g	
	Aceite	10 g	10 g	
	Sal yodada	2 ml	2 ml	
		0,5 g	0,5 g	
<b>Menú 3</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Caldo de poroto con fideo</b>	Zapallo	60 g	32 g	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños.
	Poroto seco	30 g	30 g	Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite.
	Tomate	25 g	24 g	



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

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



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

1 porción	Locote	10g	8g	Agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente)
	Aceite	5ml	5ml	
Energía:	Ajo	0,5g	0,5g	
340 kcal	Sal yodada	0,5g	0,5g	
	Laurel	0,2g	0,2g	
Peso por porción:	Agua potable	c/n	c/n	
Nivel inicial:				
200 gramos				
Edad escolar:				
300 gramos				
Adolescentes:				
380 gramos				
Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Picadito de pollo con puré de papas	Picadito de pollo			Picadito de pollo:
	Pechuga de pollo	60 g	42 g	Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.
	Tomate			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.
	Zanahoria	60 g	59 g	
	Cebolla	20 g	16 g	
	Locote	15 g	14 g	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.
	Perejil o cilantro	10 g	8 g	
	Aceite	5g	5g	
	Ajo	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	Puré de papas:
Rendimiento:	Laurel	0,5 g	0,5 g	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.
1 porción	Agua potable	0,2 g	0,2 g	
Energía:		c/n	c/n	
285 kcal	Puré de papas			
Peso por porción:	Papa			
Nivel inicial:	Leche fluida			
70 g picadito + 110 g puré	Margarina	200 g	134 g	
Edad escolar:	Sal yodada	50 ml	50 ml	
100 g picadito + 160 g puré	Agua potable	5 g	5 g	
Adolescentes:		0,5 g	0,5 g	
130 g picadito + 200 g puré		c/n	c/n	



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

Menú 7	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Polenta con salsa de carne</b>  <b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 356 kcal  <b>Peso por porción:</b>  <u>Nivel inicial:</u> 70g salsa + 170g polenta  <u>Edad escolar:</u> 100g salsa + 250g polenta  <u>Adolescentes:</u> 130g salsa + 315g polenta	<b>Salsa de carne</b>			<b>Salsa de carne</b>
	Tomate			Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.
	Carne vacuna magra	70 g	69 g	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.
	Cebolla	60 g	52 g	
	Locote	10 g	9 g	
	Aceite	10 g	8 g	
	Ajo	3 ml	3 ml	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.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	0,2 g	0,2 g	
		c/n	c/n	<b>Polenta</b>
	<b>Polenta</b>			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.
	Agua potable			
	Harina de maíz	200 ml	200 ml	
	Cebolla	40 g	40 g	
	Queso Paraguay	15 g	14 g	
	Aceite	10 g	10 g	
	Sal yodada			
		2 ml	2 ml	
		0,5 g	0,5 g	
Menú 8	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Caldo de poroto con arroz</b>  <b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 266 kcal  <b>Peso por porción:</b>  <u>Nivel inicial:</u> 240 gramos	Zapallo	60 g	32 g	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños.
	Poroto seco	30 g	30 g	Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite.
	Tomate	25 g	24 g	Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Arroz	15 g	15 g	Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo.
	Queso Paraguay	15 g	15 g	Luego agregar el arroz y cocinar hasta que esté cocido, retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada.
	Cebolla	10 g	9 g	
	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Ajo	0,5 g	0,5 g	<u>Observación:</u> si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	



## MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491 Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

<u>Edad escolar:</u>  350 gramos <u>Adolescentes:</u>  440 gramos	Agua potable	c/n	c/n	
<b>Menú 9</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Tallarín con salsa de carne</b>  <b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  337 kcal  <b>Peso por porción:</b>  <u>Nivel inicial:</u>  70g salsa + 80 g fideo  <u>Edad escolar:</u>  100 g salsa + 120 g fideo  <u>Adolescentes:</u>  130g salsa + 150g fideo	<b>Salsa de carne</b>  Tomate  Carne vacuna magra  Zanahoria  Cebolla  Locote  Aceite  Ajo  Sal yodada  Laurel  Agua potable  <b>Fideo</b>  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	<b>Salsa de carne:</b>  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.  <b>Fideo</b>  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.
<b>Menú 10</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Revuelto de mandioca</b>  <b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  339 kcal  <b>Peso por porción:</b>  <u>Nivel inicial:</u>  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	<b>Mandioca:</b>  Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que esté blando.  <b>Revuelto:</b>  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).





MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

<u>Edad escolar:</u>  250 gramos  <u>Adolescentes:</u> 320 gramos				*50 g de huevo corresponde a 1 unidad
<b>Menú 11</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Guiso de fideo con pollo</b>	Pechuga de pollo	60g	42g	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas.
<b>Rendimiento:</b>	Tomate	70g	69g	Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.
<b>1 porción</b>	Fideo	45g	45g	Saltear la carne con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada.
<b>Energía:</b>	Cebolla	15g	14g	Cocinar hasta formar una salsa roja. Incorporar el fideo, revolver un poco y luego agregar el agua.
<b>308 kcal</b>	Locote	10g	8g	Cocinar hasta que se ablande el fideo (10 a 15 minutos aproximadamente)
	Aceite	5ml	5ml	
	Ajo	0,5g	0,5g	
	Sal yodada	0,5g	0,5g	
<b>Peso por porción:</b>	Laurel	0,2g	0,2g	
	Agua potable	c/n	c/n	
<u>Nivel inicial:</u>  200 gramos  <u>Edad escolar:</u>  300 gramos  <u>Adolescentes:</u>  380 gramos				
<b>Menú 12</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Picadito de carne con papa</b>	Papa	200 g	134 g	Limpia la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.
	Carne vacuna magra	60 g	52 g	Lavar, pelar y cortar las verduras
<b>Rendimiento:</b>	Tomate	60 g	59 g	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
<b>1 porción</b>	Zanahoria	20 g	16 g	Por último, agregar las papas, las arvejas y la cebollita de hoja, cocinar hasta que estén blandas.
<b>Energía:</b>	Cebolla	20 g	18 g	
<b>319 kcal</b>	Locote	10 g	8 g	
	Arveja	5 g	5 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
<b>Peso por porción:</b>	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
<u>Nivel inicial:</u>  200 gramos  <u>Edad escolar:</u>  300 gramos	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	0,5 g	0,5 g	
		c/n	c/n	





# MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491 Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

Adolescentes:  380 gramos				
Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Salsa de legumbres con arroz quesú</b>  <b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 304 kcal  <b>Peso por porción:</b>  <u>Nivel inicial:</u> 70g salsa + 100g de arroz  <u>Edad escolar:</u> 100 g salsa + 130 g de arroz  <u>Adolescentes:</u> 130g salsa + 170g de arroz	<b>Salsa de legumbres</b> Tomate  Poroto  Cebolla  Locote  Aceite  Ajo  Sal yodada  laurel  Agua potable  <b>Arroz quesú</b>  Arroz  Queso Paraguay  Aceite  Ajo  Sal yodada  Agua potable	  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  0,5 g  0,5 g  c/n	  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  0,5 g  0,5 g  c/n	<b>Salsa de legumbres:</b>  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.  <b>Arroz quesú</b>  Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.  <u>Observación:</u> Si la legumbre utilizada es seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. La cantidad de agua hirviendo que se agrega al cereal es 2 veces su volumen.
Menú 14	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Vori vori de carne</b>  <b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 398 kcal  <b>Peso por porción:</b>  <u>Nivel inicial:</u> 240 gramos	Carne vacuna magra  Zapallo  Harina de maíz  Tomate  Zanahoria  Cebolla  Locote  Queso Paraguay  Aceite  Orégano	80 g  60 g  40 g  25 g  20 g  10 g  10 g  10 g  5 ml	70 g  32 g  40 g  24 g  16 g  9 g  8 g  10 g  5 ml	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.



## MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491 Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

<u>Edad escolar:</u>  350 gramos <u>Adolescentes:</u>  440 gramos	Ajo  Sal yodada  Laurel  Agua potable  c/n	0,5 g  0,5 g  0,5 g  0,2 g  c/n	0,5 g  0,5 g  0,5 g  0,2 g  c/n	Agregar las bolitas de maíz al caldo.  Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano.
<b>Menú 15</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Albóndigas de pollo con arroz</b>  <b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  324 kcal  <b>Peso por porción:</b>  <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	<b>Albóndigas de pollo:</b>  Tomate  Pechuga de pollo  Cebolla  Galleta molida  Locote  Aceite  Ajo  Sal yodada  Laurel  Agua potable  c/n  <b>Arroz</b>  Arroz  Aceite  Ajo  Sal yodada  Agua potable  c/n	  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  0,5 g  c/n	<b>Albóndigas</b>  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.  <b>Salsa</b>  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.  <b>Arroz</b>  Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.
<b>Menú 16</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Locro</b>  <b>Rendimiento:</b>  1 porción	Carne vacuna magra  Zapallo  Locro  Tomate  Zanahoria	80 g  60 g  40 g  25 g  20 g	70 g  32 g  40 g  24 g  16 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.



## MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491 Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

<b>Energía:</b> 343 kcal	Cebolla	10 g	9 g	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.
<b>Peso por porción:</b>	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
<u>Nivel inicial:</u> 240 gramos	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
<u>Edad escolar:</u> 350 gramos	Laurel	0,2 g	0,2 g	
	Agua potable	c/n	c/n	
<u>Adolescentes:</u> 440 gramos				
<b>Menú 17</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Salsa de pollo con fideo</b>  <b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 292 kcal  <b>Peso por porción:</b>  <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	<b>Salsa de pollo</b>			<b>Salsa de pollo:</b>  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.
	Pollo	60 g	42 g	<b>Fideo:</b>  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.
	Tomate	60 g	59 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	15 g	14 g	
	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,2 g	0,2 g	
	Agua potable	c/n	c/n	
	<b>Fideo</b>			
	Fideo	40 g	40 g	
<b>Menú 18</b>	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	c/n	c/n	
<b>Guiso de arroz con poroto</b>  <b>Rendimiento:</b> 1 porción	Tomate	70g	69g	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.
	Arroz	40g	40g	Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.
	Poroto	20g	20g	
	Queso Paraguay	15g	15g	Incorporar el poroto, arroz, sal yodada con agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.
	Cebolla			Por último, agregar la cebollita de hoja. Observación: Si la legumbre utilizada es seca





## MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491 Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

<b>Energía:</b>	Ajo	5 ml	5 ml	ligamentos y cortarlo en cubos.
363 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.
	Laurel	0,5 g	0,5 g	Saltear la carne en el aceite y ajo.
<b>Peso por porción:</b>	Agua potable	0,2 g	0,2 g	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.
<u>Nivel inicial:</u>		c/n	c/n	
170 gramos				
<u>Edad escolar:</u>				Agregar agua si es necesario.
250 gramos				
<u>Adolescentes:</u>				
320 gramos				

### ENSALADAS

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



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  52 kcal  <b>Peso por porción:</b>  55 g	Remolacha	40 g	27 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.
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Choclo	10 g	10 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
<b>Menú 4</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  38 kcal  <b>Peso por porción:</b>  55 g	Tomate	30 g	29 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.
	Pepino	20 g	15 g	
	Zanahoria	10 g	8 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
<b>Menú 5</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  40 kcal  <b>Peso por porción:</b>  55 g	Repollo	30 g	24 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.
	Tomate	20 g	19 g	
	Zanahoria	10 g	9 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
<b>Menú 6</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b>  1 porción	Tomate	30 g	29 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.
	Pepino	20 g	15 g	
	Zanahoria	10 g	8 g	



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

<b>Energía:</b>  38 kcal  <b>Peso por porción:</b>  55 g	Aceite  Sal yodada	3 ml  0,5 g	3 ml  0,5 g	
<b>Menú 7</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  49 kcal  <b>Peso por porción:</b>  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.  <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.
<b>Menú 8</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  40 kcal  <b>Peso por porción:</b>  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.
<b>Menú 9</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  44 kcal	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.  <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.





MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

<b>Peso por porción:</b>  55 g				
<b>Menú 10</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  43 kcal  <b>Peso por porción:</b>  55 g	Tomate	30 g	29 g	Lavar y rallar la zanahoria.
	Zanahoria	20 g	16 g	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 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
	Cebolla	10 g	9 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
<b>Menú 11</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  52 kcal  <b>Peso por porción:</b>  55 g	Remolacha	40 g	27 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
	Zanahoria	20 g	16 g	Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
	Choclo	10 g	10 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
<b>Menú 12</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  38 kcal  <b>Peso por porción:</b>  48 g	Berro	30 g	18 g	Lavar y rallar la zanahoria.
	Tomate	20 g	19 g	Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	Zanahoria	10 g	8 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  42 kcal  <b>Peso por porción:</b>  56 g	Lechuga	30 g	28 g	Lavar y cortar los vegetales.
	Zanahoria	20 g	16 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir.
	Cebolla	10 g	9 g	<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.
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Menú 14	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b>  37 kcal  <b>Peso por porción:</b>  50g	Repollo	30 g	24 g	Lavar y rallar la zanahoria.
	Pepino	20 g	15 g	Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	Zanahoria	10 g	8 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	<u>Observación:</u> El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Menú 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b>  1 porción  <b>Energía:</b>  49 kcal  <b>Peso por porción:</b>  50 g	Remolacha	40 g	27 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
	Zanahoria	20 g	16 g	Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales.
	Cebolla	10 g	9 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
<b>Rendimiento:</b>	Remolacha	40 g	27 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
	Zanahoria	20 g	16 g	Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua.



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

1 porción	Choclo	10 g	10 g	Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
	Aceite	3 ml	3 ml	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Energía:	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
52 kcal				
Peso por porción:				
55 g				
Menú 17	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento:	Repollo	30 g	24 g	Lavar y rallar la remolacha y La zanahoria.
	Remolacha	30 g	20 g	Lavar y picar el repollo.
1 porción	Zanahoria	10 g	8 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	Aceite	3 ml	3 ml	
Energía:	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
44 kcal				
Peso por porción:				
55 g				
Menú 18	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento:	Lechuga	30 g	28 g	Lavar y rallar la zanahoria.
	Tomate	20 g	19 g	Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
1 porción	Zanahoria	10 g	8 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
Energía:	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
39 kcal				
Peso por porción:				
60 g				
Menú 19	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento:	Tomate	30 g	29 g	Lavar y rallar la zanahoria.
	Zanahoria	20 g	16 g	Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
1 porción	Cebolla	10 g	9 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Energía:	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	



## MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay  
Gral. Caballero e/ Pbro. Molas Nº 491 Tel.: 0781 – 283214  
Correo: [munisantamaria@hotmail.com](mailto:munisantamaria@hotmail.com)

43 kcal				
<b>Peso por porción:</b>				
55 g				
<b>Menú 20</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b>	Lechuga	30 g	28 g	Lavar y cortar los vegetales.
1 porción	Zanahoria	20 g	16 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir.
	Cebolla	10 g	9 g	<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.
<b>Energía:</b>	Aceite	3 ml	3 ml	
42 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
<b>Peso por porción:</b>				
56 g				



C.P Daisy Ríos  
Encargada del Dpto. de la UOC