



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: 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 N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: 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
Soyo Rendimiento: 1 porción Energía: 297 Kcal Peso por Porción: <u>Nivel inicial:</u> 240 gramos <u>Edad escolar:</u> 350 gramos <u>Adolescentes:</u>	Carne vacuna magra	60 g	52 g	Limpia la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar.
	Zapallo	60 g	32 g	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.
	Tomate	30 g	29 g	Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos.
	Arroz	20 g	20 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	Agregar la carne molida, zanahoria, zapallo, la sal yodada y el arroz con agua hervida. Cocinar hasta que estén blandos. Revolver lentamente hasta que la carne este cocida.
	Queso Paraguay	15 g	15 g	
	Cebolla	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 N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

440 gramos		c/n	c/n	
Menú 2	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p>Polenta con salsa de pollo</p> <p>Rendimiento: 1 porción</p> <p>Energía: 307 Kcal</p> <p>Peso por porción:</p> <p><u>Nivel inicial:</u> 70g salsa + 170g polenta</p> <p><u>Edad escolar:</u> 100g salsa + 250g polenta</p> <p><u>Adolescentes:</u> 130g salsa + 315g polenta</p>	Salsa de pollo			<p>Salsa de pollo</p> <p>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.</p> <p>Polenta</p> <p>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.</p>
	Tomate	70 g	69 g	
	Pechuga de pollo	60 g	52 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	3 ml	3 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	
	Polenta			
	Agua potable	200 ml	200 ml	
	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	
Menú 3	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Caldo de poroto con fideo	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 N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

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



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

1 porción Energía: 340 kcal Peso por porción: <u>Nivel inicial:</u> 200 gramos <u>Edad escolar:</u> 300 gramos <u>Adolescentes:</u> 380 gramos	Locote	10g	8g	Agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente)	
	Aceite	5ml	5ml		
	Ajo	0,5g	0,5g		
	Sal yodada	0,5g	0,5g		
	Laurel	0,2g	0,2g		
	Agua potable	c/n	c/n		
Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación	
Picadito de pollo con puré de papas Rendimiento: 1 porción Energía: 285 kcal Peso por porción: <u>Nivel inicial:</u> 70 g picadito + 110 g puré <u>Edad escolar:</u> 100 g picadito + 160 g puré <u>Adolescentes:</u> 130 g picadito + 200 g puré	Picadito de pollo			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.	
	Pechuga de pollo	60 g	42 g		
	Tomate				
	Zanahoria	60 g	59 g		
	Cebolla	20 g	16 g		
	Locote	15 g	14 g		
	Perejil o cilantro	10 g	8 g		
	Aceite	5g	5g		
	Ajo	3 ml	3 ml		
	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		
	Puré de papas				
	Papa				
Leche fluida					
Margarina	200 g	134 g			
Sal yodada	50 ml	50 ml			
Agua potable	5 g	5 g			
	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 N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

<u>Edad escolar:</u> 350 gramos	Agua potable	c/n	c/n	
<u>Adolescentes:</u> 440 gramos				
Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Tallarín con salsa de carne	Salsa de carne			Salsa de carne:
	Tomate			Limpia la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.
Rendimiento:	Carne vacuna magra	70 g	69 g	Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.
1 porción	Zanahoria	60 g	52 g	Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada.
Energía:	Cebolla	20 g	20 g	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.
337 kcal	Locote	15 g	14 g	
Peso por porción:	Aceite	10 g	8 g	
	Ajo	5 ml	5 ml	
<u>Nivel inicial:</u>	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	Fideo
70g salsa + 80 g fideo	Laurel	0,5 g	0,5 g	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.
<u>Edad escolar:</u>	Agua potable	0,2 g	0,2 g	
100 g salsa + 120 g fideo		c/n	c/n	
<u>Adolescentes:</u>	Fideo			
130g salsa + 150g fideo	Fideo tallarín	40 g	40 g	
	Sal yodada	40 g	40 g	
	Agua potable	0,5 g	0,5 g	
		c/n	c/n	
Menú 10	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Revuelto de mandioca	Mandioca	200 g	116 g	Mandioca:
	Huevo*	50 g	50 g	Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que esté blando.
Rendimiento:	Queso Paraguay	20 g	20 g	
1 porción	Cebolla	20 g	18 g	Revuelto:
	Locote	10 g	8 g	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.
Energía:	Cebollita de hoja	5 g	5 g	Saltear ajo, cebolla, locote en aceite y cocinar hasta que estén tiernos.
339 kcal	Aceite			Incorporar la mandioca previamente hervida y cortada en trozos pequeños.
Peso por porción:	Ajo	3 ml	3 ml	Agregar huevo, sal yodada y queso. Cocinar hasta que el mismo este totalmente cocido (coagule).
<u>Nivel inicial:</u>	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
170 gramos	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 N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

<u>Edad escolar:</u> 250 gramos <u>Adolescentes:</u> 320 gramos				*50 g de huevo corresponde a 1 unidad
Menú 11	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Guiso de fideo con pollo Rendimiento: 1 porción Energía: 308 kcal Peso por porción: <u>Nivel inicial:</u> 200 gramos <u>Edad escolar:</u> 300 gramos <u>Adolescentes:</u> 380 gramos	Pechuga de pollo Tomate Fideo Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	60g 70g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	42g 69g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	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. 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 12	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Picadito de carne con papa Rendimiento: 1 porción Energía: 319 kcal Peso por porción: <u>Nivel inicial:</u> 200 gramos <u>Edad escolar:</u> 300 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.



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><u>Adolescentes:</u> 380 gramos</p> <p>Salsa de legumbres con arroz quesú</p> <p>Rendimiento: 1 porción</p> <p>Energía: 304 kcal</p> <p>Peso por porción:</p> <p><u>Nivel inicial:</u> 70g salsa + 100g de arroz</p> <p><u>Edad escolar:</u> 100 g salsa + 130 g de arroz</p> <p><u>Adolescentes:</u> 130g salsa + 170g de arroz</p>	<p>Salsa de legumbres</p> <p>Tomate</p> <p>Poroto</p> <p>Cebolla</p> <p>Locote</p> <p>Aceite</p> <p>Ajo</p> <p>Sal yodada</p> <p>laurel</p> <p>Agua potable</p> <p>Arroz quesú</p> <p>Arroz</p> <p>Queso Paraguay</p> <p>Aceite</p> <p>Ajo</p> <p>Sal yodada</p> <p>Agua potable</p>	<p>70 g</p> <p>20 g</p> <p>15 g</p> <p>10 g</p> <p>3 ml</p> <p>0,5 g</p> <p>0,5 g</p> <p>0,2 g</p> <p>c/n</p> <p>40 g</p> <p>10 g</p> <p>2 ml</p> <p>0,5 g</p> <p>0,5 g</p> <p>c/n</p>	<p>69 g</p> <p>20 g</p> <p>14 g</p> <p>8 g</p> <p>3 ml</p> <p>0,5 g</p> <p>0,5 g</p> <p>0,2 g</p> <p>c/n</p> <p>40 g</p> <p>10 g</p> <p>2 ml</p> <p>0,5 g</p> <p>0,5 g</p> <p>c/n</p>	<p>Salsa de legumbres:</p> <p>Pelar, lavar y picar los vegetales finamente.</p> <p>Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo, zanahoria y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.</p> <p>Incorporar el poroto con el agua hervida. Y terminar la cocción.</p> <p>Arroz quesú</p> <p>Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.</p> <p><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.</p>
Menú 14	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p>Vori vori de carne</p> <p>Rendimiento: 1 porción</p> <p>Energía: 398 kcal</p> <p>Peso por porción:</p> <p><u>Nivel inicial:</u> 240 gramos</p>	<p>Carne vacuna magra</p> <p>Zapallo</p> <p>Harina de maíz</p> <p>Tomate</p> <p>Zanahoria</p> <p>Cebolla</p> <p>Locote</p> <p>Queso Paraguay</p> <p>Aceite</p> <p>Orégano</p>	<p>80 g</p> <p>60 g</p> <p>40 g</p> <p>25 g</p> <p>20 g</p> <p>10 g</p> <p>10 g</p> <p>10 g</p> <p>5 ml</p>	<p>70 g</p> <p>32 g</p> <p>40 g</p> <p>24 g</p> <p>16 g</p> <p>9 g</p> <p>8 g</p> <p>10 g</p> <p>5 ml</p>	<p>Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.</p> <p>Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.</p> <p>Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que estén blandos, luego agregar tomate.</p> <p>Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel continuar la cocción por 10 minutos aprox.</p> <p>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.</p>



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

<u>Edad escolar:</u> 350 gramos	Ajo	0,5 g	0,5 g	Agregar las bolitas de maíz al caldo.
<u>Adolescentes:</u> 440 gramos	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano.
	Laurel	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	0,2 g	0,2 g	
		c/n	c/n	
Menú 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Albóndigas de pollo con arroz	Albóndigas de pollo:			Albóndigas
	Tomate	70 g	69 g	Limpia el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Procesarlo.
	Pechuga de pollo	60 g	42 g	Mezclar el pollo con galleta molida y el diente de ajo. Amasar bien la mezcla. Formar las albóndigas de tamaño uniforme. Reservar.
Rendimiento: 1 porción	Cebolla			
	Galleta molida	15 g	14 g	
	Locote	10 g	10 g	Salsa
Energía: 324 kcal	Aceite	10 g	8 g	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.
	Ajo	3ml	3ml	
Peso por porción:	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,5 g	0,5 g	
<u>Nivel inicial:</u> 70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz	Agua potable	0,2 g	0,2 g	
		c/n	c/n	Arroz
<u>Edad escolar:</u> 100 g salsa (4 bolitas) + 130 g de arroz	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.
	Arroz			
	Aceite	45 g	45 g	
	Ajo	2 ml	2 ml	
<u>Adolescentes:</u> 130 g salsa (5 bolitas) + 160 g de arroz	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	0,5 g	0,5 g	
		c/n	c/n	
Menú 16	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Locro	Carne vacuna magra	80 g	70 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.
	Zapallo	60 g	32 g	
Rendimiento: 1 porción	Locro	40 g	40 g	Pelar, lavar y picar todos los vegetales. Reservar.
	Tomate	25 g	24 g	Cortar la carne en trozos iguales. Reservar.
	Zanahoria	20 g	16 g	Saltear cebolla, tomate, locote, laurel, ajo.



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

Energía: 343 kcal Peso por porción: <u>Nivel inicial:</u> 240 gramos <u>Edad escolar:</u> 350 gramos <u>Adolescentes:</u> 440 gramos	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.
	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
	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		
Menú 17	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
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			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.
	Pollo	60 g	42 g	
	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		
Menú 18	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Guiso de arroz con poroto Rendimiento: 1 porción	Tomate	70g	69g	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
	Arroz	40g	40g	
	Poroto	20g	20g	
	Queso Paraguay	15g	15g	
	Cebolla			



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

Energía: 317 kcal Peso por porción: <u>Nivel inicial:</u> 200 gramos <u>Edad escolar:</u> 300 gramos <u>Adolescentes:</u> 380 gramos	Locote	15g	14g	(excepción lenteja) deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente.
	Aceite	10g	8g	
	Cebollita de hoja	5ml	5ml	
	Sal yodada	5g	5g	
	Ajo	0,5g	0,5g	
	Agua potable	0,5g	0,5g	
		c/n	c/n	
Menú 19	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Vori vori de pollo Rendimiento: 1 porción Energía: 351 kcal Peso por porción: <u>Nivel inicial:</u> 240 gramos <u>Edad escolar:</u> 350 gramos <u>Adolescentes:</u> 440 gramos	Pechuga de pollo	80g	56g	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.
	Zapallo	60g	32g	
	Harina de maíz			
	Tomate	40g	40g	
	Zanahoria	25g	24g	
	Queso Paraguay	20g	16g	
	Cebolla	10g	10g	
	Locote	10g	9g	
	Aceite	10g	8g	
	Orégano	5ml	5ml	
Ajo	0,5g	0,5g		
Sal yodada	0,5g	0,5g		
Laurel	0,5g	0,5g		
Agua potable	0,2g	0,2g		
	c/n	c/n		
Menú 20	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Guiso de mandioca con carne Rendimiento: 1 porción	Mandioca	200 g	116 g	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
	Carne vacuna magra	60 g	52 g	
	Tomate	60 g	59 g	
	Cebolla	15 g	14 g	
	Locote	10 g	8 g	
	Aceite			



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

Energía: 363 kcal	Ajo	5 ml	5 ml	ligamentos y cortarlo en cubos.
	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.
Peso por porción:	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> 170 gramos		c/n	c/n	
<u>Edad escolar:</u> 250 gramos				Agregar agua si es necesario.
<u>Adolescentes:</u> 320 gramos				

ENSALADAS

Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	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	Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Energía: 37 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 50g				
Menú 2	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Remolacha	40 g	27 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
	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	
Energía: 46 kcal	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.
Peso por porción: 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 N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

Rendimiento: 1 porción	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	
Energía: 52 kcal				
Peso por porción: 55 g				
Menú 4	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 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	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Energía: 38 kcal				
Peso por porción: 55 g				
Menú 5	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	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	
Energía: 40 kcal				
Peso por porción: 55 g				
Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 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 N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

Energía: 38 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
Peso por porción: 55 g	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Menú 7	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Remolacha	40 g	27 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
Energía: 49 kcal	Zanahoria	20 g	16 g	Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales.
Peso por porción: 50 g	Cebolla	10 g	9 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	Aceite	3 ml	3 ml	<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.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Menú 8	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Lechuga	30 g	28 g	Lavar y rallar la zanahoria.
Energía: 40 kcal	Pepino	20 g	15 g	Lavar y cortar los demás vegetales.
Peso por porción: 60 g	Zanahoria	20 g	16 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.
	Aceite	3 ml	3 ml	Servir.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Repollo	30 g	24 g	Lavar y rallar la remolacha y La zanahoria.
Energía: 44 kcal	Remolacha	30 g	20 g	Lavar y picar el repollo.
	Zanahoria	10 g	8 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	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 del mismo.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

Peso por porción: 55 g				
Menú 10	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 43 kcal Peso por porción: 55 g	Tomate Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	29 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Menú 11	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
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.
Menú 12	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
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.



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
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.
Menú 14	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
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. <u>Observación:</u> El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Menú 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
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. <u>Observación:</u> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Menú 16	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento:	Remolacha Zanahoria	40 g 20 g	27 g 16 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua.



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

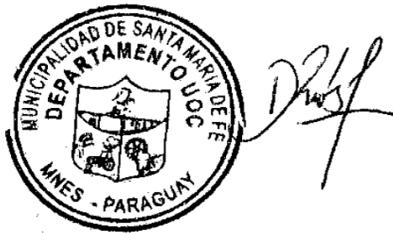
1 porción	Choclo	10 g	10 g	Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
Energía:	Aceite	3 ml	3 ml	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
52 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción:				
55 g				
Menú 17	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento:	Repollo	30 g	24 g	Lavar y rallar la remolacha y La zanahoria.
1 porción	Remolacha	30 g	20 g	Lavar y picar el repollo.
	Zanahoria	10 g	8 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Energía:	Aceite	3 ml	3 ml	
44 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	<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.
Peso por porción:				
55 g				
Menú 18	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento:	Lechuga	30 g	28 g	Lavar y rallar la zanahoria.
1 porción	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.
	Zanahoria	10 g	8 g	
Energía:	Aceite	3 ml	3 ml	
39 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción:				
60 g				
Menú 19	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento:	Tomate	30 g	29 g	Lavar y rallar la zanahoria.
1 porción	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.
	Cebolla	10 g	9 g	
Energía:	Aceite	3 ml	3 ml	<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.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	



MUNICIPALIDAD DE SANTA MARIA DE FE

Dpto. Misiones - República del Paraguay
 Gral. Caballero e/ Pbro. Molas N° 491 Tel.: 0781 – 283214
 Correo: munisantamaria@hotmail.com

43 kcal				
Peso por porción:				
55 g				
Menú 20	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento:	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.
Energía:	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.
42 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
Peso por porción:	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
56 g				



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