UNIDAD OPERATIVA DE CONTRATACIONES
U.O.C

Oportunidad y desarrollo, gobierno inteligente para un Tebicuary –mi diferente
Avda, San Blas y Ramón Vargas Colman
Teléfono 021 – 3383939
uocmunicipiosbassi@live.com

UNIDAD OPERATIVA DE CONTRATACIONES

ADDENDA Nº. 01/2017

IDE: 322471

REFERENCIA: Llamado a LICITACION POR CONTRATACION DIRECTA para "PROVISION DE ALMUERZO ESCOLAR - DISTRITO TEBICUARYMI" convocada por la Municipalidad de TEBICUARYMI, dejando expresa constancia de que lo consignado en el presente, formará parte del PLIEGO DE BASES Y CONDICIONES y en el formulario de dicho Llamado.

DONDE DICE:

SEMANA 1:

Lunes
Plato principal:

Vori vori de carne

66 g de carne vacuna magra
35 g de zapallo
50 g de harina de maíz
24 g de tomate
35 g de zanahoria
23 g de cebolla
15 g de locote
5 mL de aceite
10 g de queso Paraguay
0,5 g de sal yodada
2 g de orégano
¼ diente de ajo
0,2 g de laurel
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la porción de carne en trozos pequeños y sellar.

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, y añadir a la preparación de la carne.

Dejar cocinar a fuego lento el recipiente tapado. Añadir agua y reservar.

Colocar la harina en un bol e ir humedeciendo con el caldo caliente hasta lograr una masa con la cual se puedan formar las bolitas del Vori Vori. Colocar las bolitas en el caldo hirviendo y dejar cocinar hasta que las mismas salgan a la superficie, agregar la sal retirar del fuego y agregar el orégano.

Guarnición

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria

Lechuga 47gr

Tomate 29gr

Zanahoria 25gr

Aceite 3ml

Sal yodada 0.5gr

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.
Postre

129 g de manzana

Kcal:491

Martes

Guiso de arroz con poroto

69 g tomate
45 g de poroto
45 g arroz
14 g cebolla
15 g de queso
8 g locote
5 mL de aceite
5 g cebollita de hoja
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños.

Saltear en la cacerola el tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas

Incorporar el arroz, el poroto (remojado 1 día antes), zapallo y papa en trocitos, con el agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.

Agregar el queso Paraguay y la sal, retirar del fuego

Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria

47 g de lechuga
37 g de pepino
16 g zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Postre

naranja 130 g

Kcal:500

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Miércoles

Caldo de carne con verduras

Ingredientes
Carne vacuna magra 50gr
43 g de zapallo
15 zanahoria
14 g de cebolla
8 g de locote
10 g de queso Paraguay
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la carne en trozos pequeños

Lavar, pelar y cortar las verduras.

Sellar la carne con el ajo, 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.

Ensalada de repollo ,zanahoria , tomate

49 g de tomate
40 g de repollo
16 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Ensalada de frutas

51 g de mamón
55 g de naranja
30 g de banana

Kcal:416

Preparacion:

Lavar y cortar las frutas en porciones pequeñas mezclarlas bien en un bol antes de servir.

Jueves

Guiso de pollo con arroz

Pechuga de pollo 56 g
69 g de tomate
45 g de arroz
9 g de cebolla
8 g de locote
5 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.

Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.

Saltear el pollo con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada. Cocinar hasta formar una salsa roja.

Incorporar el arroz, revolver un poco y luego agregar el agua.

Cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente).

Ensalada de lechuga,zanahoria,pepino

Lechuga 47gr

pepino 37gr

zanahoria 15gr

Aceite 3ml

Sal yodada 0.5gr

Postre

Banana 70gr

Kcal:420

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Viernes

Tallarín de carne

66 g de carne vacuna magra
59 g de tomate
14 g de cebolla
8 g de locote
5 ml de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparación:

Cortar la carne en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.

Sellar la carne 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

50 g de fideo
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparación:

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.

Ensalada de berro, tomate, zanahoria

30 g de berro
19 g de tomate
25 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparación:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Manzana 129 g

Kcal:460

SEMANA 2

Lunes

Guiso de lenteja con arroz

69 g tomate
45 g de poroto
45 g arroz
14 g cebolla
15 g de queso
8 g locote
5 mL de aceite
5 g cebollita de hoja
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparación:

Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños.

Saltear en la cacerola el tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas

Incorporar el arroz, la lenteja (remojado 1 día antes), zapallo y papa en trocitos, con el agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.

Agregar el queso Paraguay y la sal, retirar del fuego

Ingredientes

Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria
47 g de lechuga
29 g de tomate
15 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal

Postre

Naranja 130gr

Kcal:500

.

Martes

Tallarín de pollo

56 g de pechuga de pollo
59 g de tomate
14 g de cebolla
8 g de locote
5 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparación:

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

50 g de fideo
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparación:

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.

Ensalada repollo,tomate, zanahoria

49 g de tomate
40 g de repollo
16 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Ensalada de frutas

51 g de mamón
55 g de naranja
30 g de banana

Kcal:467

Preparacion:

Lavar y cortar las frutas en porciones pequeñas mezclarlas bien en un bol antes de servir.

Miércoles

Albóndigas de carne con arroz

66 g de carne vacuna magra
59 g de tomate
14 g de cebolla
8 g de locote

10 g de galleta molida
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Mezclar la carne, la harina de maíz y formar las esferas para la albóndigas. Lavar, pelar y picar las verduras.

-Saltear las verduras en un recipiente, una vez tiernas agregar el agua (siempre caliente) junto con las esferas de carne. Cocinar por aproximadamente 20 minutos.

-En otra olla preparar el arroz blanco.

Arroz
45 g de arroz
2 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Pelar, lavar y cortar la cebolla, luego saltear en el aceite

Agregar el arroz previamente lavado, luego agregar agua caliente

Una vez cocida el arroz, agregar la sal, queso Paraguay y servir junto con el picadito de carne

Ensalada de berro, tomate, zanahoria
30 g de berro
19 g de tomate
25 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Postre

Mandarina 110 g

Kcal:439

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Jueves

Caldo de poroto con fideo

35 g de zapallo
45 g de poroto seco
24 g de tomate
15 g de zanahoria
18 g de cebolla
20 g de fideo
15 g de queso Paraguay
8 g de locote
5 g de aceite
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.

Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con aceite.

Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.

Incorporar el poroto y agua hervida. Una vez blandos agregar el zapallo.

Luego agregar fideo hasta que este cocido. Retirar del fuego y agregar el queso Paraguay junto con la sal yodada.

Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria

47 g de lechuga

37 g de pepino
16 g zanahoria
3 ml de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130 g

Kcal:460

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Viernes

Estofado de pollo

135 g de papa
56 g de pechuga de pollo
59 g de tomate
18 g cebolla
25 g de zanahoria
8 g de locote
5 mL de aceite
5 g cebollita de hoja
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Limpiar el pollo y Cortar . Lavar, pelar y cortar los vegetales. Sellar el pollo, luego agregar cebolla, tomate, zanahoria, locote, papa, ajo, sal yodada.

Cocinar hasta que estén tiernos.

Agregar agua hervida y cocinar hasta obtener la salsa deseada.

Apagar el fuego y agregar cebollita de hoja, perejil o cilantropicado

Ensalada repollo, tomate, zanahoria

40 g de repollo
49 g de tomate
15 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:
Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Manzana 129gr

Kcal:416

SEMANA 3

Lunes

Guiso de fideo con carne

66 g carne vacuna magra
69 g de tomate
50 g de fideo
9 g de cebolla
8 g de locote
5 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la carne en trozos pequeños.
Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.
Saltear el pollo 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 minutos aproximadamente).

Ensalada de remolacha,zanahoria,tomate

35 g de remolacha
40 g zanahoria
49 g de tomate
3 mL aceite
0,5 g de sal yodada

Preparación:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.
Postre

Manzana 129 gr

Kcal:424

Martes

Polenta con salsa de pollo

Salsa de pollo
35 g de pechuga de pollo
49 g de tomate
39 g de zanahoria
9 g de cebolla
8 g de locote
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparación:

Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.

Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños.

Sellar el pollo en el aceite con el ajo y sal yodada, una vez sellado agregar los vegetales sin el

Tomate. Cocinar hasta que estén blandos, por último agregar tomate, posteriormente agua

Caliente hasta cubrir los ingredientes.

Dejar cocinar hasta que se haga salsa y cambie de color (rojo).

Aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando

que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario.

Polenta
100 mL de agua potable
50 g de harina de maíz
30 mL de leche fluida
14 g de cebolla
10 g de queso Paraguay

2 mL aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

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 lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos. Agregar leche.

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
47 g de lechuga
29 g de tomate
15 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
Postre

Mandarina 110 gr

Kcal:433

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Miércoles

Caldo de poroto con fideo

35 g de zapallo
45 g de poroto seco
24 g de tomate
15 g de zanahoria
18 g de cebolla
20 g de fideo
15 g de queso Paraguay
8 g de locote
5 g de aceite

0,5 g de sal yodada

¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.

Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con aceite.

Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.

Incorporar el poroto y agua hervida. Una vez blandos agregar el zapallo.

Luego agregar fideo hasta que este cocido. Retirar del fuego y agregar el queso Paraguay junto con la sal yodada.

Ensalada de lechuga, tomate, pepino

47 g de lechuga
29 g de tomate
37g de pepino
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130gr

Kcal:460

Jueves

Picadito de pollo con puré de papas

Picado de pollo

59 g de tomate
35 g de pechuga de pollo
35 g de zanahoria
14 g de cebolla
8 g de locote
5 g de perejil o cilantro
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar el pollo en trozos pequeños

Lavar, pelar y cortar las verduras.

Sellar el pollo con el ajo, 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

135 g de papa
50 mL de leche fluida
6 g de margarina
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparacion:

Pelar las papas, lavar y cortar en trozos, llevar a cocción y cuando se encuentre cocido escurrir. Pisar los trozos de papas y agregar la leche, margarina y el aceite. Mezclar.

Ensalada de berro, tomate, zanahoria

30 g de berro
19 g de tomate
25 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Manzana 129 **gr**

Kcal:435

Viernes

Tallarín de carne

66 g de carne vacuna magra

59 g de tomate
14 g de cebolla
8 g de locote
5 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la carne en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.

Sellar la carne 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

50 g de fideo

0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparacion:

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.

Ensalada de lechuga,pepino,zanahoria

47 g de lechuga
37 g de pepino
16 g zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130 gr

Kcal:455

SEMANA 4

Lunes

Soyo

50 g de carne vacuna molida
25 g de zapallo
39 g de tomate
25 g de zanahoria
18 g de cebolla
20 g de arroz
8 g de locote
10 g de queso Paraguay
5 mL de aceite
2 g de orégano
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.

Saltear en un recipiente cebolla, tomate, zanahoria, zapallo, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos.

Incorporar arroz con agua hervida. Cocinar hasta que estén blandos.

Luego agregar carne molida y sal yodada; revolver lentamente hasta que la carne este cocida.

Retirar del fuego y agregar orégano.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria

Lechuga 47gr

tomate 49gr

zanahoria 15gr

Aceite 3ml

Sal yodada 0,5gr

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Manzana 129 gr

Kcal:400

Martes

Guiso de arroz con poroto

69 g tomate
45 g de poroto
45 g arroz
14 g cebolla
15 g de queso
8 g locote
5 mL de aceite
5 g cebollita de hoja
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños.

Saltear en la cacerola el tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas

Incorporar el arroz, el poroto (remojado 1 día antes), zapallo y papa en trocitos, con el agua

hervida y cocinar hasta que estén blandos.

Agregar el queso Paraguay y la sal, retirar del fuego

Ensalada de remolacha, zanahoria, tomate

35 g de remolacha
40 g zanahoria
49g de tomate
3 mL aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130 gr

Kcal:500

Miércoles

Estofado de carne con papa

135 g de papa
66 g de carne vacuna magra
59 g de tomate
18 g cebolla
25 g de zanahoria
8 g de locote
5 mL de aceite
5 g cebollita de hoja
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la carne . Lavar, pelar y cortar los vegetales. Sellar la carne, luego agregar cebolla, tomate, zanahoria,

locote, papa, ajo, sal yodada.

Cocinar hasta que estén tiernos.

Agregar agua hervida y cocinar hasta obtener la salsa deseada.

Apagar el fuego y agregar cebollita de hoja, perejil o cilantropicado

Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria

Lechuga 47gr

Pepino 37gr

Zanahoria 15gr

Aceite 3ml

Sal yodada 0,5gr

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Ensalada de frutas

51 g de mamón
55 g de naranja
30 g de banana

Kcal :432

Preparacion:

Lavar y cortar las frutas en porciones pequeñas mezclarlas bien en un bol antes de servir.

Jueves

Tallarín de pollo

56 g de pechuga de pollo
59 g de tomate
14 g de cebolla
8 g de locote
5 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion

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 salsaroja.

Fideo

50 g de fideo
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparacion:

Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por 8 minutos hasta que este al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir.

Ensalada repollo, pepino, zanahoria

40 g de repollo
37 g de pepino
15 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130 g

Kcal:455

Viernes

Picadito de carne
59 g de tomate
42 g de carne vacuna magra
14 g de cebolla

8 g de locote
15 g de zanahoria
5 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la carne en trozos pequeños

Lavar, pelar y cortar las verduras.

Sellar la carne con el ajo, 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.

Arroz
45 g de arroz
2 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Pelar, lavar y cortar la cebolla, luego saltear en el aceite

Agregar el arroz previamente lavado, luego agregar agua caliente

Una vez cocida el arroz, agregar la sal, queso Paraguay y servir junto con el picadito de carne.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria

47 g de lechuga
29 g de tomate
15 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre banana 70g

Kcal: 431

Debe decir:

SEMANA 1:

Lunes
Plato principal:

Vori vori de carne

66 g de carne vacuna magra
35 g de zapallo
50 g de harina de maíz
24 g de tomate
35 g de zanahoria
23 g de cebolla
15 g de locote
5 mL de aceite
10 g de queso Paraguay
0,5 g de sal yodada
2 g de orégano
¼ diente de ajo
0,2 g de laurel
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la porción de carne en trozos pequeños y sellar.

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, y añadir a la preparación de la carne.

Dejar cocinar a fuego lento el recipiente tapado. Añadir agua y reservar.

Colocar la harina en un bol e ir humedeciendo con el caldo caliente hasta lograr una masa con la cual se puedan formar las bolitas del Vori Vori. Colocar las bolitas en el caldo hirviendo y dejar cocinar hasta que las mismas salgan a la superficie, agregar la sal retirar del fuego y agregar el orégano.

Guarnición

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria

Lechuga 47gr

Tomate 29gr

Zanahoria 25gr

Aceite 3ml

Sal yodada 0.5gr

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.
Postre

Ensalada de frutas

Mamon 51 gr

Naranja 55gr

Banana 30 gr

Kcal:491

Martes

Guiso de arroz con poroto

69 g tomate
45 g de poroto
45 g arroz
14 g cebolla
15 g de queso
8 g locote
5 mL de aceite
5 g cebollita de hoja
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños.

Saltear en la cacerola el tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas

Incorporar el arroz, el poroto (remojado 1 día antes), zapallo y papa en trocitos, con el agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.

Agregar el queso Paraguay y la sal, retirar del fuego

Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria

47 g de lechuga
37 g de pepino
16 g zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Postre

naranja 130 g

Kcal:500

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Miércoles

Caldo de carne con verduras

Ingredientes
Carne vacuna magra 50gr
43 g de zapallo
15 zanahoria
14 g de cebolla
8 g de locote
10 g de queso Paraguay
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la carne en trozos pequeños

Lavar, pelar y cortar las verduras.

Sellar la carne con el ajo, 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.

Ensalada de repollo ,zanahoria , tomate

49 g de tomate
40 g de repollo
16 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Ensalada de frutas

51 g de mamón
55 g de naranja
30 g de banana

Kcal:416

Preparacion:

Lavar y cortar las frutas en porciones pequeñas mezclarlas bien en un bol antes de servir.

Jueves

Guiso de pollo con arroz

Pechuga de pollo 56 g
69 g de tomate
45 g de arroz
9 g de cebolla
8 g de locote
5 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.

Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.

Saltear el pollo con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada. Cocinar hasta formar una salsa roja.

Incorporar el arroz, revolver un poco y luego agregar el agua.

Cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente).

Ensalada de lechuga,zanahoria,pepino

Lechuga 47gr

pepino 37gr

zanahoria 15gr

Aceite 3ml

Sal yodada 0.5gr

Postre

Banana 70gr

Kcal:420

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Viernes

Tallarín de carne

66 g de carne vacuna magra
59 g de tomate
14 g de cebolla
8 g de locote
5 ml de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparación:

Cortar la carne en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.

Sellar la carne 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

50 g de fideo
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparación:

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.

Ensalada de berro, tomate, zanahoria

30 g de berro
19 g de tomate
25 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparación:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Manzana 129 g

Kcal:460

SEMANA 2

Lunes

Guiso de lenteja con arroz

69 g tomate
45 g de poroto
45 g arroz
14 g cebolla
15 g de queso
8 g locote
5 mL de aceite
5 g cebollita de hoja
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparación:

Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños.

Saltear en la cacerola el tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas

Incorporar el arroz, la lenteja (remojado 1 día antes), zapallo y papa en trocitos, con el agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.

Agregar el queso Paraguay y la sal, retirar del fuego

Ingredientes

Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria
47 g de lechuga
29 g de tomate
15 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal

Postre

Naranja 130gr

Kcal:500

.

Martes

Tallarín de pollo

56 g de pechuga de pollo
59 g de tomate
14 g de cebolla
8 g de locote
5 mL de aceite

0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparación:

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

50 g de fideo
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparación:

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.

Ensalada repollo,tomate, zanahoria

49 g de tomate
40 g de repollo
16 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Ensalada de frutas

51 g de mamón
55 g de naranja
30 g de banana

Kcal:467

Preparacion:

Lavar y cortar las frutas en porciones pequeñas mezclarlas bien en un bol antes de servir.

Miércoles

Albóndigas de carne con arroz

66 g de carne vacuna magra
59 g de tomate
14 g de cebolla
8 g de locote
10 g de galleta molida
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Mezclar la carne, la harina de maíz y formar las esferas para la albóndigas. Lavar, pelar y picar las verduras.

-Saltear las verduras en un recipiente, una vez tiernas agregar el agua (siempre caliente) junto con las esferas de carne. Cocinar por aproximadamente 20 minutos.

-En otra olla preparar el arroz blanco.

Arroz
45 g de arroz
2 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Pelar, lavar y cortar la cebolla, luego saltear en el aceite

Agregar el arroz previamente lavado, luego agregar agua

caliente

Una vez cocida el arroz, agregar la sal, queso Paraguay y servir junto con el picadito de carne

Ensalada de berro, tomate, zanahoria
30 g de berro
19 g de tomate
25 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Postre

Mandarina 110 g

Kcal:439

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Jueves

Caldo de poroto con fideo

35 g de zapallo
45 g de poroto seco
24 g de tomate
15 g de zanahoria
18 g de cebolla
20 g de fideo
15 g de queso Paraguay
8 g de locote
5 g de aceite
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.

Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con aceite.

Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.

Incorporar el poroto y agua hervida. Una vez blandos agregar el zapallo.

Luego agregar fideo hasta que este cocido. Retirar del fuego y agregar el queso Paraguay junto con la sal yodada.

Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria

47 g de lechuga
37 g de pepino
16 g zanahoria
3 ml de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130 g

Kcal:460

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Viernes

Estofado de pollo

135 g de papa
56 g de pechuga de pollo
59 g de tomate
18 g cebolla
25 g de zanahoria
8 g de locote
5 mL de aceite
5 g cebollita de hoja
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Limpiar el pollo y Cortar . Lavar, pelar y cortar los vegetales. Sellar el pollo, luego agregar cebolla, tomate, zanahoria, locote, papa, ajo, sal yodada.

Cocinar hasta que estén tiernos.

Agregar agua hervida y cocinar hasta obtener la salsa deseada.

Apagar el fuego y agregar cebollita de hoja, perejil o cilantropicado

Ensalada repollo, tomate, zanahoria

40 g de repollo
49 g de tomate
15 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:
Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130 g

Kcal:416

SEMANA 3

Lunes

Guiso de fideo con carne

66 g carne vacuna magra
69 g de tomate
50 g de fideo
9 g de cebolla
8 g de locote
5 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la carne en trozos pequeños.
Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.
Saltear el pollo 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 minutos aproximadamente).

Ensalada de remolacha,zanahoria,tomate

35 g de remolacha
40 g zanahoria
49 g de tomate
3 mL aceite
0,5 g de sal yodada

Preparación:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.
Postre

Manzana 129 gr

Kcal:424

Martes

Polenta con salsa de pollo

Salsa de pollo
35 g de pechuga de pollo
49 g de tomate
39 g de zanahoria
9 g de cebolla
8 g de locote
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparación:

Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.

Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños.

Sellar el pollo en el aceite con el ajo y sal yodada, una vez sellado agregar los vegetales sin el

Tomate. Cocinar hasta que estén blandos, por último agregar tomate, posteriormente agua

Caliente hasta cubrir los ingredientes.

Dejar cocinar hasta que se haga salsa y cambie de color (rojo).

Aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando

que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario.

Polenta
100 mL de agua potable
50 g de harina de maíz
30 mL de leche fluida
14 g de cebolla
10 g de queso Paraguay
2 mL aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

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 lluvia con un cernidor a

fin de evitar grumos. Agregar leche.

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
47 g de lechuga
29 g de tomate
15 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
Postre

Mandarina 110 gr

Kcal:433

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Miércoles

Caldo de poroto con fideo

35 g de zapallo
45 g de poroto seco

24 g de tomate
15 g de zanahoria
18 g de cebolla
20 g de fideo
15 g de queso Paraguay
8 g de locote
5 g de aceite

0,5 g de sal yodada

¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.

Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con aceite.

Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.

Incorporar el poroto y agua hervida. Una vez blandos agregar el zapallo.

Luego agregar fideo hasta que este cocido. Retirar del fuego y agregar el queso Paraguay junto con la sal yodada.

Ensalada de lechuga, tomate, pepino

47 g de lechuga
29 g de tomate
37g de pepino
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130gr

Kcal:460

Jueves

Picadito de pollo con puré de papas

Picado de pollo
59 g de tomate
35 g de pechuga de pollo
35 g de zanahoria
14 g de cebolla
8 g de locote
5 g de perejil o cilantro
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar el pollo en trozos pequeños

Lavar, pelar y cortar las verduras.

Sellar el pollo con el ajo, 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
135 g de papa
50 mL de leche fluida
6 g de margarina
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparacion:

Pelar las papas, lavar y cortar en trozos, llevar a cocción y cuando se encuentre cocido escurrir. Pisar los trozos de papas y agregar la leche, margarina y el aceite. Mezclar.

Ensalada de berro, tomate, zanahoria

30 g de berro
19 g de tomate
25 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Ensalada de frutas

Mamom 51g

Naranja 55g

Banana 30g

Kcal:435

Viernes

Tallarín de carne

66 g de carne vacuna magra

59 g de tomate
14 g de cebolla
8 g de locote
5 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n
Preparacion:
Cortar la carne en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.

Sellar la carne 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

50 g de fideo
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparacion:

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.

Ensalada de lechuga,pepino,zanahoria

47 g de lechuga
37 g de pepino
16 g zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130 gr

Kcal:455

SEMANA 4

Lunes

Soyo

50 g de carne vacuna molida
25 g de zapallo
39 g de tomate
25 g de zanahoria
18 g de cebolla
20 g de arroz
8 g de locote
10 g de queso Paraguay
5 mL de aceite
2 g de orégano
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.

Saltear en un recipiente cebolla, tomate, zanahoria, zapallo, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos.

Incorporar arroz con agua hervida. Cocinar hasta que estén blandos.

Luego agregar carne molida y sal yodada; revolver lentamente hasta que la carne este cocida.

Retirar del fuego y agregar orégano.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria

Lechuga 47gr

tomate 49gr

zanahoria 15gr

Aceite 3ml

Sal yodada 0,5gr

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Banana 70 gr

Kcal:400

Martes

Guiso de arroz con poroto

69 g tomate
45 g de poroto
45 g arroz
14 g cebolla
15 g de queso
8 g locote
5 mL de aceite
5 g cebollita de hoja
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños.

Saltear en la cacerola el tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas

Incorporar el arroz, el poroto (remojado 1 día antes), zapallo y papa en trocitos, con el agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.

Agregar el queso Paraguay y la sal, retirar del fuego

Ensalada de remolacha, zanahoria, tomate

35 g de remolacha
40 g zanahoria
49g de tomate
3 mL aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130 gr

Kcal:500

Miércoles

Estofado de carne con papa

135 g de papa
66 g de carne vacuna magra
59 g de tomate
18 g cebolla
25 g de zanahoria
8 g de locote
5 mL de aceite
5 g cebollita de hoja
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la carne . Lavar, pelar y cortar los vegetales. Sellar la carne, luego agregar cebolla, tomate, zanahoria, locote, papa, ajo, sal yodada.

Cocinar hasta que estén tiernos.

Agregar agua hervida y cocinar hasta obtener la salsa deseada.

Apagar el fuego y agregar cebollita de hoja, perejil o cilantropicado

Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria

Lechuga 47gr

Pepino 37gr

Zanahoria 15gr

Aceite 3ml

Sal yodada 0,5gr

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Ensalada de frutas

51 g de mamón
55 g de naranja
30 g de banana

Kcal :432

Preparacion:

Lavar y cortar las frutas en porciones pequeñas mezclarlas bien en un bol antes de servir.

Jueves

Tallarín de pollo

56 g de pechuga de pollo
59 g de tomate
14 g de cebolla
8 g de locote
5 mL de aceite

0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion

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 salsaroja.

Fideo

50 g de fideo
0,5 g de sal yodada
Agua potable c/n

Preparacion:

Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por 8 minutos hasta que este al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir.

Ensalada repollo, pepino, zanahoria

40 g de repollo
37 g de pepino
15 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre

Naranja 130 g

Kcal:455

Viernes

Picadito de carne
59 g de tomate
42 g de carne vacuna magra
14 g de cebolla
8 g de locote
15 g de zanahoria
5 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
0,2 g de laurel
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Cortar la carne en trozos pequeños

Lavar, pelar y cortar las verduras.

Sellar la carne con el ajo, 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.

Arroz
45 g de arroz
2 mL de aceite
0,5 g de sal yodada
¼ diente de ajo
Agua potable c/n

Preparacion:

Pelar, lavar y cortar la cebolla, luego saltear en el aceite

Agregar el arroz previamente lavado, luego agregar agua caliente

Una vez cocida el arroz, agregar la sal, queso Paraguay y servir junto con el picadito de carne.

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria

47 g de lechuga
29 g de tomate
15 g de zanahoria
3 mL de aceite
0,5 g de sal yodada

Preparacion:

Lavar y cortar los vegetales en trozos pequeños, condimentar con aceite y sal.

Postre banana 70g

Kcal: 431

Don dice: **SECCIÓN III. SUMINISTROS REQUERIDOS**

Debe decir: Que las instituciones educativas afectado al proyecto cuentas con las condiciones de infraestructura para la realización del almuerzo escolar.

Donde dice: autorización del M.E.C
Debe decir: El porcentaje para el apoyo a la agricultura familiar del 35% es lo estimado por el grupo técnico del ministerio de agricultura y ganadería en cuanto a los productos que fomenta los comités formalmente constituidos. Y que cumpliendo con el porcentaje de compra estarían ayudando al fortalecimiento y desarrollo a la producción.-

Carlos Brizuela González
ENCARGADO UOC
MUNICIPALIDAD DE TEBICUARY-MI · INTENDENCIA ·