Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

1. Requerimiento nutricional		
4.1 Distribución del aporte calórico por rango etáreo.	**Nivel Inicial**	**Edad escolar**
	312 kcal +/- 30 kcal	450 kcal +/- 50 kcal
2. Composición del menú		
5.1 Horario de preparación del menú	De 07: 00 hs a 10:00 hs	
5.2Horario de distribución	Turno mañana: 11:00 a 12:00 hs Turno tarde: 12:00 a 13:00 hs	
5.3 Constitución del menú	Plato Principal, Ensalada y postre Elaborados con alimentos frescos y naturales	
5.4Modalidad del servicio del almuerzo escolar	Alimentos preparados en las escuelas	

3. Menú Cíclico

SEMANA 1						
		Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal		**Vori vori de carne**	**Guiso de arroz con pollo**	**Caldo de poroto con fideo**	**Estofado de pollo con papa**	**Tallarín con salsa de carne**
Cantidad por ración en gramos	**Nivel Inicial**	240 gramos	200 gramos	240 gramos	200 gramos	70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo
	Edad Escolar	350 gramos	300 gramos	350 gramos	300 gramos	100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo
	Adolescentes	-	-	-	-	-
Ensalada		Lechuga 30g, Pepino 20g, Zanahoria 20g, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5g	Lechuga 30 g, Tomate, 20 g, Zanahoria 10 g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5 g	Lechuga 30g, Tomate 20g, Cebolla 10g, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5g	Repollo 30g, Tomate 20g, Zanahoria 10g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g	Remolacha 40g, Zanahoria 20g, Choclo 10g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g
Postre		Dulce de Batata	Banana	Mandarina	Banana	Naranja

Alejo Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

SEMANA 2						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Caldo de poroto con fideo	Guiso de arroz con pollo	Picadito de carne con puré de papas	Salsa de legumbres con arroz quesú	Polenta con salsa de pollo
Cantidad por ración en gramos	Nivel Inicial	240 gramos	200 gramos	70 g picadito + 110 g puré	70g salsa + 100g de arroz	70g salsa + 170g polenta
	Edad Escolar	350 gramos	300 gramos	100 g picadito + 160 g puré	100 g salsa + 130 g de arroz	100g salsa + 250g polenta
	Adolescentes	-	-	-	-	-
Ensalada		Tomate 30g, Pepino 20g, Zanahoria 10g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g	Lechuga 30g, Tomate 20g, Cebolla 10g, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5g	Repollo 30g, Remolacha 30g, Zanahoria 10g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g	Remolacha 40g, Zanahoria 20g, Cebolla 10g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g	Repollo 30g, Tomate 20g, Zanahoria 10g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g
Postre		Mandarina	Ensalada de Frutas 2	Banana	Naranja	Banana

SEMANA 3						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		So´o apu´a	Caldo de pollo con verduras y arroz	Salsa de legumbres con arroz quesú	Guiso de fideo con pollo	Soyo
Cantidad por ración en gramos	Nivel Inicial	240 gramos	240 gramos	70g salsa + 100g de arroz	200 gramos	240 gramos
	Edad Escolar	350 gramos	350 gramos	100 g salsa + 130 g de arroz	300 gramos	350 gramos
	Adolescentes	-	-	-	-	-
Ensalada		Lechuga 30g, Tomate 20g, Cebolla 10g, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5g	Repollo 30g, Pepino 20g, Zanahoria 10g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g	Repollo 30g, Remolacha 30g, Zanahoria 10g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g	Tomate 30g, Pepino 20g, Zanahoria 10g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g	Lechuga 30g, Pepino 20g, Zanahoria 20g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g
Postre		Banana	Crema	Naranja	Banana	Dulce de Batata

GOBERNACIÓN DEL V DPTO. DE CAAGUAZÚ - Cnel. Oviedo - Paraguay

Alejo Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

SEMANA 4						
		Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal		**Vori vori de pollo**	**Albóndigas de carne con arroz**	**Caldo de poroto con fideo**	**Polenta con salsa de pollo**	**Tallarín con salsa de carne**
Cantidad por ración en gramos	**Nivel Inicial**	240 gramos	70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz	240 gramos	70 gramos Salsa + 170 gramos Polenta	70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo
	Edad Escolar	350 gramos	100 g salsa (4 bolitas) + 130 g de arroz	350 gramos	100 gramos Salsa + 250 gramos Polenta	100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo
Ensalada		Tomate 30g, Pepino 20g, Zanahoria 10g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g	Remolacha 40 gr, Tomate 20gr, Cebolla 10gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Lechuga 30g, Tomate 20g, Cebolla 10g, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5g	Lechuga 30g, Pepino 20g, Zanahoria 20g, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5g	Lechuga 30g, Tomate 20g, Cebolla 10g, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5g
Postre		Dulce de Mamon	Banana	Naranja	Ensalada de frutas 1	Banana

4. Recetario del menú cíclico

Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Vori vori de carne	Carne vacuna magra	80 g	70 g	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.
Rendimiento:	Zapallo	60 g	32 g	
1 porción	Harina de maíz	40 g	40 g	
Energía:	Tomate	25 g	24 g	Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.
398 kcal	Zanahoria	20 g	16 g	
Peso por porción:	Cebolla	10 g	9 g	Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que estén blandos, luego agregar tomate.
	Locote	10 g	8 g	
	Queso Paraguay	10 g	10 g	
Nivel inicial:	Aceite	5 ml	5 ml	
240 gramos	Orégano	0,5 g	0,5 g	Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel continuar la cocción por 10 minutos aprox
Edad escolar:	Ajo	0,5 g	0,5 g	
350 gramos	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,2 g	0,2 g	
	Agua potable	c/n	c/n	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

GOBERNACIÓN DEL V DPTO. DE CAAGUAZÚ
Cnel. Oviedo - Paraguay

Alejo Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

				uniforme. Agregar las bolitas de maíz al caldo. Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano.
Menú 2	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Guiso de arroz con pollo **Rendimiento:** **1 porción** **Energía:** **348 kcal** **Peso por porción:** **Nivel inicial:** **200 gramos** **Edad escolar:** **300 gramos**	Tomate Pechuga de pollo Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	70g 60g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	69g 48g 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 arroz, revolver un poco y luego agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente)
Menú 3	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Caldo de poroto con fideo **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 271 kcal **Peso por porción:** <u>Nivel inicial:</u> 240 gramos <u>Edad escolar:</u> 350 gramos	Zapallo Poroto seco Tomate Zanahoria Fideo nido Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	60 g 30 g 25 g 20 g 15 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	32 g 30 g 24 g 16 g 15 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo. Añadir la porción de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 8 minutos aproximadamente y servir el plato. <u>Observación:</u> si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura

GOBERNACIÓN DEL V DPTO. DE CAAGUAZÚ Caaguazú - Paraguay

Alejo Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR Dpto. de Caaguazú

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

				natural o una hora antes en agua caliente.
Menú 4	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Estofado de pollo con papa **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 257 kcal** **Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos** **Edad escolar: 300 gramos**	Papa Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	200g 60g 60 g 20 g 20 g 10 g 5 g 5 ml 5 g 0,5g 0,5g c/n	134 g 52g 59 g 16 g 18 g 8 g 5 g 5 ml 5 g 0,5g 0,5g c/n	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar el pollo con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Por último agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.
Menú 5	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Tallarín con salsa de carne **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 337 kcal** **Peso por porción: Nivel inicial:70g salsa + 80 g fideo** **Edad escolar:100 g salsa + 120 g fideo**	**Salsa de carne** Tomate Carne vacuna magra Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Fideo** Fideo tallarín Sal yodada Agua potable	 70 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 0,5 g c/n	 69 g 52 g 20 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	**Salsa de carne:** Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales. Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel. Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja. **Fideo** Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por 8 minutos hasta que esté al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con

GOBERNACIÓN DEL V DPTO. DE CAAGUAZÚ Cnel. Oviedo - Paraguay

Alejo Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

DIRECCIÓN DE ... ESCOLAR de Gestión de PAE

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

				la salsa. Servir.
Menú 6	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Caldo de poroto con fideo **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 271 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Zapallo Poroto seco Tomate Zanahoria Fideo nido Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	60 g 30 g 25 g 20 g 15 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	32 g 30 g 24 g 16 g 15 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo. Añadir la porción de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 8 minutos aproximadamente y servir el plato. Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.
Menú 7	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Guiso de arroz con pollo **Rendimiento:** **1 porción** **Energía:** **348 kcal** **Peso por porción:** **Nivel inicial:** **200 gramos** **Edad escolar:** **300 gramos**	Tomate Pechuga de pollo Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	70g 60g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	69g 48g 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 arroz, revolver un poco y luego agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente)
Menú 8	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Picadito de	**Picadito de carne**			**Picadito de carne:**

GOBERNACIÓN DEL V DPTO. DE CAAGUAZÚ Cnel. Oviedo - Paraguay

Alejo Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

carne con puré de papas **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 276 kcal** **Peso por porción: Nivel inicial:70 g picadito + 110 g puré Edad escolar:100 g picadito + 160 g puré**	Carne vacuna magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil o cilantro Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Puré de papas** Papa Leche fluida Margarina Sal yodada Agua potable	60 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n	50 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne en el aceite con el ajo, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate y la sal yodada. Cocinar hasta que estén blandas. Luego agregar tomate, sal yodada y agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que el tomate se haga salsa y cambie de color (rojo) por aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario. **Puré de papas** Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas un recipiente, cubrir con agua y cocinar hasta que se ablanden. Retirar del fuego, escurrir el agua de cocción y hacer el puré. Agregar leche, margarina, sal y mezclar uniformemente.
Menú 9	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Salsa de legumbres con arroz quesú **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 304 kcal** **Peso por porción: Nivel inicial: 70g salsa + 100g de arroz**	**Salsa de legumbres** Tomate Poroto Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada laurel Agua potable **Arroz quesú** Arroz Queso Paraguay	 70 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 10 g	 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	**Salsa de legumbres:** Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear en un recipiente ajo con los demás vegetales y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto con el agua hervida. Y terminar la cocción. **Arroz quesú** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.

GOBERNACIÓN DEL V DPTO. DE CAAGUAZÚ Cnel. Oviedo - Paraguay

Alejo Rigs Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Edad escolar: 100 g salsa + 130 g de arroz	Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	2 ml 0,5 g 0,5 g c/n	2 ml 0,5 g 0,5 g c/n	Observación: Si la legumbre utilizada es seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. La cantidad de agua hirviendo que se agrega al cereal es 2 veces su volumen.
Menú 10	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Polenta con salsa de pollo **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 307 kcal** **Peso por porción: Nivel inicial:70g salsa + 170g polenta** **Edad escolar:100g salsa + 250g polenta**	**Salsa de pollo** Tomate Pechuga de pollo Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Polenta** Agua potable Harina de maíz Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	 70 g 60 g 10 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 ml 40 g 15 g 10 g 2 ml 0,5 g	 69 g 52 g 9 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 ml 40 g 14 g 10 g 2 ml 0,5 g	Salsa de pollo Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar el pollo con el ajo y aceite. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal. **Polenta** Pelar, lavar y picar la cebolla. Saltear la cebolla en el aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve incorporar harina de maíz en forma de nieve de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos. Retirar del fuego.
Menú 11	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
So´o apu´a **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 306 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:	Carne vacuna magra Zapallo Tomate Arroz Cebolla Locote Harina de maíz Aceite Orégano	80 g 60 g 30 g 20 g 10 g 10 g 5 g 5 ml 0,5 g	70 g 32 g 29 g 20 g 9 g 8 g 5 g 5 ml 0,5 g	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar. Mezclar la carne molida con harina de maíz, ajo, y la mitad de sal. Formar las esferas. Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear los vegetales en aceite y

GOBERNACIÓN DEL V DPTO. DE CAAGUAZÚ
Cnel. Oviedo - Paraguay

Alejo Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

Folio 19

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Sal yodada Ajo Laurel Agua potable	0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar las esferas de carne, luego el agua potable caliente, el zapallo, arroz, el resto de sal yodada y laurel. Una vez listo apagar el fuego y agregar orégano.
Menú 12	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Caldo de pollo con verduras y arroz **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 254 kcal** **Peso por porción:** **Nivel inicial: 240 gramos** **Edad escolar: 350 gramos**	Pechuga de pollo Zapallo Tomate Arroz Zanahoria Cebolla Locote Aceite Cebollita en hoja Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	80 g 60 g 35 g 20 g 20 g 10 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	56 g 32 g 34 g 20 g 16 g 9 g 8 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	Limpiar el pollo y cejarlo libre de piel, hueso y cortarlo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar los vegetales. Sellar el pollo en aceite con ajo. Una vez sellado agregar cebolla, tomate y locote, luego agregar agua potable caliente, zanahoria, zapallo, sal yodada y laurel, cocinar hasta que estén tiernas. Por último, agregar el arroz y cocinar hasta que esté listo. Una vez apagado en fuego agregar cebollita de hoja.
Menú 13	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Salsa de legumbres con arroz quesú **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 304 kcal** **Peso por porción:** **Nivel inicial: 70g salsa + 100g de arroz** **Edad escolar:**	**Salsa de legumbres** Tomate Poroto Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada laurel Agua potable **Arroz quesú** Arroz Queso Paraguay Aceite	 70 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 10 g 2 ml	 69 g 20 g 14 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 10 g 2 ml	**Salsa de legumbres:** Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear en un recipiente ajo con los demás vegetales y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto con el agua hervida. Y terminar la cocción. **Arroz quesú** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.

Gobernación del V Dpto. de Caaguazú
Oviedo - Paraguay

Alejo Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

100 g salsa + 130 g de arroz	Ajo Sal yodada Agua potable	0,5 g 0,5 g c/n	0,5 g 0,5 g c/n	Observación: Si la legumbre utilizada es seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. La cantidad de agua hirviendo que se agrega al cereal es 2 veces su volumen.
Menú 14	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Guiso de fideo con pollo **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 308 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 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 15	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Soyo **Rendimiento:** **1 porción** **Energía:** **297 kcal** **Peso por porción:** **Nivel inicial:** **240 gramos** **Edad escolar:** **350 gramos**	Carne vacuna magra Zapallo Tomate Arroz Zanahoria Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Orégano Ajo Sal yodada Agua potable	60 g 60 g 30 g 20 g 20 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	52 g 32 g 29 g 20 g 16 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar. Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos. Agregar la carne molida, zanahoria, zapallo, la sal yodada y el arroz con agua hervida. Cocinar hasta que estén blandos. Revolver lentamente hasta que la carne este cocida. Retirar del fuego y agregar el queso y orégano

Alejandro Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Menú 16	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Vori vori de pollo **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 351 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Pechuga de pollo Zapallo Harina de maíz Tomate Zanahoria Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Orégano Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	80 g 60g 40g 25g 20g 10g 10g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,5g 0,2g c/n	56g 32g 40g 24g 16g 10g 9g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,5g 0,2g c/n	Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que queden blandos. Luego agregar el tomate. Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel. Continuar la cocción por aproximadamente 10 minutos. Agregar zapallo y cocinar hasta que queden blandos. Mezclar en un bol harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar un poco del caldo de la cocción y amasar para formar las bolitas (vori). Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa. Agregar las bolitas del vori al caldo y cocinar hasta que salgan a la superficie. Apagar del fuego y agregar el orégano.
Menú 17	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Albóndigas de carne con arroz **Rendimiento:** **1 porción** **Energía:** **332 kcal** **Peso por porción:**	**Albóndigas de carne:** Tomate Carne vacuna magra Cebolla Harina de maíz Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel	 70 g 60 g 15 g 10 g 10 g 3ml 0,5 g 0,5 g	 69 g 50 g 14 g 10 g 8 g 3ml 0,5 g 0,5 g	**Albóndigas** Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos. Procesarla. Mezclar la carne con la harina de maíz y el diente de ajo. Amasar bien la mezcla. Formar las albóndigas de tamaño uniforme. Reservar.

Gobernación del V Dpto. de Caaguazú
Cnel. Oviedo - Paraguay

Leo Rios Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Misión: Garantizar a todas las personas una educación de calidad como bien público y derecho humano a lo largo de la vida.

Nivel inicial: 70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz **Edad escolar: 100 g salsa (4 bolitas) + 130 g de arroz**	Agua potable **Arroz** Arroz Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	0,2 g c/n 45 g 2 ml 0,5 g 0,5 g c/n	0,2 g c/n 45 g 2 ml 0,5 g 0, 5g c/n	**Salsa** Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear cebolla, ¼ diente de ajo y locote en aceite y luego agregar tomate y cocinar hasta formar una salsa. Incorporar las albóndigas, laurel y el agua hervida hasta cubrir toda la preparación. Una vez cocinadas apagar el fuego y agregar el orégano. **Arroz** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.
Menú 18	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Caldo de poroto con fideo **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 271 kcal** **Peso por porción:** **Nivel inicial: 240 gramos** **Edad escolar: 350 gramos**	Zapallo Poroto seco Tomate Zanahoria Fideo nido Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	60 g 30 g 25 g 20 g 15 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	32 g 30 g 24 g 16 g 15 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo. Añadir la porción de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 8 minutos aproximadamente y servir el plato. Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.
Menú 19	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Polenta con salsa de pollo	**Salsa de pollo** Tomate Pechuga de pollo	 70 g 60 g	 69 g 52 g	**Salsa de pollo** Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños.

COORDINACIÓN DEL V DPTO. DE CAAGUAZÚ
Cnel. Oviedo - Paraguay

Alejo Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú