Educación
Tarea de todos
Paraguay Katupyry

TEKOMBO'E HA ARANDUPY MOTENONDEHA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo Ñondivepa Tapa Pyahu
Construyendo juntos un Nuevo Rumbo

Asunción, 18 de febrero del 2016

Nota N° 40 /2016
Sr. Tomas Antonio Mereles Cano, Intendente
Municipalidad de Gral. Bernardino Caballero
De mi consideración

El Ministerio de Educación y Cultura, a través de la Dirección de Alimentación Escolar dependiente de la Dirección General de Gestión Social y Equidad Educativa se dirige a Ustedes, con relación al Proyecto de Almuerzo Escolar presentado en fecha 16 de febrero del año en curso, **Expediente N° 201**, con el fin de comunicar que, esta dependencia ministerial ha realizado la Evaluación técnica del Proyecto de Almuerzo Escolar y por consiguiente **ha resuelto AUTORIZAR la implementación** del mismo, ya que reúnen todos los requisitos para su aprobación y, se encuentra en concordancia con las normativas vigentes. **Se adjunta a esta presente Nota el Formulario N° 1 "Proyecto de Aprobación de Almuerzo Escolar"** con 31 fojas**.**

A continuación se detalla un resumen de lo autorizado:

- Modalidad: Elaborado en la Institución Educativa
- Cantidad de escuelas beneficiadas: 4 (cuatro)
- Cantidad de matriculados beneficiados:85 (ochenta y cinco)
- Tiempo de provisión:100 (cien) días hábiles

El MEC dèslinda responsabilidades sobre la ejecución fuera del Proyecto aprobado y remitirá al órgano de control correspondiente en el caso de encontrar variaciones en el cumplimiento de este Proyecto.

Se exhorta agotar los medios y las gestiones administrativas, a fin de cubrir todos los días del calendario escolar, con la Alimentación Escolar, para dar cumplimiento al objetivo de esta Política Pública.

Sin otro motivo particular, nos despedimos atentamente y hacemos propicia la ocasión para desearle éxitos en sus funciones.

Lic. Milena Fernández, Directora
Dirección de Alimentación Escolar
Dirección General de Gestión Social y Equidad Educativa

Mg. Juan Carlos Manevy Semidei, Director General
Dirección General de Gestión Social y Equidad Educativa
Ministerio de Educación y Cultura

Departamento de Gestion de Programas de Alimentacion Escolar - DAE
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220
U. Comunicaciones Telef. : (595)21 492 512
Asunción - Paraguay

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy
alimentacionescolar.py@gmail.com

ANEXO 3 - A

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

1. IDENTIFICACION DE LA GOBERNACION O MUNICIPIO

Departamento/Distrito: Paraguarí/ Gral. Bernardino Caballero

Dirección del local de la Gobernación/Municipalidad: MUNICIPALIDAD DE GRAL. B. CABALLERO - México y 25 de noviembre **Tel: 0526 260 206**

Nombre del Gobernador/ Intendente: Tomás Antonio Méreles Cano

Tel: 0526 260 260 **Celular:** 0981 790 759

Correo Electrónico: tomas-mrls@hotmail.com

Responsable de la Alimentación Escolar: Karen Natalia Colman Ortiz

Tel: 0526 260 325 **Celular:** 0982 984 154

Correo Electrónico: natym95@hotmail.com

Responsable Nutricionista: Ruth Noemí Martínez Olmedo **N° de Registro Profesional: 2787**

Tel: **Celular:** 0981 732 069

Correo Electrónico: ruthmartinez29@outlook.com

Cantidad de Instituciones Beneficiadas: 4 (cuatro)

Tiempo de provisión del Almuerzo Escolar (en días): 100 (cien) días

2. ALMUERZO ESCOLAR

2.1. Instituciones Beneficiadas

Código de la Institución	Nombre de la Institución Educativa	Cantidad de Beneficiarios	Dirección y N° de Teléfono	Nombre del Director/a	Fuente de Financiación	Cantidad de Meses a ser Beneficiados
5987	Esc. Bás. N° 6967 Tte. Esteban	15 (quince)	Cñía. Tte. Martinez	Daniel Acosta	520 – 30 – 03	5

Dirección de Alimentación Escolar
Departamento Gestión de Programas de Alimentación Escolar
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220
/(595)21 492 512
Asunción - Paraguay

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA
Dirección General de Participación Social y Equidad Educativa
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
MEC Digital @MECpy
alimentacionescolar.py@gmail.com
Expediente N°: 201
Recibido por: Noelia
Fecha: 16/02/16 Hora: 9:00

	Martinez					(cinco)
5989	Esc. Bás. N° 5373 San Miguel Arcangel	18 (diez y ocho)	Cñía. Pirajuvy	Ricardo Ozuna	520 – 30 - 03	5 (cinco)
6000	Esc. Bás. N° 2193 Santiago Valdez Cano	23 (veinte y tres)	Cñía. Guavira	Isacia Garay	520 – 30 - 03	5 (cinco)
6001	Esc. Bás. N° 615 San Antonio de Padua	29 (veinte y nueve)	Cñía. FrancoÑu	Olga Mereles	520 – 30 - 03	5 (cinco)

2.2. Especificaciones Técnicas

Aspecto nutricional	
Aporte de Kcal por día (consignar la cantidad de Kcal del menú proveído por día)	**400– 500 kcal por menú** **Semana 1** **Día 1: 465** kcal **Día 2:** 455 kcal **Día 3:** 460 kcal **Día 4:** 460 kcal **Día 5:** 470 kcal **Semana 2** **Día 1:** 460 kcal **Día 2:** 455 kcal **Día 3:** 470 kcal **Día 4:** 470 kcal **Día 5:** 480 kcal **Semana 3** **Día 1:** 500 kcal **Día 2:** 455 kcal **Día 3:** 485 kcal **Día 4:** 470 kcal **Día 5:** 460 kcal **Semana 4** **Día 1:** 470kcal **Día 2:** 460 kcal **Día 3:** 470 kcal **Día 4:** 480 kcal **Día 5:** 480 kcal
Composición del menú	
Horario de preparación del menú	La elaboración del menú será en el

	local de institución educativa, estará cargo de un personal responsable de cocina y capacitado en las Buenas Prácticas de Manufacturas (BPM) dictadas por las Licenciadas en Nutrición representantes de la Empresa. El horario establecido para la elaboración del menú será de 07:00 a 10:30 hs esto implica el lavado, procesamiento y cocción de todos los insumos a ser utilizados ya sea vegetales y productos cárnicos.
Horario de distribución	La distribución estará a cargo del personal de cocina y su ayudante si así lo corresponde, el servicio se deberá realizar en el comedor de la Institución o en las aulas si no cuentan con un comedor. El orden a ser servido será plato principal, guarnición y por último el postre. Los horarios serán turno mañana: 11:30hs y turno tarde 12:00hs.
Constitución del menú (consignar si se compone de plato principal, acompañamiento o ensaladas y postre)	El menu consiste en alimentos fresco y natural, constituido por plato principal acompañado de ensalada como guarnición y como postres frutas de estación y ensalada de frutas.
Completar el menú cíclico, según el ejemplo del Anexo a	Menú para 4 semanas con 20 platos diferentes – **ver Anexo A**
Completar el recetario del menú, según el ejemplo del Anexo b	**(Ver anexo B)**
Modalidad del almuerzo escolar (consignar si es por catering o elaborado en la institución educativa).	Almuerzo escolar elaborado en la Institución por cocineras contratadas y capacitadas por personal de la empresa.
Descripción de la modalidad empleada	**(Ver anexo C)**

2.3. Control De Calidad

Describir el sistema de calidad a ser implementado (controles, fiscalizaciones, monitoreos), según corresponda.	La Adjudicada realizará un monitoreo permanente en cada escuela beneficiada. Dicho procedimiento estará a cargo de un Director Técnico con título de Tecnólogo de Alimentos

	así como de un equipo de Nutricionistas en una proporción de un profesional por cada 30 escuelas, quienes verificaran in situ el cumplimiento de las normas básicas de BPM (Buenas Prácticas de Manufactura). Además se establece un sistema de monitoreo vía telefónica diario tanto a cocineras como directores a fin de descartar o solucionar inconvenientes que pudieran surgir. La Convocante, designa a la Lic. Ruth Noemí Martínez Olmedo como representante técnica a cargo del Control del servicio en cada escuela, quien tendrá a su cargo la coordinación de las actividades en cada unidad con la Adjudicada, así como la fiscalización periódica in situ de los establecimientos y la preparación de Informes de situación mensuales. La fiscalización básica del servicio estará a cargo del Director de cada escuela, debiendo estos informar a la Municipalidad sobre cualquier incumplimiento en que incurra el proveedor. La Municipalidad se reserva el derecho de realizar los controles de salubridad que crea necesarios.

Ejemplo de menú cíclico
Anexo a

Semana 1					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Vori Vori de carne	Picadito de pollo con puré de papa	Caldo de poroto con arroz	Fideo con salsa de pollo	So´o Apu´a
Guarnición	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate	Ensalada de repollo, cebollita y tomate.	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre	Ensalada de frutas	Manzana	Naranja	Manzana	Naranja
KCAL TOTALES	**465**	**455**	**460**	**460**	**470**

Semana 2					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Tallarín con salsa de pollo	Jopara	Soyo	Polenta con salsa de pollo	Guiso de arroz con carne
Guarnición	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre	Manzana	Naranja	Ensalada de frutas	Manzana	Banana
KCAL TOTALES	**460**	**455**	**470**	**470**	**480**

Semana 3					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Sopa de verduras con sopa paraguaya	Arroz con picadito de y verduras	Locro	Guiso de arroz con poroto manteca	Tallarín con picadito de carne de pollo.
Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de Tomate Zanahoria remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre	Banana	Manzana	Ensalada de frutas	Naranja	Manzana
KCAL TOTALES	**500**	**455**	**485**	**470**	**460**

Semana 4					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Vori vori de pollo	Picadito de carne con fideo	Guiso de poroto con arroz	Estofado de pollo con papa	Albóndiga de carne con arroz
Guarnición	Ensalada de repollo zanahoria y tomate	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, Tomate y zanahoria	Ensalada de repollo zanahoria y tomate
Postre	Ensalada de	Manzana	Naranja	Manzana	Banana

Dirección de Alimentación Escolar
Departamento Gestión de Programas de Alimentación Escolar
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220
/(595)21 492 512
Asunción - Paraguay

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy
alimentacionescolar.py@gmail.com

	frutas				
KCAL TOTALES	**470**	**460**	**470**	**480**	**480**

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

Anexo b

Recetario del menú

SEMANA 1
LUNES

VORI VORI DE CARNE	
Rendimiento: 1porcion	Calorías aproximadas por persona: 315 Kcal
Ingredientes	
Carne molida 56g	
Tomate 24g	
Locote 8g	
Zanahoria 25g	
Ajo 1/4 diente	
Harina de maíz 50g	
Sal yodada 0,5 g	
Aceite 5ml	
Oregano 2gr	
Zapallo 35gr	
Agua potable cantidad necesaria	

Modo de preparación

1. Cortar la porción de carne en trozos pequeños y sellar con el aceite y sal fina, lavar y cortar los vegetales en trozo pequeños, y añadir a la preparación de la carne. Dejar cocinar a fuego lento el recipiente tapado.
2. En un recipiente colocar la harina de maíz, humedecer la mezcla con caldo caliente hasta lograr una masa con la cual se puedan lograr las bolitas del vori. Colocar las esferas hirviendo y dejar cocinar hasta que las mismas salgan a la superficie, agregar sal.
3. Retirar del fuego y agregar una vez lavado y picado la cebolla de hoja y el orégano.

Ensalada lechuga, zanahoria y pepino
Calorías aproximadas: 50kcal
Lechuga 47 gr
Zanahoria 25
Pepino 37
Aceite 3 ml
Sal 0,5gr

Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el pepino, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado

Postre: Ensalada de fruta
Calorías aproximadas: 100kcal
Piña: 40gr
Naranja: 50gr
Banana 30gr
Cortar todas las frutas y colocar en el bols, agregarle agua cantidad necesaria

MARTES

PICADITO DE POLLO CON PURE DE PAPA Rendimiento: 1porcion Calorías aproximadas por persona: 335Kcal
Ingredientes
Pechuga de pollo 35 g
cebolla 14 g
Locote 8g
Tomate 59 g
zanahoria 35 g
ajo 1,2 g (2 dientes)
Perejil 5 g
Aceite 3 g
cebollita en hoja (cebolla de verdeo) 3,8 g
Papas 135
Leche 50ml
Sal yodada 0,5g
Agua cantidad necesaria
Margarina 6 g

Salsa

1. Cortarla carne en trozos pequeños
2. Lavar, pelar y cortar las verduras
3. Sellar la carne con el ajo y aceite
4. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes
5. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal.

Puré

1. Lavar, pelar y cortar las papas

2. Colocar las mismas en una olla, cubrirlas con agua y cocinarlas hasta que se ablanden.
3. Retirar del fuego, escurrir el agua de cocción y hace un puré de las mismas.
4. Agregar la leche, aceite y sal.
5. Servir con la salsa.

Ensalada lechuga, tomate y zanahoria Calorías aproximadas: 50kcal
Lechuga 47 gr
Zanahoria 16g
Tomate 29g
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limon haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Manzana 129g
Calorías aproximadas: 70kcal
Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.

MIERCOLES

CALDO DE POROTO CON ARROZ Rendimiento: 1porcion Calorías aproximadas por persona: 340Kcal
Ingredientes
Poroto rojo 45g
Queso paraguay 15g
Ajo 1g
Cebolla 18g
Tomate 24g
Locote 8g
Agua cantidad necesaria
Zanahoria 15g
Arroz 20g
Leche fluida 10ml
Sal yodada 0,5g

Aceite 5ml

Método de preparación

1- Colocar en un recipiente agua y la porción de porotos. Dejar en reposo 1 día aproximadamente para su consumo. Retirar del agua, escurrir y reservar.
2- Lavar y cortar los vegetales, llevara cocción con agua y cuando se encuentren blandos añadir los porotos y agua a medida que necesite.
3- Añadir la porción de arroz, retirar la preparación del fuego luego de unos 20 minutos aproximadamente y servir el plato.

Ensalada lechuga, cebolla y tomate Calorías aproximadas: 50kcal
Lechuga 47 gr
Cebolla 14g
Tomate 49g
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, la cebolla y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limon haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Naranja 130g
Calorías aproximadas: 70kcal
Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.

JUEVES

FIDEO CON SALSA DE POLLO *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 340Kcal
Ingredientes Salsa de carne
Pechuga 56 g
Aceite 5g
Sal fina yodada 0,5 g
Ajo 1,2 g (aproximadamente 2 dientes)
cebolla 14 g
Locote 8g
Tomate 59 g
Ingredientes Fideo
Fideo spaguetti 50 g
Sal yodada fina yodada 0,5g
Aceite 3g
Perejil 5g

Agua potable

Salsa

1. Cortar el pollo en trozos pequeños
2. Lavar, pelar y cortar las verduras
3. Sellar la carne de pollo con el ajo y acetite
4. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes
5. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal

Fideo

1. Hervir el fideo en aproximadamente 1litro agua hirviendo con 1cda de aceite
2. Luego de 8a10minutos, extraer el agua decocción y agregar la sal.

Ensalada repollo, zanahoria, pepino Calorías aprox: 50kcal
Repollo 40 gr
Zanahoria 15g
Pepino 37g
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar el repollo, la cebolla y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limon haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Manzana 129g
Calorías aproximadas: 70kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

Dirección de Alimentación Escolar
Departamento Gestión de Programas de Alimentación Escolar
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220
/(595)21 492 512
Asunción - Paraguay

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy
alimentacionescolar.py@gmail.com

VIERNES

SO´O APUA	
Rendimiento: 1 porción	Calorías aproximadas por persona: 350Kcal
Ingredientes Salsa de carne	
Carnaza vacuna de primera molida 80 g	
Aceite 5ml	
Arroz 20g	
Harina de maíz 30g	
cebolla 9 g	
locote 8 g	
Tomate 59 g	
Sal yodada fina yodada 0,5g	
Agua potable	
Zapallo 35g	
Laurel 0,2 g	

Método de preparación

1- Mezclar la carne, 1 diente de ajo, harina de maíz y formar esferas para el so´o apua, lavar, pelar y picar las verduras.
2- Saltear las verduras en un recipiente, una vez tiernas agregar el agua (siempre a caliente)
3- Agregar en el caldo las esferas de carne y el arroz, cocinar por aproximadamente 20 minutos hasta que la carne y el arroz este totalmente cocidas.

Ensalada lechuga, tomate y zanahoria
Calorías aprox: 50kcal
Lechuga 47 gr
Zanahoria 16g
Tomate 49g
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Naranja 130g
Calorías aproximadas: 70kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

SEMANA 2

LUNES

TALLARIN CON SALSA DE POLLO *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona:340 Kcal
Ingredientes Salsa de pollo
Ajo 1,2g
Tomate 59g
Cebolla 14g
Locote 8g
Pechuga de pollo 56 g
Aceite 5ml
Orégano 2g
Sal yodada 0,5 g
Ajo 1,2g
Laurel 0,2g
Agua potable
Ingredientes Fideo
Fideo tallarín 60 g
Sal yodada 0,5g
Aceite 0,5 g

Fideo

1. Hervir el fideo en aproximadamente 1litro agua hirviendo con 1cda de aceite
2. Luego de 8 a10 minutos, extraer el agua de cocción y agregar la sal.

Salsa

1. Cortar el pollo en trozos pequeños.
2. Lavar, pelar y cortarlas verduras.
3. Sellar la carne de pollo con el ajo y acetite.
4. Una vez sellada agregar el tomate, luego las de más verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
5. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal.

Ensalada lechuga, cebolla y tomate Calorías aprox: 50kcal
Lechuga 47 gr
Cebolla 14g
Tomate 49g
Aceite 3 ml
Sal yodada 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, la cebolla y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Manzana 129g
Calorías aproximadas: 70kcal

Dirección de Alimentación Escolar
Departamento Gestión de Programas de Alimentación Escolar
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220
/(595)21 492 512
Asunción - Paraguay

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy
alimentacionescolar.py@gmail.com

Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

MARTES

JOPARA *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 335 Kcal
Ingredientes
Poroto 20g
Queso Paraguay 20g
Cebolla 18g
Tomate 59g
Locote 8g
Zanahoria 22g
Ajo 1,2g
Zapallo 35g
Locro 40g
Aceite 5ml
Sal yodada 0,5g
Agua potable cantidad necesaria

Método de preparación

Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños. Saltear el tomate, cebolla, ajo y cocinar hasta que las mismas estén tiernas

Incorporar el fideo, el poroto (remojado 1 día antes) y zapallo con el agua hervida y cocinar hasta que estén blandos. Luego agregar el queso Paraguay junto con la sal y retirar del fuego.

Ensalada lechuga, tomate y zanahoria Calorías aprox: 50 kcal
Lechuga 47 g
Zanahoria 16g
Tomate 29g
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Naranja 130g
Calorías aproximadas: 70 kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

MIERCOLES

SOYO
Rendimiento: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 320Kcal
Ingredientes
Arroz 20g
Carne molida de primera 50g
ajo1,2 g
Cebolla 18g
Cebollita en hoja(cebolla de verdeo)19g
Locote 8 g
Tomate 39g
zanahoria 25g
Zapallo 25g
Sal yodada 0,5g
Ajo 1,2g
Agua potable

Método de preparación

1. Limpiar la carne de vaca, dejar lo libre de piel y cortar lo en porciones
2. Lavar, pelar y picar las verduras
3. Sellar las porciones de carne con aceite agregar la cebolla encabeza, locote y ajo.Cubrir la preparación con aguay cocinar por unos minutos
4. Luego agregar las verduras restantes e incorporar el resto de agua para la cocción
5. Una vez blandas las verduras incorporar el fideo
6. Apagar el fuego y agregar la cebollita de hoja limpia y picada.

Ensalada lechuga, zanahoria y pepino
Calorías aprox: 50Kcal
Lechuga 47g
Zanahoria 16g
Pepino 47g
Aceite 3 ml
Sal 0,5g
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el pepino, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Ensalada de frutas
Calorías aprox: 100kcal
Piña 40g
Naranja 50g
Banana 30g

JUEVES

POLENTA CON SALSA DE POLLO *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 350Kcal	
Ingredientes Salsa de pollo	
Pechuga de pollo 35g	
Tomate 49g	
Laurel 0,2g	
Locote 8g	
Zanahoria 39g	
Ajo1,2 g	
Aceite 3ml	
Sal yodada 0,5g	
Cebolla 9g	
Ingredientes Polenta	
Harina de maíz cernida 50g	
Leche 30ml	
Queso Paraguay 10 g	
Cebolla 14g	
Aceite 2ml	
Sal yodada 0,5g	
Agua potable cantidad necesaria	

Salsa de pollo

1. Cortarla carne de pollo en trozos pequeños
3. Lavar, pelar y cortar las verduras
4. Sellar el pollo con el ajo y aceite
5. Una vez sellada agregar el tomate, luego las de más verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes
6. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal.

Polenta

Dirección de Alimentación Escolar
Departamento Gestión de Programas de Alimentación Escolar
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220
/(595)21 492 512
Asunción - Paraguay

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECPY
alimentacionescolar.py@gmail.com

1. Pelar, lavar y cortar la cebolla en trozos pequeños. Saltearla en aceite
2. Previamente mezclar la harina de maíz cernida con el agua y agregar a la preparación de cebolla salteada, revolviendo constantemente hasta que empiece a espesar.
3. Agregar la leche, sal y seguir revolviendo hasta que la harina de maíz este totalmente cocida.

Ensalada lechuga, cebolla y tomate Cantidades aprox: 50kcal
Lechuga 47g
Cebolla 14g
Tomate 49g
Aceite 3 ml
Sal 0,5 g
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, la cebolla y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Manzana 129g
Calorías aproximadas: 70kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

VIERNES

GUISO DE ARROZ C/ CARNE *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 340 Kcal
Ingredientes Guiso de arroz c/ carne
Sal fina yodada 0,5 g
Carnaza de primera 66g
Laurel 0,2 g
Arroz 45 g
Ajo ¼ diente
Cebolla 9 g
Locote 8g
Tomate 69g
Agua cantidad necesaria

Método de preparación

1. Cortarla carne de vaca en cubos y cocinarlas con abundante agua hasta que estén blandas
2. Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños
3. Saltear la carne con el aceite y ajo
4. Saltear en el aceite el tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas
5. Incorporar el arroz y cocinar hasta que estén blandos
6. Apagar el fuego agregar la sal.

Ensalada lechuga, tomate y zanahoria

Calorías aprox: 50kcal
Lechuga 47 gr
Zanahoria 16g
Tomate 49g
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Banana 70g
Calorías aproximadas: 90kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

SEMANA 3

LUNES

SOPA DE VERDURAS CON SOPA PARAGUAYA
Rendimiento: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 360 Kcal
Ingredientes: Sopa de Verduras
Queso py 10gr
Cebolla 14g
Locote 8gr
Tomate 24 g
Zanahoria 15g
Zapallo 43g

Sal yodada 0,5 g
Agua potable
Sopa paraguaya
Harina de maíz 40gr
Queso Paraguay 10gr
Huevo 50gr
Leche fluida 30ml
Cebolla 23 gr
Aceite 5 ml
Sal yodada 0,5 g

Método de preparación

1. Lavar, pelar y picar las verduras
2. Sellar las porciones con aceite agregar la cebolla encabeza, locote y ajo.Cubrir la preparación con aguay cocina por unos minutos
3. Luego agregar las verduras restantes e incorporar el resto de agua para la cocción
4. Una vez blandas las verduras incorporar el fideo
5. Apagar el fuego y agregar la cebollita de hoja limpia y picada.

Ensalada lechuga, zanahoria y pepino Calorías aprox: 50kcal
Lechuga 47 gr
Zanahoria 16
Pepino 37
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el pepino, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Banana 70g
Calorías aproximadas: 90kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

MARTES

PICADITO DE POLLO CON ARROZ *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 335 Kcal
Ingredientes
Aceite 3ml
Sal fina yodada 0,5gr
Pechuga de pollo 35 gr
Arroz 45gr
Ajo 1,4 diente
Cebolla 14 gr
Locote 8g
Tomate 59gr
Perejil 5 gr
Agua cantidad necesaria

Método de preparación

1. Cortarla carne de pollo en cubos y cocinar las con abundante agua hasta que estén blandas
2. Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños.
3. Saltear el pollo con el aceite y ajo
4. Saltear en el aceite el tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas
5. Incorporar el arroz y cocinar hasta que estén blandos
6. Apagar el fuego agregar la sal

Ensalada repollo, zanahoria y tomate Calorías aprox: 50kcal
Repollo 40gr
Zanahoria 16 gr
Tomate 49g
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar el repollo, la zanahoria y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Manzana 129g
Calorías aproximadas: 70kcal
Las frutas serán consumidas de manera individual previamente lavada y cortada.

MIERCOLES

LOCRO *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 335Kcal
Ingredientes
Carnaza de primera 66gr
Tomate 24gr
Zapallo 35gr
Cebollita de hoja 5gr
Ajo 1,2 diente
Cebolla 14 gr
Locote 8gr
Sal yodada 0,5gr
Agua cantidad necesaria
Locro 40gr

Método de preparación

1. Cortar la carne en cubos y cocinarlas con abundante agua hasta que estén blandas
2. Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños.
3. Saltear la carne con el aceite y ajo
4. Saltear en el aceite el tomate, cebolla, locote y cocinar hasta que las mismas estén tiernas
5. Incorporar el locro y la cantidad de agua necesaria y cocinar hasta que estén blandos
6. Agregar la sal y sacar del fuego.

Ensalada de tomate, zanahoria y remolacha Calorías aprox: 50 kcal
Tomate 49 gr
Zanahoria 40 gr
Remolacha 35gr
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr

Limón a gusto

Método de preparación

Lavar el tomate, zanahoria y el choclo una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Ensalada de frutas Calorías aprox: 100kcal
Piña 40g
Naranja 50g
Banana 30g

Método de preparación

Lavar y cortar las verduras en un bols, agregarle agua cantidad necesaria y revolver hasta que quede todo bien mezclado.

JUEVES

GUISO DE ARROZ CON POROTO *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona:350Kcal
Ingredientes
Poroto 45gr
Cebolla 14gr
Tomate 69gr
Locote 8gr
Ajo ¼ diente
Cebollita de hoja 5gr
Arroz 45gr
Sal yodada 0,5 gr
Agua cantidad necesaria
Queso paraguay 15gr
Aceite 5 ml

Método de preparación

1. Lavar el poroto y dejar remojo un día antes o colocar en agua caliente una hora antes de cocinar. Luego lavar los porotos y desechar el agua de remojo
2. Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños
3. Saltear las verduras en el aceite, dejar cocinar hasta obtener una salsa espesa
4. Luego incorporar a la salsa los porotos remojados con agua y cocinar hasta que estén blandos

5. Cuando el poroto esté listo agregar el arroz y cocinar hasta que estén blandos
6. Apagar el fuego agregar la sal y el queso Paraguay

Ensalada lechuga, tomate y zanahoria **Calorías aprox: 50**
Lechuga 47gr
Zanahoria 16gr
Tomate 49gr
Aceite 3ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Naranja 130gr
Calorías aproximadas: 70kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

VIERNES

TALLARIN CON SALSA DE POLLO *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 340Kcal
Ingredientes Picadito de pollo
Ajo ¼ diente
Tomate 59gr
Cebolla 14 g
Zanahoria 35gr
Locote 8 g
Pechuga de pollo 56 g
Aceite 5 ml
Perejil 5 gr
Laurel 0,2 gr
Sal yodada 0,5 g
Ingredientes Fideo
Fideo tallarín 50 gr
Sal yodada 0,5g
Agua potable

Método de preparación

Picadito de pollo

1. Cortar el pollo en trozos pequeños
2. Lavar, pelar y cortar las verduras
3. Sellar la carne de pollo con el ajo y aceite
4. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes

5. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal

Fideo

1. Hervir el fideo en aproximadamente 1 litro agua hirviendo con 1 cda de aceite
2. Luego de 8 a 10 minutos, extraer el agua de cocción y agregar la sal.

Ensalada lechuga, tomate y zanahoria Calorías aprox: 50kcal
Lechuga 47gr
Zanahoria 16gr
Tomate 49gr
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado

Postre: Manzana 129gr
Calorías aproximadas: 70kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

SEMANA 4

VORI VORI DE POLLO *Rendimiento*: 1porcion Calorías aproximadas por persona: 320 Kcal
Ingredientes
Pechuga 56g
Tomate 24g
Cebolla 18g
Locote 8g
Zanahoria 35g
Ajo ¼ diente
Harina de maíz 50g
Sal yodada 0,5 g
Aceite 5ml
Oregano 2g
Queso 10
Cebollita de hoja 3,9 g

Modo de preparación

Cortar la porción de carne en trozos pequeños y sellar con el aceite y sal fina, lavar y cortar los vegetales en trozo pequeños, y añadir a la preparación de la carne. Dejar

cocinar a fuego lento el recipiente tapado.

1- En un recipiente colocar la harina de maíz, humedecer la mezcla con caldo caliente hasta lograr una masa con la cual se puedan lograr las bolitas del vori. Colocar las bolitas hirviendo y dejar cocinar hasta que las mismas salgan a la superficie, agregar sal.
2- Retirar del fuego y agregar una vez lavado y picado la cebolla de hoja y el orégano

Ensalada lechuga, zanahoria y tomate Calorías aprox: 50kcal
Lechuga 47 g
Zanahoria 15g
Tomate 49g
Aceite 3 ml
Sal 0,5 gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, la zanahoria y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Banana 70gr
Calorías aproximadas: 90kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

MARTES

PICADITO DE CARNE CON FIDEO *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 340Kcal
Ingredientes Salsa de carne
Carne molida 42 g
Aceite 5g
Sal fina yodada 0,5 g
Ajo ¼ diente
cebolla 14 g
locote 8 g
Tomate 59 g
Ingredientes Fideo
Fideo spaguetti 50 g
Sal yodada fina yodada 0,5g
Perejil 5 gr
Agua potable

Salsa

1- Cortar el pollo en trozos pequeños
2- Lavar, pelar y cortar las verduras

3- Sellar la carne de pollo con el ajo y acetite
4- Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes
5- Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal

Fideo

7. Hervir el fideo en aproximadamente 1 litro agua hirviendo con 1 cda de aceite
8. Luego de 8 a 10 minutos, extraer el agua de cocción y agregar la sal.

Ensalada de pepino, tomate, cebolla Calorías aprox: 50kcal
Pepino 37gr
Cebolla 14g
Tomate 49g
Aceite 3ml
Sal 0,5gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, la cebolla y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Manzana 129g
Calorías aproximadas: 70kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

MIERCOLES

GUISO DE ARROZ CON POROTO *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 350 Kcal
Ingredientes
Queso paraguay 15g
Poroto 45 g
Ajo ¼ diente
Cebolla 14g
Locote 8g
cebollita en hoja (cebolla de verdeo) 5g
tomate 69g
arroz 45g
sal 0,5g
Agua potable

Método de preparación

7. Lavar el poroto y dejar remojo un día antes o colocar en agua caliente una hora antes de cocinar. Luego lavar los porotos y desechar el agua de remojo
8. Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños

9. Saltear las verduras en el aceite, dejar cocinar hasta obtener una salsa espesa
10. Luego incorporar a la salsa los porotos remojados con agua y cocinar hasta que estén blandos
11. Cuando el poroto esté listo agregar el arroz y cocinar hasta que estén blandos
12. Apagar el fuego agregar la sal y el queso Paraguay

Ensalada lechuga, pepino, zanahoria Calorías aprox: 55kcal
Lechuga 47 g
Zanahoria 15g
Pepino 37g
Aceite 3 ml
Sal 0,5gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el pepino, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Naranja 130g
Calorías aproximadas: 70kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

JUEVES

ESTOFADO DE POLLO *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 360 Kcal
Ingredientes
Papa 135 g
Pechuga de pollo 56g
Ajo ¼ diente de ajo
Tomate 59g
Zanahoria 25g
Cebolla 18 g
Locote 8g
Aceite 5ml
Sal yodada 0,5 g
Agua potable

Método de preparación

1. Limpiar el pollo y cortarlo en porciones
2. Lavar, pelar y cortar las verduras
3. 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

4. Por último agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas

Ensalada lechuga, tomate y zanahoria Calorías aprox: 50kcal
Lechuga 47 gr
Zanahoria 16g
Tomate 29g
Aceite 3 ml
Sal 0,5gr
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar la lechuga, zanahoria y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Manzana 129g
Calorías aproximadas: 90kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

VIERNES

ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO *Rendimiento*: 1 porción Calorías aproximadas por persona: 350Kcal
Ingredientes Salsa de carne
Carne vacuna 80 g
Tomate 59g
Zapallo 35g
Cebolla 9 g
Locote 8g
Harina de maiz 30gr
Aceite 5 ml
Sal yodada 0,5
Laurel 0,2
Ajo ¼ diente
Oregano 2 g
Agua potable
Ingredientes Arroz
Arroz 45g
Aceite 2 ml
Ajo ¼ diente
Sal yodada 0,5 gr

Agua cantidad necesaria

Salsa de carne

1. Cortarla carne en trozos pequeños
2. Lavar, pelar y cortar las verduras
3. Sellar la carne con el ajo y aceite
4. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes
5. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal

Arroz

Pelar, lavar y cortar el ajo en trozos pequeños. Saltearla en aceite.

Agregar agua cantidad necesaria, dejar hervir y agregar el arroz revolver hasta que estén bien cocinados.

Agregar la sal y queso paraguay y retirar del fuego.

Ensalada repollo, zanahoria y tomate Calorías aprox: 50kcal
Repollo 40 gr
Zanahoria 25 g
Tomate 49g
Aceite 3ml
Sal 0,5 g
Limón a gusto

Método de preparación

Lavar el repollo, la zanahoria y el tomate, una vez lavadas cortar y condimentar con sal, aceite y limón haciendo que todo quede bien mezclado.

Postre: Banana 70 g
Calorías aproximadas: 90kcal
Las frutas serán consumidas de maneras individuales previamente lavadas y cortadas.

Anexo c
Descripción de la modalidad empleada

Elaboración en la Institución Educativa

RECEPCION:

Selección de materia prima, teniendo en cuenta las normas de calidad e inocuidad, descartando las que no cumplen con dichas normativas, ya sean cárnicos y/o productos frutihorticolas.

ALMACENAMIENTO:

Se tienen en cuenta las características de cada alimento, permitiendo así la protección ante agentes contaminantes, establecimiento adecuado para reducir al mínimo el deterioro de la materia prima. Para ello cada institución cuenta con una heladera, estantería adecuada y contenedores varios para cada tipo de alimento, proveídos por la empresa contratada.

HIGIENE:

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

PREELABORACION Y ELABORACION:

En este proceso, se tienen en cuenta los protocolos de elaboración de cada plato, técnicas de

cocción, respetando el menú del día. Se cuenta con el personal técnico y profesional requerido, un encargado de cocina y un auxiliar de cocina previamente capacitados.
El horario de Elaboración será a partir de las 8:00 hs.
Se cuentan con los menajes y utensilios necesarios provisionados por la empresa contratada, para la elaboración eficaz de los menús, ollas de diferentes dimensiones, cucharones, cucharas de madera, tablas de cortar, cuchillo de cocina, indumentaria adecuada para el personal de cocina.

DISTRIBUCION:

Se realizará de manera ordenada y equitativa, se tendrá en cuenta el horario establecido de 11:00 a 12:30 hs. a fin de que los alimentos mantengan la temperatura adecuada para su consumo, se utilizarán utensilios que serán proveídos por la empresa contratada, adecuados para los niños consistente en un plato de plástico reutilizable no tóxico, una cuchara, un vaso de plástico reutilizable no tóxico, un pote de plástico reutilizable no tóxico, para los postres, se cumplirán todas las normas de higiene y manipulación de los alimentos asegurando así la inocuidad de los mismos.

PLAN DE CAPACITACION, MONITOREO Y CONTROL DE CALIDAD:

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

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

Firma del Responsable del Proyecto: _____ Lic. Tomás Antonio Mereles Cano
Intendente Municipal
Gral Bernardino Caballero

Aclaración: Tomás Antonio Mereles Cano.

Firma del Nutricionista: _____

Aclaración: Lic. Ruth Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787