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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Fruta de estación**<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br>**Energía:** 63 kcal | Banana | 110 g | 70 g | Lavar, pelar antes de consumir. |

## Platos Principales

| Menú 6 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Menú**<br>Picadito de pollo con puré de papas<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br><br>**Energía:** 285 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial: 70 g picadito + 110 g puré<br>Edad escolar: 100 g picadito + 160 g puré | **Picadito de pollo**<br>Pechuga de pollo<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Perejil o cilantro<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable<br><br>**Puré de papas**<br>Papa<br>Leche fluida<br>Margarina<br>Sal yodada<br>Agua potable | <br><br>60 g<br>60 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>5g<br>3 ml<br>0.5 g<br>0.5 g<br>0.2 g<br>c/n<br><br><br>200 g<br>50 ml<br>5 g<br>0.5 g<br>c/n | <br>42 g<br>59 g<br>16 g<br>14 g<br>8 g<br>5g<br>3 ml<br>0.5 g<br>0.5 g<br>0.2 g<br>c/n<br><br>134 g<br>50 ml<br>5 g<br>0.5 g<br>c/n | **Picadito de pollo:**<br>Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar el pollo en el aceite con el ajo, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate y la sal yodada. Cocinar hasta que estén blandas.<br>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.<br><br>**Puré de papas**<br>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. |

## Ensaladas

| Menú 6 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Rendimiento:** 1 porción<br><br>**Energía:** 40 kcal<br><br>**Peso por porción:** 60 g | Lechuga<br>Pepino<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>20 g<br>3 ml<br>0.5 g | 28 g<br>15 g<br>16 g<br>3 ml<br>0.5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.<br>Servir. |

## Postres

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.

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py
www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy



MUNICIPALIDAD DE MARIA ANTONIA
INTENDENCIA

Lic. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Unid. de Gestión de PNE

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

| Menú 6 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Arroz con leche**<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br><br>**Energía:** 115 kcal<br><br>**Peso por porción:** 100 g | Agua potable<br>Leche fluida<br>Arroz<br>Azúcar<br>Canela<br>Piel de naranja o limón | 150 ml<br>100 ml<br>10 g<br>10 g<br>0.2 g<br>c/n | 150 ml<br>100 ml<br>10 g<br>10 g<br>0.2 g<br>c/n | Blanquear el arroz con el agua por unos 10 minutos aproximadamente.<br>Agregar leche, arroz, azúcar y piel de naranja o limón, y terminar la cocción hasta que el arroz esté totalmente cocido.<br>Dejar enfriar, retirar la piel de naranja o limón.<br>Espolvorear con canela y servir. |

**Platos Principales**

| Menú 7 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Menú**<br>Polenta con salsa de carne<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br><br>**Energía:** 356 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:70g salsa + 170g polenta<br>Edad escolar:100g salsa + 250g polenta | **Salsa de carne**<br>Tomate<br>Carne de vacuna magra<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable<br><br>**Polenta**<br>Agua potable<br>Harina de maíz<br>Cebolla<br>Queso Paraguay<br>Leche<br>Aceite<br>Sal yodada | 70 g<br>60 g<br><br>10 g<br>10 g<br>3 ml<br>0.5 g<br>0.5 g<br>0.2 g<br>c/n<br><br>200 ml<br>40 g<br>15 g<br>10 g<br>50 ml<br>2 ml<br>0.5 g | 69 g<br>52 g<br><br>9 g<br>8 g<br>3 ml<br>0.5 g<br>0.5 g<br>0.2 g<br>c/n<br><br>200 ml<br>40 g<br>14 g<br>10 g<br>2 ml<br>0.5 g | **Salsa de carne**<br>Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños. Sellar la carne en el aceite con el ajo y sal yodada, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate. Cocinar hasta que estén blandos, por último agregar tomate, posteriormente agua caliente hasta cubrir los ingredientes.<br>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.<br><br>**Polenta**<br>Pelar, lavar y picar la cebolla. Sellar en aceite con sal yodada.<br>Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con cernidor a fin de evitar grumos.<br>Retirar del fuego. |

**Ensaladas**

| Menú 7 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Rendimiento:** 1 porción | Repollo<br>Remolacha<br>Zanahoria | 30 g<br>30 g<br>10 g | 24 g<br>20 g<br>8 g | Lavar y rallar la remolacha y la zanahoria.<br>Lavar y picar el repollo.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar |

**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.



MUNICIPALIDAD DE MARIA AUXILIADORA
INTENDENCIA

Lic. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Dpto. de Gestión de Proyectos

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Energía:** 44 kcal **Peso por porción:** 55 g | Aceite<br>Sal yodada | 3 ml<br>0,5 g | 3 ml<br>0,5 g | con sal yodada y aceite. Servir.<br>Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo. |

## Postres

| Menú 7 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Fruta de estación**<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br>**Energía:** 63 kcal | Banana | 110 g | 70 g | Lavar, pelar antes de consumir. |

## Platos Principales

| Menú 8 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Menú**<br>Caldo de poroto con arroz<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br><br>**Energía:** 266 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial: 240 gramos<br>Edad escolar: 350 gramos | Zapallo<br>Poroto seco<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Arroz<br>Queso Paraguay<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | 60 g<br>30 g<br>25 g<br>20 g<br>15 g<br>15 g<br>10 g<br>10 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 32 g<br>30 g<br>24 g<br>16 g<br>15 g<br>15 g<br>9 g<br>8 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños.<br>Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite.<br>Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.<br>Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo.<br>Luego agregar el arroz y cocinar hasta que este cocido, retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada.<br>Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente. |

## Ensaladas

| Menú 8 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Rendimiento:** 1 porción<br>**Energía:** 52 kcal<br>**Peso por porción:** | Remolacha<br>Zanahoria<br>Choclo<br>Aceite<br>Sal yodada | 40 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 27 g<br>16 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.<br>Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar |

**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.



MUNICIPALIDAD DE MARÍA ANTONIA • INTENDENCIA •

Lic. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Dpto. de Gestión de RR.
Folio 13

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 55 g | | | | con sal yodada y aceite. Servir. |

## Postres

| Menú 8 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Fruta cítrica**<br><br>**Rendimiento: 1 porción**<br>**Energía: 62 kcal** | Naranja | 180 g | 130 g | Lavar y pelar antes de consumir |

## Platos Principales

| Menú 9 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Menú**<br>Tallarín con salsa de pollo<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br><br>**Energía:**<br>337 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial: 70g salsa + 80 g fideo<br>Edad escolar: 100 g salsa + 120 g fideo | **Salsa de pollo**<br>Tomate<br>Pollo<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable<br><br>**Fideo**<br>Fideo tallarín<br>Aceite<br>Sal yodada<br>Agua potable | 70 g<br>80 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br>40 g<br>2ml<br>0,5 g<br>c/n | 69 g<br>52 g<br>20 g<br>14 g<br>8 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>c/n<br><br>40 g<br>0,5 g<br>c/n | **Salsa de carne:**<br>Limpiar el pollo, dejarlo libre de huesos y piel. Cortar en porciones iguales.<br>Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.<br>Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada.<br>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.<br><br>**Fideo**<br>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. |

## Ensaladas

| Menú 9 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Rendimiento: 1 porción**<br><br>**Energía: 38 kcal**<br><br>**Peso por porción: 55 g** | Tomate<br>Pepino<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 29 g<br>15 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |

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.



MUNICIPALIDAD DE MARIA ANTONIA * INTERDENCIA *

Lic. Ruth Noemí Martinez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIAS
DIRECCION DE ALIMENTACION ESCOLAR
Dpto. 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.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

## Postres

| Menú 9 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Fruta de estación**<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br>**Energía:** 63 kcal | Banana | 110 g | 70 g | Lavar, pelar antes de consumir. |

## Platos Principales

| Menú 10 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Menú**<br>Albóndigas de carne con arroz<br><br>**Rendimiento:** 1 porción<br><br>**Energía:**<br>324 kcal<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial:<br>70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz<br>Edad escolar:<br>100 g salsa (4 bolitas) + 130 g de arroz | **Albóndigas de pollo:**<br>Tomate<br>Carne vacuna magra<br>Cebolla<br>Galleta molida<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable<br><br>**Arroz**<br>Arroz<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | <br>70 g<br>60 g<br><br>15 g<br>10 g<br>10 g<br>3ml<br>0.5 g<br>0.5 g<br>0.2 g<br>c/n<br><br><br>45 g<br>2 ml<br>0.5 g<br>0.5 g<br>c/n | <br>69 g<br>50 g<br>14 g<br>10 g<br>8 g<br>3ml<br>0.5 g<br>0.5 g<br>0.2 g<br>c/n<br><br><br>45 g<br>2 ml<br>0.5 g<br>0.5g<br>c/n | **Albóndigas**<br>Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos.<br>Procesarlo.<br>Mezclar el pollo con galleta molida y el diente de ajo. Amasar bien la mezcla. Formar las albóndigas de tamaño uniforme. Reservar.<br><br>**Salsa**<br>Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear cebolla, ¼ diente de ajo y locote en aceite y luego agregar tomate, con los demás vegetales y cocinar hasta formar una salsa. Incorporar las albóndigas, laurel y el agua hervida hasta cubrir toda la preparación. Una vez cocinadas apagar el fuego y agregar el orégano.<br><br>**Arroz**<br>Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego. |

## Ensaladas

| Menú 10 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|

**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.



MUNICIPALIDAD DE MARIA ANTONIA • INTENDENCIA •

Lic. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Dpto. de Gestión de Proyectos

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Rendimiento: 1 porción**<br><br>**Energía: 37 kcal**<br><br>**Peso por porción: 50g** | Repollo<br>Pepino<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 24 g<br>15 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br>Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |

**Postres**

| Menú 10 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Dulce de membrillo/ batata**<br><br>**Rendimiento: 1 porción**<br>**Energía: 79 kcal** | Dulce de membrillo/ batata | 30 g | 30 g | Servir el dulce. |

**Platos Principales**

| Menú 11 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Menú**<br>Guiso de fideo con pollo<br><br>**Rendimiento: 1 porción**<br><br>**Energía: 308 kcal**<br><br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial: 200 gramos<br>Edad escolar: 300 gramos | Pechuga de pollo<br>Tomate<br>Fideo<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Agua potable | 60g<br>70g<br>45g<br>15g<br>10g<br>5ml<br>0.5g<br>0.5g<br>0.2g<br>c/n | 42g<br>69g<br>45g<br>14g<br>8g<br>5ml<br>0.5g<br>0.5g<br>0.2g<br>c/n | Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeños.<br>Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.<br>Saltear la carne con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada.<br>Cocinar hasta formar una salsa roja. Incorporar el fideo, revolver un poco y luego agregar el agua.<br>Cocinar hasta que se ablande el fideo (10 a 15 minutos aproximadamente) |

**Ensaladas**

| Menú 11 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|

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.

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py



MUNICIPALIDAD DE MARIA ANTONIA
INTENDENCIA

Lic. Ruth Noelia Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Dpto. de Gestión de Calidad
Folio 16

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Rendimiento: 1 porción**<br><br>**Energía: 40 kcal**<br><br>**Peso por porción: 55 g** | Repollo<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0.5 g | 24 g<br>19 g<br>9 g<br>3 ml<br>0.5 g | Lavar y picar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br>Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo. |

**Postres**

| Menú 11 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Crema**<br><br>**Rendimiento: 1 porción**<br><br>**Energía: 110 kcal**<br><br>**Peso por porción: 60 g** | Leche fluida<br>Azúcar<br>Fécula de maíz.<br>Cáscara de naranja o limón<br>Vainilla o canela | 120 ml<br>10 g<br>5 g<br><br>c/n<br>c/n | 120 ml<br>10 g<br>5 g<br><br>c/n<br>c/n | Separar 25ml de leche fría y diluir la fécula en ella.<br>Colocar el resto de la leche a hervir en una cacerola junto con el azúcar y la ramita de canela, cáscara de limón o naranja, remover constantemente.<br>Cuando la leche rompa a hervir, bajar la intensidad del fuego (fuego medio – mínimo), retirar la canela y/o cáscara de naranja y verter la mezcla anterior poco a poco sin dejar de remover.<br>Dejar cocer la mezcla por 5 minutos aproximadamente y luego sacar del fuego.<br>Verter la crema en el recipiente, enfriar y servir bien frío. |

**Platos Principales**

| Menú 12 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Menú**<br>Picadito de carne con papa<br><br>**Rendimiento: 1 porción**<br><br>**Energía: 319 kcal**<br><br>**Peso por porción:** Nivel inicial: 200 | Papa<br>Carne vacuna magra<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Arveja<br>Aceite<br>Cebollita de hoja<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | 200 g<br>60 g<br><br>60 g<br>20 g<br>20 g<br>10 g<br>5 g<br>5 ml<br>5 g<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 134 g<br>52 g<br><br>59 g<br>16 g<br>18 g<br>8 g<br>5 g<br>5 ml<br>5 g<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y cortar las verduras<br>Sellar la carne con el ajo, una vez sellada agregar la cebolla, el locote, zanahoria y el tomate, y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes<br>Por último, agregar las papas, las arvejas y la cebollita de hoja, cocinar hasta que estén blandas. |

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.



Lic. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| gramos<br>Edad escolar: 300 gramos | | | | |

## Ensaladas

| Menú 12 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Rendimiento: 1 porción**<br>**Energía: 42 kcal**<br>**Peso por porción: 56 g** | Lechuga<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0.5 g | 28 g<br>16 g<br>9 g<br>3 ml<br>0.5 g | Lavar y cortar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir.<br>Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua hervida durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |

## Postres

| Menú 12 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Ensalada de frutas**<br>**Rendimiento: 1 porción**<br>**Energía: 64 kcal**<br>**Peso por porción: 100 g** | Piña<br>Naranja<br>Banana<br>Azúcar | 60 g<br>50 g<br>50 g<br>10g | 31 g<br>37 g<br>32 g<br>10g | Lavar y pelar las frutas.<br>Cortar en trozos pequeños.<br>Colocar las frutas en un recipiente. Servir. |

## Platos Principales

| Menú 13 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Menú**<br>Salsa de legumbres con arroz quesú<br>**Rendimiento: 1 porción**<br>**Energía: 304 kcal**<br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial: | **Salsa de legumbres**<br>Tomate<br>Poroto<br>Cebolla<br>Locote<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel<br>Zanahoria<br>Agua potable<br><br>**Arroz quesu** | <br>70 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>3 ml<br>0.5 g<br>0.5 g<br>0.2 g<br>20 g<br>c/n | 69 g<br>20 g<br>14 g<br>8 g<br>3 ml<br>0.5 g<br>0.5 g<br>0.2 g<br>c/n<br><br>40 g<br>10 g | **Salsa de legumbres:**<br>Pelar, lavar y picar los vegetales finamente.<br>Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo, zanahoria y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.<br>Incorporar el poroto con el agua hervida. Y terminar la cocción.<br><br>**Arroz quesú**<br>Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego. |

**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.



MUNICIPALIDAD DE MARÍA ANTONIA
INTENDENCIA

Lic. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 70g salsa + 100g de arroz<br>Edad escolar:<br>100 g salsa + 130 g de arroz | Arroz<br>Queso Paraguay<br>Aceite<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Agua potable | 40 g<br>10 g<br>2 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>c/n | 2 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>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. |

## Ensaladas

| Menú 13 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Rendimiento: 1 porción**<br>**Energía: 44 kcal**<br>**Peso por porción: 55 g** | Repollo<br>Remolacha<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>30 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 24 g<br>20 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la remolacha y La zanahoria.<br>Lavar y picar el repollo.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br>Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo. |

## Postres

| Menú 13 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Fruta cítrica**<br>**Rendimiento: 1 porción**<br>**Energía: 62 kcal** | Naranja | 180 g | 130 g | Lavar y pelar antes de consumir |

## Platos Principales

| Menú 14 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Menú**<br>Vori vori de carne<br>**Rendimiento:** 1 porción<br>**Energía:** 398 kcal<br>**Peso por porción:**<br>Nivel inicial: 240 gramos | Carne vacuna magra<br>Zapallo<br>Harina de maíz<br>Tomate<br>Zanahoria<br>Cebolla<br>Locote<br>Queso Paraguay<br>Aceite<br>Orégano<br>Ajo<br>Sal yodada<br>Laurel | 80 g<br>60 g<br>40 g<br>25 g<br>20 g<br>10 g<br>10 g<br>10 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g | 70 g<br>32 g<br>40 g<br>24 g<br>16 g<br>9 g<br>8 g<br>10 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,5 g<br>0,2 g | Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.<br>Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que estén blandos, luego agregar tomate.<br>Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel continuar la cocción por 10 minutos aprox.<br>Agregar zapallo y cocinar hasta que se ablande.<br>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 |

**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.

**Ministerio de Educación y Ciencias**
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy



MUNICIPALIDAD DE MARIA ANTONIA
INTENDENCIA

Lic. Ruth Nuemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Dpto. de Gestión de Proyectos

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Edad escolar: 350 gramos | Agua potable | c/n | c/n | debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa uniforme.<br>Agregar las bolitas de maíz al caldo.<br>Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano. |

## Ensaladas

| Menú 14 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 38 kcal<br>Peso por porción: 55 g | Tomate<br>Pepino<br>Zanahoria<br>Aceite<br>Sal yodada | 30 g<br>20 g<br>10 g<br>3 ml<br>0,5 g | 29 g<br>15 g<br>8 g<br>3 ml<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |

## Postres

| Menú 14 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Fruta de estación<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 63 kcal | Banana | 110 g | 70 g | Lavar, pelar antes de consumir. |

## Platos Principales

| Menú 15 | Ingredientes | Peso Bruto | Peso Neto | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Nombre del menú<br>Chupín de pollo<br>Rendimiento: 1 porción<br>Energía: 275 kcal<br>Peso por | Papa<br>Tomate<br>Pechuga de pollo<br>Leche fluida<br>Cebolla<br>Locote<br>Queso<br>Paraguay<br>Aceite<br>Perejil<br>Ajo | 200 g<br>70 g<br>60 g<br>20 ml<br>20 g<br>20 g<br>10 g<br>5 ml<br>5 g<br>0,5 g<br>0,5 g | 134 g<br>69 g<br>42 g<br>20 ml<br>18 g<br>16 g<br>10 g<br>5 ml<br>5 g<br>0,5 g<br>0,5 g | Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel.<br>Cortar en porciones iguales.<br>Pelar, lavar y cortar en rodajas finas los vegetales. Las hojas verdes picadas.<br>En una bandeja, colocar ordenadamente la papa, encima el pollo, luego cebolla y locote por último, tomate.<br>Hacer una mezcla de agua potable, aceite, perejil, ajo, orégano y sal yodada, colocar sobre la preparación anterior<br>Cocinar en horno moderado por 25 a 30 |

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.



MUNICIPALIDAD DE MARIA ANTONIA • INTENDENCIA •

Lic. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Dpto. de Gestión de Proyectos