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

porción	Aceite	3 ml	3 ml	hasta que estén blandos, por ultimo agregar tomate,
	Ajo	0,5 g	0,5 g	posteriormente agua caliente hasta cubrir los
Energía:	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	ingredientes.
356 kcal	Laurel	0,2 g	0,2 g	Dejar cocinar hasta que se haga salsa y cambie de color
	Agua potable	c/n	c/n	(rojo). Aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego
Peso por porción:				fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar
Nivel inicial:70g				agua si es necesario.
salsa + 170g	**Polenta**			
polenta	Agua potable	200 ml	200 ml	**Polenta.**
Edad escolar:100g	Harina de maíz	40 g	40 g	Pelar, lavar y picar la cebolla. en el aceite con sal
salsa + 250g	Cebolla	15 g	14 g	yodada. Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar
polenta	Queso Paraguay	10 g	10 g	harina de maíz en forma de lluvia con un cernidor a fin
	Aceite	2 ml	2 ml	de evitar grumos. Agregar la leche.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Menú 8	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Nombre del Menú	Zapallo	60 g	32 g	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños.
	Poroto seco	30 g	30 g	Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el
Caldo de poroto	Tomate	25 g	24 g	aceite.
con arroz	Zanahoria	20 g	16 g	Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.
	Arroz	15 g	15 g	Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando
Rendimiento: 1	Queso Paraguay	15 g	15 g	agregar el zapallo.
porción	Cebolla	10 g	9 g	Luego agregar el arroz y cocinar hasta que este cocido,
	Locote	10 g	8 g	retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto
Energía:	Aceite	5 ml	5 ml	con la sal yodada.
266 kcal	Ajo	0,5 g	0,5 g	Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o
Peso por porción:	Agua potable	c/n	c/n	una hora antes en agua caliente.
Nivel inicial: 240				
gramos				
Edad escolar:				
350 gramos				

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
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy

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

Lic. Luis Carlos Ledezma Aguero
Intendente

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

Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	**Salsa de carn.**			**Salsa de carne:**
Tallarín con salsa de carne	Tomate	70 g	69 g	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa.
	Carne vacuna magra	60 g	52 g	Cortar en porciones iguales.
	Zanahoria	20 g	20 g	Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.
Rendimiento: 1 porción	Cebolla	15 g	14 g	Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada.
	Locote	10 g	8 g	Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y
	Aceite	5 ml	5 ml	laurel. Posteriormente, agregar agua caliente hasta
Energía: 337 kcal	Ajo	0,5 g	0,5 g	cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	hasta que quede la salsa roja.
	Laurel	0,2 g	0,2 g	
Peso por porción:	Agua potable	c/n	c/n	**Fideo**
Nivel inicial:70g salsa + 80 g fideo				Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por
	Fideo			8 minutos hasta que esté al dente. Escurrir el agua de
2dad escolar:100 g salsa + 120 g fideo	Fideo tallarín	40 g	40 g	cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	c/n	c/n	

Menú 10	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Mandioca	200 g	116 g	**Mandioca:**
	Huevo*	50 g	50 g	Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en
Revuelto de mandioca	Queso Paraguay	20 g	20 g	trozos similares y cocinar hasta que esté blando.
	Cebolla	20 g	18 g	
	Locote	10 g	8 g	**Revuelto:**
Rendimiento: 1	Cebollita de	5 g	5 g	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.
porción	hoja	3 ml	3 ml	Saltear ajo, cebolla, locote en aceite y cocinar hasta que
	Aceite	0,5 g	0,5 g	estén tiernos.
Energía:	Ajo	0,5 g	0,5 g	Incorporar la mandioca previamente hervida y cortada
339 kcal	Sal yodada	c/n	c/n	en trozos pequeños.
	Agua potable			Agregar huevo, sal yodada y queso. Cocinar hasta que

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

Lic. Luis Carlos Ledezma Figueredo
Intendente

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

Peso por porción: Nivel inicial: 170 gramos Edad escolar: 250 gramos				el mismo este totalmente cocido (coagule). *50 g de huevo corresponde a 1 unidad

Menú 11	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú 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	60g	42g	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas.
	Tomate	70g	69g	Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.
	Fideo	45g	45g	Saltear la carne con el aceite y ajo, agregar cebolla,
	Cebolla	15g	14g	tomate, locote con la sal yodada.
	Locote	10g	8g	Cocinar hasta formar una salsa roja. Incorporar el
	Aceite	5ml	5ml	fideo, revolver un poco y luego agregar el agua.
	Ajo	0,5g	0,5g	Cocinar hasta que se ablande el fideo (10 a 15 minutos
	Sal yodada	0,5g	0,5g	aproximadamente)
	Laurel	0,2g	0,2g	
	Agua potable	c/n	c/n	

Menú 12	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú Picadito de carne con papa **Rendimiento:** 1	Papa	200 g	134 g	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa.
	Carne vacuna magra	60 g	52 g	Cortar en porciones iguales.
				Lavar, pelar y cortar las verduras
	Tomate	60 g	59 g	Sellar la carne con el ajo, una vez sellada agregar la
	Zanahoria	20 g	16 g	cebolla, el locote, zanahoria y el tomate, y agregar el
	Cebolla	20 g	18 g	agua caliente hasta cubrir los ingredientes

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 Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

MUNICIPALIDAD DE MARIA ANTONIA
INTENDENCIA

Lic. Luis Carlos Ledezma Aguero
Intendente

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

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

porción **Energía:** 319 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos	Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	10 g 5 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g c/n	8 g 5 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g c/n	Por último, agregar las papas, las arvejas y la cebollita de hoja, cocinar hasta que estén blandas.
Menú 13	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Nombre del Menú Salsa de legumbres con arroz blanco **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** **304 kcal** **Peso por porción:** Nivel inicial: 70g salsa + 100g de arroz Edad escolar: 100 g salsa + 130 g de arroz	**Salsa de legumbres** Tomate Poroto Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada laurel Agua potable **Arroz blanco** Arroz Queso Paraguay Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	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 0,5 g 0,5 g c/n	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 0,5 g 0,5 g c/n	**Salsa de legumbres:** Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo, zanahoria y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto con el agua hervida. Y terminar la cocción. **Arroz blanco** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego. **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.

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 Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

Lic. Luis Carlos Ledezma Aguero
Intendente

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

Menú 14	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Carne vacuna magra	80 g	70 g	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.
Vorivori de carne	Zapallo	60 g	32 g	Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.
	Harina de maí	40 g	40 g	Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo,
	Tomate	25 g	24 g	zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que estén blandos,
Rendimiento: 1	Zanahoria	20 g	16 g	luego agregar tomate.
porción	Cebolla	10 g	9 g	Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja,
	Locote	10 g	8 g	agregar agua caliente, laurel continuar la cocción por 10
Energía:	Queso Paraguay	10 g	10 g	minutos aprox.
398 kcal	Aceite	5 ml	5 ml	Agregar zapallo y cocinar hasta que se ablande. Mezclar
	Orégano	0,5 g	0,5 g	en un bol, la harina de maíz con el queso Paraguay e
Peso por porción:	Ajo	0,5 g	0,5 g	integrar bien, luego agregar el caldo de la cocción y
Nivel inicial: 240	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	amasar para formar las bolitas. Se debe agregar poca
gramos	Laurel	0,2 g	0,2 g	cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder
Edad escolar:	Agua potable	c/n	c/n	formar una masa uniforme.
350 gramos				Agregar las bolitas de maíz al caldo.
				Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano.

Menú 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	**Albóndigas de pollo:**			**Albóndigas**
Albóndigas de	Tomate	70 g	69 g	Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Procesarlo.
pollo con arroz	Pechuga de	60 g	42 g	Mezclar el pollo con galleta molida y el diente de ajo.
	pollo	15 g	14 g	Amasar bien la mezcla. Formar las albóndigas de
Rendimiento: 1	Cebolla	10 g	10 g	tamaño uniforme. Reservar.
porción	Galleta molida	10 g	8 g	
	Locote	3ml	3ml	**Salsa**
Energía:	Aceite	0,5 g	0,5 g	Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear
324 kcal	Ajo	0,5 g	0,5 g	cebolla, ¼ diente de ajo y locote en aceite y luego

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
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy

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

Lic. Luis Carlos Ledezma Aguero
Intendente

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

	Sal yodada	0,2 g	0,2 g	agregar tomate, con los demás vegetales y cocinar hasta
Peso por porción:	Laurel	c/n	c/n	formar una salsa. Incorporar las albóndigas, laurel y el
Nivel inicial:	Agua potable			agua hervida hasta cubrir toda la preparación. Una vez
70 g salsa (3				cocinadas apagar el fuego y agregar el orégano.
bolitas) + 90 g de	**Arroz**	45 g	45 g	
arroz	Arroz	2 ml	2 ml	**Arroz**
Edad escolar:	Aceite	0,5 g	0,5 g	Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada.
100 g salsa (4	Ajo	0,5 g	0, 5g	Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15
bolitas) + 130 g de	Sal yodada	c/n	c/n	minutos aproximadamente. Apagar el fuego.
arroz	Agua potable			

Menú 16	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Carne vacuna magra	80 g	70 g	Dejar en remojo el locro en agua a temperatura ambiente la noche anterior o dejar en remojo en agua
Locro	Zapallo	60 g	32 g	caliente una hora antes de empezar la preparación.
	Locro	40 g	40 g	Desechar el agua de remojo.
Rendimiento: 1	Tomate	25 g	24 g	Pelar, lavar y picar todos los vegetales. Reservar.
porción	Zanahoria	20 g	16 g	Cortar la carne en trozos iguales. Reservar.
	Cebolla	10 g	9 g	Saltear cebolla, tomate, locote, laurel, ajo.
Energía:	Locote	10 g	8 g	Agregar el locro y agua caliente. Hervir hasta que este
343 kcal	Aceite	5 ml	5 ml	blando. Luego agregar los trozos de carne, zapallo,
	Cebollita de	5 g	5 g	zanahoria y dejar hervir por 15 minutos aprox.
Peso por porción:	hoja	0,5 g	0,5 g	Por último, agregar cebollita de hoja, cilantro y sal
Nivel inicial: 240	Ajo	0,5 g	0,5 g	yodada.
gramos	Sal yodada	0,2 g	0,2 g	
Edad escolar:	Laurel	c/n	c/n	
350 gramos	Agua potable			
Menú 17	**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.

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

Lic. Luis Carlos Ledesma Aguer
Intendente

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

Nombre del Menú	**Salsa de pollo**			**Salsa de pollo:**
Salsa de pollo con fideo	Pollo	60 g	42 g	Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.
	Tomate	60 g	59 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.
	Cebolla	15 g	14 g	Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla,
Rendimiento: 1 porción	Locote	10 g	8 g	locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden,
	Aceite	5 ml	5 ml	luego agregar tomate y laurel.
	Ajo	0,5 g	0,5 g	Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los
Energía:	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que
292 kcal	Laurel	0,2 g	0,2 g	quede la salsa roja.
	Agua potable	c/n	c/n	
Peso por porción:				**Fideo:**
Nivel inicial: 70 g	**Fideo**			Hervir el fideo en un recipiente con agua y sal yodada;
salsa + 80 g fideo	Fideo	40 g	40 g	y cocinar por 8 minutos hasta que esté al dente.
Edad escolar: 100 g	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la
salsa + 120 g fideo	Agua potable	c/n	c/n	salsa. Servir.

Menú 18	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Tomate	70g	69g	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.
	Arroz	40g	40g	Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que
Guiso de arroz con poroto	Poroto	20g	20g	los mismos estén tiernos.
	Queso Paraguay	15g	15g	Incorporar el poroto, arroz, sal yodada con agua
Rendimiento: 1 porción	Cebolla	15g	14g	hervida y cocinar hasta que estén blandos.
	Locote	10g	8g	Por último, agregar la cebollita de hoja. Observación:
	Aceite	5ml	5ml	Si la legumbre utilizada es seca (excepción lenteja)
Energía:	Cebollita de	5g	5g	deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura
317 kcal	hoja	0,5g	0,5g	natural o 1 hora antes en agua caliente.
	Sal yodada	0,5g	0,5g	
Peso por porción:	Ajo	c/n	c/n	
Nivel inicial: 200 grames	Agua potable			

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

Uc. Luis Carlos Ledezma Aguero
Intendente

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

Edad escolar: 300 gramos				
Menú 19	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Nombre del Menú Vorivori 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	80g 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 20	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Nombre del Menú Guiso de mandioca con carne **Rendimiento:** 1 porción	Mandioca Carne vacuna magra Tomate Cebolla Locote Aceite	200 g 60 g 60 g 15 g 10 g 5 ml	116 g 52 g 59 g 14 g 8 g 5 ml	**Mandioca:** Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que este blando. **Guiso de mandioca:** Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos.

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 Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787

Lic. Luis Carlos Ledezma Aguero
Intendente

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

Energía: 363 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial: 170 gramos Edad escolar: 250 gramos	Ajo Sal yodada 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	Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne en el aceite y ajo. Agregar cebolla, tomate, locote, laurel, sal yodada. Cocinar hasta que estén tiernos. Incorporar la mandioca previamente cocinada y picada en cubos pequeños y cocinar por 5 minutos más aproximadamente. Agregar agua si es necesario.

Ensaladas

Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 37 kcal **Peso por porción:** 50g	Repollo Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 15 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. **Observación:** El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Menú 2	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 46 kcal **Peso por porción:** 50 g	Remolacha Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	27 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. **Observación:** La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.

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/ Pribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py
www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy

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

Lic. Luis Carlos Ledezma Ruiz Diaz
Intendente

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

Menú 3	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 52 kcal **Peso por porción:** 55 g	Remolacha Zanahoria Choclo Aceite Sal yodada	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	27 g 16 g 10 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Menú 4	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 38 kcal **Peso por porción:** 55 g	Tomate Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	29 g 15 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Menú 5	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 40 kcal **Peso por porción:** 55 g	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.

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

Lic. Luis Carlos Ledezma Aguen
Intendente

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