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

108	510020	3767	Esc. Bás. Nº 1415 Gral. Bernardino Caballero.	San José	7	5	22	22												10 - 01
109	510016	3.763	Esc. Bás. Nº 2255 San Rafael.	San José	2	4	11	15												10 - 01
110	510013	3760	Esc. Bás. Nº 2256 Dr. Juan Plate.	San José	2	3	5	9												10 - 01
111	510009	3756	Esc. Bás. Nº 372 Alejandro Samaniego Macias.	San José	4	3	32	26												10 - 01
112	510010	3757	Esc. Bás. Nº 466 Defensores del Chaco.	San José	3	9	30	28												10 - 01
113	510021	3768	Esc. Bás. Nº 284 Prof.. Eustacia A. de Segovia	San José	2	4	11	15												10 - 01
114	514058	4058	Esc. Bás Nº 5844 Temity Marane`y Col.Nac.Indígena Panambi	Raúl A. Oviedo	10	9	91	96												10 - 01
115	514092	16096	Esc. Bas. Nº 7.679 Yvyryvate	Raúl A. Oviedo			26	16												10 - 01
116	514060	4060	Esc.Bas.Nº 5.845 Arandu Raity	Raúl A. Oviedo	10	9	91	96												10 - 01
117	514061	4061	Esc. Bas. Nº 14.448 Tajy Poty	Raúl A. Oviedo	0	0	7	9												10 - 01
118	514096	16428	Esc. Bas. Nº 7.680 Ara Poty	Raúl A. Oviedo	0	0	8	4												10 - 01
119	514024		Esc .Bás. Nº 5063 "Santa Catalina"	Raúl A. Oviedo	2	3	5	5												10 - 01

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. Mercedes Fabiola Núñez Medina
Nutricionista
Reg. Nº 1041

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.

120	514010	4.010	Es. Bas. Nº 1602 "Las Residentas"	Raúl A. Oviedo	50	44	142	149												10 - 01
121	518005	4142	Esc.Bas. N° 1924 Santa Catalina .	3 de Febrero	2	2	9	11												10 - 01
122	518011	4148	Esc. Bas. Nº 3534 San Pablo	3 de Febrero	0	0	5	10												10 - 01
123	518022	4159	Esc. Bas. N° 1750 Luis Alberto del Paraná	3 de Febrero	5	3	34	27												10 - 01
124	518023	4160	Esc. Bas. N° 5030 La Esperanza	3 de Febrero	4	2	12	9												10 - 01
125	518013	4150	Esc. Bas. N° 3525 María Auxiliadora	3 de Febrero	2	0	20	14												10 - 01
126	518012	4149	Esc. Bas. N° 3524 San Rafael	3 de Febrero	3	1	22	15												10 - 01
127	518016	4153	Esc. Bas. N° 2145 San Blas	3 de Febrero	4	1	17	13												10 - 01
128	518004	4141	Esc. Bas. N° 1749 San José	3 de Febrero	1	2	25	26												10 - 01
					1.178	1.142	4.840	4.591												
				Sub total	2.320		9.431													
				Total general	11.751															

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		Caldo de poroto con fideo	Guiso de arroz con carne	Polenta con Salsa de Pollo	Soyo	Tallarín con salsa de pollo
Cantidad por ración en gramos	**Nivel Inicial**	240 gramos	200 gramos	70 gramos salsa + 170 gramos polenta	240 gramos	70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo
	Edad Escolar	350 gramos	300 gramos	100 gramos salsa + 250 gramos polenta	350 gramos	100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo
	Adolescentes	-	-	-	-	-
Ensalada		Lechuga 30gr, Zanahoria 10gr y Tomate 20gr, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5gr	Repollo 30gr, Pepino 20 gr, Zanahoria 10gr, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5gr	Tomate 30gr, Pepino 20gr, Zanahoria 10gr, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5gr	Lechuga 30gr, Zanahoria 10gr y Tomate 20gr, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5gr	Remolacha 40gr, Tomate 20 gr, Cebolla 10gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr
Postre		Naranja	Banana	Barra de maní	Banana	**Crema**

SEMANA 2

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Vori Vori de pollo	Caldo de poroto con fideo	Soyo	Guiso de Fideo con Pollo	Picadito de Carne con puré de papa
Cantidad por ración en gramos	**Nivel Inicial**	240 gramos	240 gramos	240 gramos	200 gramos	70 g picadito + 110 g puré
	Edad Escolar	350 gramos	350 gramos	350 gramos	300 gramos	100 g picadito + 160 g puré

Lic. Marcelo Fabio Núñez Medina
Nutricionista
Reg. Nº 1641

Alejo Ríos Medina
Gobernador
V Dpto. Caaguazú

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

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

Folio 13

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

	Adolescentes	-	-	-	-	-
Ensalada		Repollo 30gr, Pepino 20 gr, Zanahoria 10gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Lechuga 30gr, Zanahoria 10gr y Tomate 20gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Tomate 30gr, Pepino 20gr, Zanahoria 10gr, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5gr	Repollo 30gr, Pepino 20 gr, Zanahoria 10gr, Aceite 3 ml, Sal yodada 0,5gr	Remolacha 40 gr, Tomate 20gr, Cebolla 10gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr
Postre		Barra de maní	Naranja	Banana	Dulce de calabaza	Banana

SEMANA 3

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Caldo de poroto con fideo	Guiso de arroz con carne	Polenta con Salsa de Pollo	Soyo	Tallarín con salsa de pollo
Cantidad por ración en gramos	**Nivel Inicial**	240 gramos	200 gramos	70 gramos salsa + 170 gramos polenta	240 gramos	70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo
	Edad Escolar	350 gramos	300 gramos	100 gramos salsa + 250 gramos polenta	350 gramos	100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo
	Adolescentes	-	-	-	-	-
Ensalada		Lechuga 30gr, Zanahoria 10gr y Tomate 20gr Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Repollo 30gr, Pepino 20 gr, Zanahoria 10gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Tomate 30gr, Pepino 20gr, Zanahoria 10gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Lechuga 30gr, Zanahoria 10gr y Tomate 20gr Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Remolacha 40gr, Tomate 20 gr, Cebolla 10gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr
Postre		Naranja	Banana	Barra de maní	Banana	**Crema**

SEMANA 4

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Picadito de pollo con puré de papa	Guiso de Mandioca con carne	Caldo de poroto con fideo	Tallarín con salsa de carne	Polenta con salsa de pollo
Cantidad por ración en gramos	**Nivel Inicial**	70 gramos Picadito + 110 gramos Puré	170 gramos	240 gramos	70 gramos Salsa + 80 gramos Fideo	70 gramos Salsa + 170 gramos Polenta
	Edad Escolar	100 gramos Picadito + 160 gramos Puré	250 gramos	350 gramos	100 gramos Salsa + 120 gramos Fideo	100 gramos Salsa + 250 gramos Polenta

Lic. Nutricionista Reg. Nº 1821

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.

Folio 14

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

Ensalada	Repollo 30gr, Pepino 20 gr, Zanahoria 10gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Remolacha 40 gr, Tomate 20gr, Cebolla 10gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Lechuga 30gr, Zanahoria 10gr y Tomate 20gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Tomate 30gr, Pepino 20gr, Zanahoria 10gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr	Lechuga 30gr, Zanahoria 10gr y Tomate 20gr, Aceite 3ml, Sal yodada 0,5gr
Postre	Banana	Barra de mani	Naranja	Dulce de calabaza	Banana

4. Recetario del menú cíclico

Menú 1	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 20 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 2	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Guiso de arroz con carne **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 340 kcal** **Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos**	Carne magra Tomate Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	60g 70g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	52g 69g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos. 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
Polenta con salsa de pollo **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 307 kcal**	Salsa de pollo Tomate Pechuga de pollo Cebolla Locote Aceite Ajo	70 g 60 g 10 g 10 g 3 ml 0,5 g	69 g 52 g 9 g 8 g 3 ml 0,5 g	Salsa de pollo Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños. Sellar el pollo en el aceite con el ajo y sal yodada, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate. Cocinar hasta que estén blandos, por último agregar tomate, posteriormente agua

Alejo Ríos Medir
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.

Peso por porción: **Nivel inicial:** **70g salsa + 170g polenta** **Edad escolar:** **100g salsa + 250g polenta**	Sal yodada Laurel Agua potable **Polenta** Agua potable Harina de maíz Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	0,5 g 0,2 g c/n 200 ml 40 g 15 g 10 g 2 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	caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que se haga salsa y cambie de color (rojo). Aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario. Polenta Pelar, lavar y picar la cebolla. en el aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos.
Menú 4	**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.
Menú 5	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Tallarín con salsa de pollo **Rendimiento: 1 porción** **Energía:** 292 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:70g salsa + 80 g fideo Edad escolar:100 g salsa + 120 g fideo	**Salsa de pollo** Pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Fideo** Fideo Sal yodada Agua potable	 60 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	 42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 0,5 g c/n	. Salsa de pollo Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales. Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel. Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja. Fideo 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.

Lic. Mercedes Fabiola Núñez Aguilar
Nutricionista
Reg. Nº 1841

Alejo Ríos Medina
Gobernador
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 6	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	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 7	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 20 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 8	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Soyo Rendimiento: 1 porción Energía: 297Kcal 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.

Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación

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.

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 10	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Picadito de 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	**Picadito de carne** 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 134 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n	**Picadito de carne:** 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 11	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Caldo de poroto con fideo **Rendimiento: 1 porción**	**Zapallo** **Poroto seco** **Tomate** **Zanahoria** **Fideo nido** **Queso**	60 g 30 g 25 g 20 g 15 g 15 g	32 g 30 g 24 g 16 g 15 g 15 g	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.

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.

Energía: 271 Kcal **Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos**	**Paraguay** **Cebolla** **Locote** **Aceite** **Ajo** **Sal yodada** **Agua potable**	10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	Añadir la porción de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 20 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 12	**Ingredientes**	Peso Bruto	Peso Neto	**Preparación**
Guiso de arroz con carne **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 340 kcal** **Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos**	Carne magra Tomate Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	60g 70g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	52g 69g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos. 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 13	**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 Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños. Sellar el pollo en el aceite con el ajo y sal yodada, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate. Cocinar hasta que estén blandos, por ultimo agregar tomate, posteriormente agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que se haga salsa y cambie de color (rojo). Aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario. Polenta Pelar, lavar y picar la cebolla, en el aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos.
Menú 14	**Ingredientes**	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Soyo **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 297 Kcal**	Carne vacuna magra Zapallo Tomate Arroz Zanahoria Queso	60 g 60 g 30 g 20 g 20 g	52 g 32 g 29 g 20 g 16 g	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

Alejo Ríos Medir
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.

Peso por Porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Paraguay Cebolla Locote Aceite Orégano Ajo Sal yodada Agua potable	15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	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.
Menú 15	**Ingredientes**	Peso Bruto	Peso Neto	**Preparación**
Tallarín con salsa de pollo **Rendimiento:** 1 porción **Energía:** 292 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:70g salsa + 80 g fideo Edad escolar:100 g salsa + 120 g fideo	**Salsa de pollo** Pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Fideo** Fideo Sal yodada Agua potable	60 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	42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 0,5 g c/n	**Salsa de pollo:** Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales. Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel. Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja. **Fideo:** Hervir el fideo en un recipiente con agua y sal yodada; y cocinar por 8 minutos hasta que esté al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir.
Menú 16	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Picadito de pollo con puré de papas **Rendimiento:**1 porción **Energía:** 285 kcal **Peso por porción:** Nivel inicial:70 g picadito + 110 g	**Picadito de pollo** Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil o cilantro Aceite Ajo Sal yodada Laurel 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	42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	**Picadito de pollo:** Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. 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. 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 liquido. Agregar agua si es necesario.

Lic. Alejandra Nutricionista Reg. Nº 2041

Alejo Ríos Medina
Gobernador
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.

puré Edad escolar:100 g picadito + 160 g puré	**Puré de papas** Papa Leche fluida Margarina Sal yodada Agua potable	 200 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n	 134 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n	**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 17	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Guiso de mandioca con carne **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 363 kcal** **Peso por porción: Nivel inicial: 170 gramos Edad escolar: 250 gramos**	Mandioca Carne vacuna magra Tomate Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	200 g 60 g 60 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	116 g 52 g 59 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	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. 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.
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 20 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
Tallarín con salsa de carne **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 337 kcal** **Peso por porción: Nivel inicial: 70g salsa + 80 g fideo**	Salsa de carne Tomate Carne vacuna magra Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable Fideo	 70 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 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.

Lic. Marcela [illegible] Nutricionista Reg. Nº 1841

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.

Edad escolar: 100 g salsa + 120 g fideo	Fideo tallarín Sal yodada Agua potable	40 g 0,5 g c/n	40 g 0,5 g c/n	Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir.
Menú 20	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 Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños. Sellar el pollo en el aceite con el ajo y sal yodada, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate. Cocinar hasta que estén blandos, por ultimo agregar tomate, posteriormente agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que se haga salsa y cambie de color (rojo). Aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario. Polenta Pelar, lavar y picar la cebolla. en el aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos.

ENSALADAS

Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 39 kcal Peso por porción: 60 g	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 19 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 2	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 37 kcal Peso por porción: 50 g	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 3	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción **Energía:** 38 kcal **Peso por**	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.

Alejo Ríos Medina
Gobernador
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.