Educación
Tarea de todos
Paraguay Katupyry

TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETÃ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL

Asunción, 27 de abril del 2017

Nota N°203/2017

Señor

ABOG. JUAN FELIX RAMÍREZ RUÍZ, Intendente
Municipalidad de Altos
Departamento de Cordillera

De Nuestra consideración

El Ministerio de Educación y Ciencias, a través de la Dirección de Alimentación Escolar dependiente de la Dirección General de Gestión Social y Equidad Educativa se dirige a usted, con relación al Proyecto de Almuerzo Escolar presentado en fecha 26 de abril de 2017 y recepcionado bajo el Expediente N° 127819, con el fin de comunicar que se ha realizado la evaluación técnica del Proyecto mencionado más arriba y por consiguiente se ha resuelto aprobar el mismo, en vista que reúne los requisitos para su implementación y, se encuentra en concordancia con las normativas vigentes.

Al respecto se detalla lo autorizado y se adjunta a esta presente Nota el Formulario N° 1 "Proyecto de Aprobación de Almuerzo Escolar" con hojas foliadas del 1 (uno) al 20 (veinte) respectivamente.

Instituciones Beneficiarias	***Matriculados***	***Tiempo de Provisión***			
		Año	***Total Días***	***Modalidad***	***Días***
7	252	2017	87	Elaborado en las instituciones educativas	Lunes a Viernes

El MEC deslinda responsabilidad sobre la ejecución fuera del Proyecto aprobado y remitirá al órgano de control correspondiente en el caso de detectar 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 para dar cumplimiento al objetivo propuesto por esta política pública.

Sin otro motivo, deseándole éxitos en sus delicadas funciones nos despedimos atentamente.

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

Abog. Leonardo Enrique Aldana, Director General
Dirección General de Gestión Social y Equidad Educativa
Ministerio de Educación y Ciencias

Dirección de Alimentación Escolar
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
www.mec.gov.py
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentacionescolar.py@gmail.com
Asunción - Paraguay

MEC Digital | @MECpy

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*: Cordillera/Altos

Dirección del local de la Gobernación/Municipalidad*: Municipalidad de Altos **Tel*: 0981 908569**

Nombre del Gobernador/ Intendente*: Intendente Juan Félix Ramírez Ruiz

Tel*: **Celular*: 0981 908569**

Correo Electrónico*: juanfelixramirez82@hotmail.com

Responsable de la Alimentación Escolar*: Prof. Reinaldo Ovidio Ferreira

Tel*: **Celular*: 0984 274910**

Correo Electrónico*: ovidioferreirajr@hotmail.com

Responsable Nutricionista*: Andrea Romina González Regúnega
N° de Registro Profesional*: 2.523

Tel*: 0981 504 318 **Celular*: 0981 504 318**

Correo Electrónico*: andrea.regunega@gmail.com

Cantidad de Instituciones Beneficiadas*: 7

Tiempo de provisión del Almuerzo Escolar (en días)*: 87

Presupuesto Estimado para el año*: 328.836.636

Precio Referencial: Gs. 15.000

% de la Agricultura Familiar a implementar: 5 %

Prof. Reinaldo Ovidio Ferreira A.
Responsable de Alimentación

Lic. Andrea G. Regúnega
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2523

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
2332	Esc. Bás. N° 42 Domingo Martínez de Irala	25	0985 376256	Dionicio Rubén Martínez A.	03-30 Recursos de Fonacide
2345	Esc. Bás. N° 2334 Sebastián Gaboto	18	0981 942787	Orlando Saldivar A.	03-30 Recursos de Fonacide
13745	Esc. Bás. N° 7304 San Roque González de Santacruz	15	0981 945219	Carmen Vergara	03-30 Recursos de Fonacide
15274	Esc. Bás. N° 6132 San Pedro y San Pablo	19	0983 191491	Elena Isabel Villazanti de Ramírez	03-30 Recursos de Fonacide
2341	Esc. Bás. N° 720 Cristóbal Colón	20	0971 104217	Roberto Pérez Mena	03-30 Recursos de Fonacide
10287	Esc. Bás. N° 4689 Ing. William Whythead	86	0983 228323	Carlos Roberto Escobar A.	03-30 Recursos de Fonacide
13677	Esc. Bás. N° 7289 Sagrado Corazón de Jesús	69	0985 386481	Lidia E. Meza Saldivar	03-30 Recursos de Fonacide

2.2. Especificaciones Técnicas

Aspecto nutricional					
Aporte de Kcal por día	Día/Semana	1	2	3	4
	1	449	496	498	468
	2	433	475	454	400
	3	451	416	410	459
	4	456	411	479	449
	5	478	433	465	458
Composición del menú					
Horario de preparación del menú	La elaboración del menú se llevará a cabo dentro de cada institución educativa, estará a cargo de un personal responsable de cocina y ayudantes de cocina, todos previamente capacitados en Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), dictadas por la Licenciada en Nutrición responsable de la empresa. Las raciones serán elaboradas diariamente de lunes a viernes en el horario 7.:00 a 10:00 hs, este lapso de tiempo incluye el lavado, procesamiento y				

	cocción completa del alimento a servir.
Horario de distribución	La distribución estará a cargo del personal responsable de la cocina junto con su ayudante, el servicio se deberá realizar en el comedor de la institución o en las aulas en caso de no contar con comedor. El orden a ser servido será plato principal, guarnición y postre. El horario de distribución es de 11:00 hs a 13: 00 hs
Constitución del menú	Cuenta de: Plato principal, Guarnición (ensalada) y Postre; elaborados con alimentos frescos y naturales.
Completar el menú cíclico, ítem 3	Ver ITEM 3
Completar el recetario del menú, ítem 4	Ver ITEM 4
Modalidad del almuerzo escolar	Elaborado en la Institución escolar

2.3. Control De Calidad

Describir el sistema de calidad a ser implementado (controles, fiscalizaciones, monitoreos), según corresponda.	La empresa adjudicada realizará un monitoreo constante en cada escuela beneficiada. Las verificaciones técnicas estarán a cargo de un Director Técnico con título de Tecnólogo de Alimentos, así como un equipo de Licenciadas en Nutrición, en una proporción de un profesional del área por cada 30 escuelas. Los mismos se encargan de realizar una fiscalización periódica in situ de los establecimientos verificando el cumplimiento de las 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. Las fiscalizaciones in situ se realizaran 1 vez al mes en cada una de las instituciones y/o en otras fechas cuando sea necesario. La Convocante, designa a la Lic. Andrea Romina González Regúnega, como representante técnica a cargo del control del servicio en cada escuela, quien tendrá a su cargo la coordinación de las actividades de cada unidad Adjudicada, así mismo la verificación mensual in situ de los establecimientos y la redacción de un informe acerca de la situación. La fiscalización básica del servicio estará a cargo del Director de cada escuela, debiendo éste informar a la Municipalidad y/o Gobernación sobre cualquier incumplimiento en que incurra el proveedor. La Municipalidad y/o Gobernación se reserva el derecho de realizar controles higiénico-sanitarios que crea necesarios.

3. MENÚ CÍCLICO

	Semana 1				
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Guiso de Mandioca con carne	Picadito de pollo con fideo	Caldo de poroto con arroz	Tallarín con salsa de carne	Estofado de pollo con papa
Ensalada	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de tomate, pepino y zanahoria	Ensalada de berro, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	Ensalada de berro, tomate y zanahoria
Postre	Fruta de estación (naranja)	Fruta de estación (banana)	Fruta cítrica (mandarina)	Ensalada de frutas	Fruta de estación (banana)
KCAL	449	433	451	456	478

	Semana 2				
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Salsa de legumbres y arroz blanco	Revuelto de mandioca	Guiso de arroz con carne	Caldo de pollo con verduras	Polenta con salsa de carne
Ensalada	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	Ensalada de berro, tomate y zanahoria	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre	Fruta cítrica (mandarina)	Fruta de estación (naranja)	Fruta de estación (melón)	Ensalada de frutas	Fruta de estación (mandarina)
KCAL	496	475	416	411	433

	Semana 3				
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Vori vori de carne	Tallarín con salsa de carne	Estofado de carne con papa	Guiso de fideo con poroto	Albóndigas de pollo con arroz
Ensalada	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de berro, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria	Ensalada de berro, pepino y zanahoria	Ensalada de repollo, pepino y zanahoria
Postre	Ensalada de frutas	Fruta de estación (naranja)	Fruta de estación (melón)	Fruta cítrica (mandarina)	Fruta de estación (naranja)
KCAL	498	454	410	479	465

Semana 4					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Vori vori de pollo	Picadito de carne con puré de papas	Caldo de poroto con fideo	Picadito de pollo con arroz	Guiso de fideo con carne
Ensalada	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de berro, pepino y zanahoria	Ensalada de tomate, pepino y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre	Ensalada de frutas	Fruta de estación (melón)	Fruta cítrica (naranja)	Fruta de estación (mandarina)	Fruta de estación (banana)
KCAL	**468**	**400**	**459**	**449**	**458**

OBSERVACION: *El menú cíclico es la distribución normalizada de los menús para un periodo de tiempo de 20 días, 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.*

4. RECETARIO DEL MENÚ

SEMANA 1:

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Preparación
Menú 1	PLATO PRINCIPAL GUISO DE MANDIOCA CON CARNE	Mandioca Carne vacuna magra Tomate Cebolla Locote Aceite Sal yodada Ajo Laurel Agua potable	200gr 80gr 60gr 15gr 10gr 5ml 0,5gr 0,2gr 0,2gr 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 la cebolla, tomate, locote, laurel, sal yodada. Cocinar hasta que estén tiernos. Incorporar la mandioca previamente cocinada y picada en cubos pequeños y cocinar por cinco minutos. Agregar agua si es necesario.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 50gr 20gr 3ml 0,5gr	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, 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.
	POSTRE	Fruta de estación (naranja)	180gr	Lavar y pelar antes de consumir.
Menú 2	PLATO PRINCIPAL PICADITO DE POLLO CON FIDEO	**Picadito de pollo:** Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Sal yodada Laurel	 80gr 60gr 20gr 15gr 10gr 3ml 0,5gr 0,2gr	**Picadito de pollo** Limpiar el pollo y dejarlo libre de piel, hueso y cortarlo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar la carne con el ajo y aceite. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua

		Ajo Agua potable **Fideo:** Fideo Aceite Perejil Sal yodada Agua potable	0,2gr c/n 50gr 2ml 5gr 0,5gr c/n	caliente hasta cubrir los ingredientes. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal. **Fideo** Hervir el fideo en aproximadamente 1 litro agua hirviendo con 1cda de aceite Luego de 8 a10 minutos, extraer el agua de cocción y agregar la sal.
	ENSALADA	Tomate Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 50 gr 20gr 3 ml 0,5 gr	Rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	Fruta de estación (Banana)	110gr	Lavar y pelar antes de consumir.
Menú 3	PLATO PRINCIPAL CALDO DE POROTO CON ARROZ	Zapallo Poroto Tomate Zanahoria Cebolla Arroz Queso Paraguay Locote Aceite Sal yodada Ajo Agua potable	60gr 45gr 25gr 15gr 20gr 20gr 15gr 10gr 5ml 0,5 0,2 c/n	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. Lavar y cortar los vegetales, llevar a cocción con agua y cuando se encuentren blandos añadir los porotos y agua a medida que necesite. Añadir la porción de arroz, retirar la preparación del fuego luego de unos 20 minutos aproximadamente y servir el plato.
	ENSALADA	Berro Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 50 gr 20gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	Fruta cítrica (mandarina)	150gr	Lavar y pelar antes de consumir.
Menú 4	PLATO PRINCIPAL TALLARIN CON SALSA DE CARNE	**Salsa de carne** Carne vacuna magra Tomate Cebolla Locote Aceite Sal yodada	 60gr 60gr 15gr 10gr 3ml 0,5gr	**Salsa de carne** Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar la carne de pollo con el ajo y aceite. Una vez sellada agregar el

		Laurel	0,2gr	tomate, luego las demás verduras
		Ajo	0,2gr	por ultimo agregar el agua
		Agua potable	c/n	caliente hasta cubrir los ingredientes.
				Servir con e fideo tallarin.
		Fideo		**Fideo**
		Fideo tallarín	50gr	Hervir el fideo en
		Sal yodada	0,5gr	aproximadamente 1litro agua
		Aceite	2ml	hirviendo con 1cda de aceite
				Luego de 8 a10 minutos, extraer el agua de cocción y agregar la sal.
	ENSALADA	Lechuga	50gr	Rallar la zanahoria. Lavar y
		Pepino	50gr	cortar los demás vegetales.
		Zanahoria	20gr	Colocar los vegetales en un
		Aceite	3ml	recipiente y mezclar con perejil,
		Sal yodada	0,5gr	sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	**Ensalada de frutas**		Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños.
		Mamón	100gr	Colocar las frutas en un
		Naranja	70gr	recipiente. Servir.
		Banana	50gr	
Menú 5	PLATO PRINCIPAL ESTOFADO DE POLLO CON PAPA	Papa	200gr	Lavar, sacar la piel y cortar el
		Pechuga de pollo	80gr	pollo en porciones pequeñas.
				Lavar, pelar y cortar las verduras
		Tomate	60gr	Sellar el pollo con el ajo,
		Zanahoria	30gr	una vez sellada agregar el
		Cebolla	10gr	tomate, luego las demás
		Locote	10gr	verduras y agregar el agua
		Cebollita de hoja	5gr	caliente hasta cubrir los ingredientes
		Aceite	5ml	Por último agregar las papas y
		Sal yodada	0,5gr	cocinar hasta que estén blandas.
		Ajo	0,2gr	Agregar una pizca de sal yodada
		Agua potable	c/n	y servir.
	ENSALADA	Berro	50 gr	Lavar y picar los vegetales.
		Tomate	50 gr	Colocar los vegetales en un
		Zanahoria	20gr	recipiente y mezclar con perejil,
		Aceite	3 ml	sal yodada y aceite. Servir.
		Sal yodada	0,5 gr	
	POSTRE	Fruta de estación (Banana)	110gr	Lavar y pelar antes de consumir.

SEMANA 2:

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Preparación
Menú 1	PLATO PRINCIPAL SALSA DE LEGUMBRES CON ARROZ	**Salsa de legumbres:** Tomate Poroto Zanahoria Cebolla Locote Aceite Sal yodada Ajo Agua potable	 50gr 30gr 25gr 15gr 10gr 3ml 0,5gr 0,2gr 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. Observación: Si la legumbre utilizada es seca (excepción lenteja) 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.
		Arroz: Arroz Queso Paraguay Aceite Sal yodada Ajo Agua potable	 45gr 10gr 2ml 0,5gr 0,2gr c/n	**Arroz:** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Agregar el queso desmenuzado y mezclar. Apagar el fuego y servir con la salsa de legumbres.
	ENSALADA	Lechuga Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 50gr 20gr 3ml 0,5gr	Rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	Fruta cítrica (mandarina)	150gr	Lavar y pelar antes de consumir.
Menú 2	PLATO PRINCIPAL Revuelto de mandioca	Mandioca Huevo Cebolla Queso Paraguay Locote Aceite Cebollita de hoja	200gr 70gr 20gr 20gr 10gr 3ml 5gr 0,5gr	**Mandioca:** Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que este blando. **Revuelto:** Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.

		Sal yodada Laurel Ajo Agua potable	0,2gr 0,2gr cantidad necesaria	Saltear ajo, cebolla, locote en aceite y cocinar hasta que estén tiernos. Incorporar la mandioca previamente hervida y cortada en trozos pequeños. Agregar huevo, sal yodada y queso. Cocinar hasta que el mismo este totalmente cocido.
	ENSALADA	Berro Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 50 gr 20gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	Fruta de estación (naranja)	180gr	Lavar y pelar antes de consumir.
Menú 3	PLATO PRINCIPAL GUISO DE ARROZ CON CARNE	Carne vacuna magra Tomate Arroz Cebolla Locote Aceite Sal yodada Laurel Ajo Agua potable	80gr 70gr 45gr 15gr 10gr 5ml 0,5gr 0,2gr 0,2gr 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. Cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente).
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 50gr 20gr 3ml 0,5gr	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, 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.
	POSTRE	Fruta de estación (melón)	300gr	Lavar, pelar y cortas en cubos antes de consumir.
Menú 4	PLATO PRINCIPAL CALDO DE POLLO CON VERDURAS	Pechuga de pollo Zapallo Zanahoria Tomate Fideo nido Cebolla	80gr 60gr 30gr 25gr 20gr 15gr	Limpiar el pollo y dejarlo libre de piel, hueso y cortarlo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar los vegetales. Sellar el pollo en aceite con ajo. Una vez sellado agregar cebolla,

		Locote Aceite Cebollita en hoja Sal yodada Laurel Ajo Agua potable	10gr 5ml 5gr 0,5gr 0,2gr 0,2gr c/n	tomate, locote, laurel, zanahoria, zapallo, sal yodada y cocinar hasta que estén tiernas. Agregar agua potable caliente. Por último, agregar el arroz y cocinar hasta que esté listo.
	ENSALADA	Lechuga Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 50gr 20gr 3ml 0,5gr	Rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	**Ensalada de frutas** Mamón Naranja Banana	 100gr 70gr 50gr	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.
Menú 5	PLATO PRINCIPAL Polenta con salsa de carne	**Salsa de carne** Carne vacuna magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Sal yodada Laurel Ajo Agua potable **Polenta** Agua potable Harina de maiz Leche fluida Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	 50gr 50gr 40gr 10gr 10gr 3ml 0,5gr 0,2gr 0,2gr c/n 100ml 50gr 30ml 15gr 10gr 2ml 0,5gr	**Salsa de carne** Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos. 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. 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 liquido. Agregar agua si es necesario. **Polenta** Pelar, lavar y picar la cebolla. Saltear la cebolla en el aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos. Agregar leche.
	ENSALADA	Lechuga Tomate	50gr 30gr	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás

		Zanahoria Aceite Sal yodada	20gr 3ml 0,5gr	vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	Fruta de estación (mandarina)	150gr	Lavar y pelar antes de consumir.

SEMANA 3

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Preparación
Menú 1	PLATO PRINCIPAL VORI VORI DE CARNE	Carne vacuna Zapallo Harina de maiz Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Queso Paraguay Orégano Sal yodada Ajo Laurel Agua potable	60gr 50gr 40gr 25gr 20gr 10gr 10gr 5ml 10gr 2gr 0,5gr 0,2gr 0,2gr C/N	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. 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 estén blandos, luego agregar tomate. Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel continuar la cocción por 10 minutos aprox. Agregar zapallo y cocinar hasta que se ablande. Mezclar en un bol, la harina de maiz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar el caldo de la cocción y amasar para formar las bolitas. Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa uniforme. Agregar las bolitas de maiz al caldo. Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano.
	ENSALADA	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 30gr 20gr 3ml 0,5gr	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.
	POSTRE	**Ensalada de frutas** Mamón Naranja	 100gr 70gr	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.

		Banana	50gr	
Menú 2	PLATO PRINCIPAL Tallarín con salsa de pollo	Pechuga de pollo Tomate Fideo Cebolla Locote Aceite Sal yodada Laurel Ajo Agua potable	80gr 70gr 45gr 15gr 10gr 5ml 0,5gr 0,5gr 0,2gr cantidad necesaria	**Salsa** 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. **Observación:** Si el fideo se cocina en abundante agua (1 litro de agua por cada 100 g de fideo) no es necesario agregar aceite al agua de cocción.
	ENSALADA	Berro Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 50 gr 20gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	Fruta de estación (naranja)	180gr	Lavar y pelar antes de consumir.
Menú 3	PLATO PRINCIPAL ESTAFADO DE CARNE CON PAPA	Papa Carne vacuna magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Cebollita de hoja	200gr 80gr 60gr 20gr 20gr 10gr 5ml 5gr	Lavar y cortar la carne en porciones pequeñas. Lavar, pelar y cortar las verduras Sellar la carne con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes Por último agregar las papas y

		Agua potable	c/n	Retirar del fuego y servir.
	ENSALADA	Lechuga Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 50gr 20gr 3ml 0,5gr	Rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	Fruta de estación (melón)	300gr	Lavar, pelar y cortas en cubos antes de consumir.
Menú 4	PLATO PRINCIPAL GUISO DE FIDEO CON POROTO	Tomate Fideo Poroto Cebolla Locote Queso Paraguay Aceite Cebollita de hoja Sal yodada Ajo Agua potable	60gr 45gr 30gr 15gr 10gr 10gr 5ml 5gr 0,5gr 0,2 gr c/n	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto, fideo, sal yodada con agua hervida y cocinar hasta que estén blandos. Retirar del fuego, agregar queso Paraguay desmenuzado. Por último, agregar la cebollita de hoja. Observación: Si la legumbre utilizada es seca (excepción lenteja) deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente.
	ENSALADA	Berro Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 50 gr 20gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	Fruta cítrica (mandarina)	150gr	Lavar y pelar antes de consumir.
Menú 5	PLATO PRINCIPAL Albóndigas de pollo con arroz	**Albóndigas de pollo:** Tomate Pechuga de pollo Cebolla Galleta molida Locote Aceite Sal yodada Laurel Ajo Agua potable	 60gr 60gr 15gr 10gr 10gr 3ml 0,5gr 0,2gr 0,2gr cantidad	**Albóndigas** Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Procesarlo. Mezclar el pollo con galleta molida y el diente de ajo. Amasar bien la mezcla. Formar las albóndigas de tamaño uniforme. Reservar. **Salsa** Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear cebolla, ¼ diente de ajo y locote en aceite y

		Arroz Arroz Aceite Sal yodada Ajo Agua potable	necesaria 45gr 2 ml 0,5gr 0,2gr c/n	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. **Arroz** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 50gr 20gr 3ml 0,5gr	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, 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.
	POSTRE	Fruta de estación (naranja)	180gr	Lavar y pelar antes de consumir.

SEMANA 4:

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Preparación
Menú 1	PLATO PRINCIPAL VORI VORI DE POLLO	Pechuga de pollo	80gr	Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.
		Zapallo	60gr	
		Harina de maiz	50gr	Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.
		Tomate	25gr	Sellar el pollo con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que queden blandos.
		Zanahoria	25gr	
		Cebolla	20gr	
		Locote	10gr	
		Queso Paraguay	10gr	Luego agregar el tomate. Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel. Continuar la cocción por aproximadamente 10 minutos.
		Aceite	5ml	
		Orégano	2gr	
		Sal yodada	0,5gr	
		Laurel	0,2gr	
		Ajo	0,2gr	Agregar zapallo y cocinar hasta

		Agua potable	c/n	que queden blandos. Mezclar en un bol harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar un poco del caldo de 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 de vori al caldo y cocinar hasta que salgan a la superficie. Apagar el fuego y agregar orégano.
	ENSALADA	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 50gr 20gr 3ml 0,5gr	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, 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.
	POSTRE	**Ensalada de frutas** Mamón Naranja Banana	 100gr 70gr 50gr	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.
Menú 2	PLATO PRINCIPAL PICADITO DE CARNE CON PURÉ DE PAPAS	**Picadito de carne:** Carne vacuna magra Tomate Cebolla Locote Perejil Aceite Sal yodada Ajo Laurel Agua potable	 50gr 40gr 15gr 10gr 5gr 3ml 0,5gr 0,2gr 0,2gr c/n	**Picadito de carne** Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar la carne con el ajo y aceite. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal, agregar papa por último y dejar cocinar unos 20 minutos aproximadamente.
		Puré de papas: Papa	 200gr	**Puré de papa** Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas un recipiente, cubrir

		Leche fluida Margarina Sal yodada Agua potable	50ml 6gr 0,5gr c/n	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.
	ENSALADA	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 30gr 20gr 3ml 0,5gr	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.
	POSTRE	Fruta de estación (melón)	300gr	Lavar, pelar y cortas en cubos antes de consumir.
Menú 3	PLATO PRINCIPAL Caldo de poroto con fideo	Zapallo Poroto Tomate Zanahoria Cebolla Fideo Queso Paraguay Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	60gr 45gr 25gr 20gr 20gr 20gr 15gr 10gr 5ml 0,5gr 0,5 gr c/n	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con aceite y sal yodada. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto y agua potable, una vez blandos agregar el zapallo. Luego el fideo, una vez totalmente cocido, retirar del fuego y agregar queso Paraguay. Observación: Si la legumbre utilizada es seca (excepción lenteja) deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente.
	ENSALADA	Berro Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 50 gr 20gr 3 ml 0,5 gr	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	Fruta cítrica (Naranja)	180gr	Lavar y pelar antes de consumir.
Menú 4	PLATO PRINCIPAL PICADITO DE POLLO CON ARROZ	**Picadito de pollo** Tomate Pechuga de pollo Cebolla Locote Aceite Sal yodada Agua potable	 60gr 50gr 15gr 10gr 3ml 0,5gr C/N	**Picadito de pollo** Lavar y cortar la carne de pollo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar la carne de pollo con el ajo y aceite. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por ultimo agregar el agua

				caliente hasta cubrir los ingredientes. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal.
		Arroz Arroz Queso Paraguay Aceite Sal yodada Ajo Agua potable	 45gr 10gr 2ml 0,5gr 0,2gr c/n	**Arroz** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Resolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.
	ENSALADA	Tomate Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	50 gr 50 gr 20gr 3 ml 0,5 gr	Rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	POSTRE	Fruta de estación (mandarina)	150gr	Lavar y pelar antes de consumir.
Menú 5	**PLATO PRINCIPAL** **GUISO DE FIDEO CON CARNE**	Carne vacuna magra Tomate Fideo Cebolla Locote Aceite Sal yodada Laurel Ajo Agua potable	80gr 70gr 45gr 15gr 10gr 5ml 0,5gr 0,2gr 0,2gr C/N	Limpiar la carne, dejarlo libre de grasa. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne en aceite con ajo y sal yodada. Una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate. Cocinar hasta que estén blandos, por último agregar el tomate y agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar y luego agregar el fideo. Dejar hervir hasta que se cocine y apagar el fuego
	ENSALADA	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	50gr 30gr 20gr 3ml 0,5gr	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.
	POSTRE	Fruta de estación (Banana)	110gr	Lavar y pelar antes de consumir.

5. DESCRIPCIÓN DE LA MODALIDAD EMPLEADA

La elaboración de los almuerzos escolares es realizada en la Institución Educativa, mediante el acondicionamiento de una cocina escolar, garantizando la calidad del producto final en cuanto a higiene y salubridad.

Recepción: selección de la 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 materia prima. Para ello cada institución cuenta con (heladera, estantes, refrigerados, etc.), para la preparación (ollas, cucharones, etc.) y los utensilios para la posterior distribución a los niños (platos, cubiertos, etc.), proveídos por la empresa contratada.

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

Pre Elaboración y Elaboración: en este proceso, se tiene en cuenta los protocolos de elaboración de cada plato, técnicas de cocción, respetando el menú del día. Se cuenta con un 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 07:00 hs. Se cuenta con los menajes y utensilios necesarios provisto por la empresa contratada, para la elaboración eficaz de los menús, olla de diferentes dimensiones, cucharones, cucharas de madera, tablas de cortar, cuchillos de cocina, indumentaria adecuada para el personal de cocina.

Distribución: Se realizara de manera ordenada y equitativa, se tendrá en cuenta el horario establecido de **11:00 a 13:00 hs.,** a fin de que los alimentos mantengan la temperatura adecuada para su consumo, se utilizan utensilios que serán proveídos por la empresa contratada, adecuados para los niños, consistente en un plato de platico no tóxico, una cuchara, un pote para plástico no toxico para los postres. Se cumplirán todas las normas de higiene y manipulación de los alimentos asegurando así la inocuidad de los mismos.

Capacitación: La empresa deberá realizar capacitaciones a los personales encargado de la producción y distribución de los alimentos de según exigencias y criterios del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN) dependencia del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSP y BS).

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 semana o 2 veces en el mes como mínimo. Se entregaran informes mensuales de la situación detecta a la convocante.

Para finalizar quiero destacar que los almuerzos se elaborán con materia prima natural sin agregado de ningún tipo de aditivos y bajo la supervisión de un nutricionista y tecnólogo de alimentos.

Firma del Responsable del Proyecto: _____ Aclaración: Prof. Reinaldo Ovidio Ferreira A.

Firma del Nutricionista: _____ Aclaración: Andrea González Regúnega

Lic. Andrea G. Regúnega
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2523