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

3. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Aspecto nutricional			
3.1 Distribución del aporte calórico por rango etáreo.	**Nivel Inicial**	**Edad escolar**	**Adolescente**
	312 kcal +/- 30 kcal	450 kcal +/- 50 kcal	568 kcal +/- 56 kcal
Composición del menú			
3.2 Horario de preparación del menu	De 07: 00 hs a 10:00 hs		
3.3 Horario de distribución	Turno mañana: 11:00 a 12:00 hs Turno tarde: 12:00 a 13:00 hs		
3.4 Constitución del menú (completar con los componentes del menú)	Plato Principal, Ensalada y postre Elaborados con alimentos frescos y naturales		
3.5 Completar el menú cíclico, ítem 4	Ver ítem 4		
3.6 Completar el recetario del menu, ítem 5	Ver ítem 5		
3.7 Modalidad del servicio del almuerzo escolar (especificar la modalidad seleccionada).	Alimentos preparados en las escuelas		

4. MENU CÍCLICO

SEMANA 1

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Guiso de Arroz con Carne	Polenta con salsa de pollo	Caldo de poroto con fideo	Estofado de pollo con papa	Guiso de mandioca con carne
Cantidad por ración	Nivel Inicial	200 gr	70 gramos salsa + 170 gramos polenta	240 gr	200 gr	170 gr
	Edad Escolar	300 gr	100 gramos salsa + 250 gramos polenta	350 gr	300 gr	250 gr
	Adolescentes	380 gr	130 gramos salsa + 315 gramos polenta	440 gr	380 gr	320 gr
Ensalada		Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales
Postre		Banana con miel	Fruta de estación	Fruta cítrica	Ensalada de Frutas 1	Arroz con leche

LIC. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Visión: Institucion 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. Nidia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N°2409

Folio 23

TEKOMBO´E HA TEMBIKUAA
EDUCACIÓN - CIENCIAS

TETÃ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL

Paraguay de la gente

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

SEMANA 2

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Vorivori de pollo	Salsa de legumbres con arroz quesu	Soyo	Guiso de Fideo con pollo	Picadito de carne con papa
Cantidad por ración	Nivel Inicial	240 gr	70 gr de salsa +100 gr de arroz	240 gr	200 gr	200 gr
	Edad Escolar	350 gr	100 gr de salsa + 130 gr de arroz	350 gr	300 gr	300 gr
	Adolescentes	440 gr	130 gr de salsa + 170 gr de arroz	440 gr	380 gr	380 gr
Ensalada		Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales
Postre		Fruta de estación	Fruta cítrica	Crema	Fruta de estación	Fruta de estación

SEMANA 3

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Salsa de pollo con fideo	Guiso de mandioca con carne	Picadito de pollo con puré de papa	Caldo de Poroto con arroz	Polenta con salsa de carne
Cantidad por ración	Nivel Inicial	70g salsa + 80g fideo	170 gr	70 g picadito + 110 g puré	240 gr	70 gr de salsa + 170 de polenta
	Edad Escolar	100g salsa + 120g fideo	250 gr	100 g picadito + 160 g puré	350 gr	100 gr de salsa + 250 gr de polenta
	Adolescentes	130 gr de salsa + 150 g de fideo	320 gr	130 g picadito + 200 g puré	440 gr	130 gr de salsa + 315 gr de polenta
Ensalada		Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales
Postre		Ensalada de Frutas 1	Fruta de estación	Banana con miel	Fruta Cítrica	Fruta de estación

SEMANA 4

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Guiso de arroz con poroto	Locro	Guiso de Fideo con pollo	Vorivori de carne	Salsa de pollo con arroz
Cantidad por ración	Nivel Inicial	200 gr	240 gr	200 gr	240 gr	70g salsa + 90g arroz
	Edad Escolar	300 gr	350 gr	300 gr	350 gr	100g salsa + 130g arroz
	Adolescentes	380 gr	440 gr	380 gr	440 gr	130 gr de salsa + 160 g de arroz
Ensalada		Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales	Ensalada de Vegetales
Postre		Fruta cítrica	Fruta de estación	Arroz con leche	Fruta de Estación	Fruta de estación

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 er Piriápolis y Humaitá
Edificio Beckelman, Bto. Piso Telef.: (595)21 454 220 int. 18
Telef.: (595)21 492 512
Email: [illegible]

www.mec.gov.pe
MEC Digital @MEC.py

Lic. Nadia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2.269

LIC. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Folio 24

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

OBSERVACION: El menu cíclico es la distribución normalizada de los menús para un periodo de tiempo de 20 días, con el objetivo de brindar variabilidad.
Cualquier modificación al menú cíclico, deberá contar con la autorización de la contratante con la justificación del mismo; solicitando en un plazo de 24 horas antes vía nota

5. RECETARIO DEL MENÚ

Platos Principales

Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Guiso de Arroz con Carne Rendimiento:1 porción Energia:340 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos	Carne vacuna magra Tomate Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	60 g 70 g 45g 15 g 10 g 5ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	52 g 69 g 45 g 14 g 8 g 5ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en trozos pequeños. Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos 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. Agregar el agua potable caliente y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutosaproximadamente)
Menú 2	**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 Adolescentes: 130 gr de salsa + 315 gr de polenta	Salsa de pollo Tomate Pechuga de pollo Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable Polenta Agua potable Harina de maiz 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 Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar el 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. Polenta Pelar, lavar y picar la cebolla. Saltear la cebolla en el aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve incorporar harina de maiz en forma de lleve de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos. Agregar leche y retira del fuego.
Menú 3	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Caldo de poroto con fideo	Zapallo Poroto seco	60 g 30 g	32 g 30 g	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
EdificioBeckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentacionescolar@mec.gov.py
www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy

Lic. Nilda A. Ortiz
Nutricionista

LIC. ERNESTO ALMADA ARCE
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Folio 25

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 Energía: 271 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes:440 gramos	Tomate Zanahoria Fideo nido Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	25 g 20 g 15 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	24 g 16 g 15 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	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 debera ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.
Menú 4	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Estofado de pollo con papa Rendimiento:1 porción Energía : 257 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos.	Papa Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	200g 60g 60 g 20 g 20 g 10 g 5 g 5 ml 5 g 0,5g 0,5g c/n	134 g 42g 59 g 16 g 18 g 8 g 5 g 5 ml 5 g 0,5g 0,5g c/n	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar el pollo con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Por último agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.
Menú 5	**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 Adolescentes: 320 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.

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. Noelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2.989

LIC. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Folio 26

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
Vorivori de pollo Rendimiento: 1 porción Energía: 351 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 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 coccion 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**
Salsa de legumbres con arroz quesú 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 Adolescentes: 130g salsa + 170g de arroz	Salsa de legumbres Tomate Poroto Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada laurel Agua potable Arroz quesú 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 quesú 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.
Menú 8	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Soyo Rendimiento: 1 porción Energía:	Carne vacuna magra Zapallo Tomate Arroz Zanahoria	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.

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. Nelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2.969

LIC. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

FOLIO 27

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

297 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Queso 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	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**
Guiso de fideo con pollo Rendimiento: 1 porción Energía: 308 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 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 papa Rendimiento: 1 porción Energía: 319 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos	Papa Carne vacuna magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	200 g 60 g 60 g 20 g 20 g 10 g 5 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g c/n	134 g 52 g 59 g 16 g 18 g 8 g 5 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g c/n	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, una vez sellada agregar la cebolla, el locote, zanahoria y el tomate, y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes Por último, agregar las papas, las arvejas y la cebollita de hoja, cocinar hasta que estén blandas.
Menú 11	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Salsa de pollo con fideo Rendimiento: 1	Salsa de pollo Pollo Tomate Zanahoria	 60 g 60 g 20 g	 42 g 59 g 16 g	Salsa de pollo: Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.

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. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Noelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N°: [illegible]

Folio 28

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

porción Energía: 292 kcal Peso por porción: Nivel inicial:70 g salsa + 80 g fideo Edad escolar:100 g salsa + 120 g fideo Adolescentes:130 g salsa + 150 g fideo	Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable Fideo Fideo Sal yodada Agua potable	15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 0,5 g c/n	14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 0,5 g c/n	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 12	**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 Adolescentes: 320 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 13	**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 puré Edad escolar:100 g picadito + 160 g	Picadito de pollo Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil o cilantro Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable Puré de papas	 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. Puré de papas Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas un

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. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Noelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N°: 2.969

FOLIO 29

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

puré Adolescentes:130 g picadito + 200 g puré	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	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 14	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Caldo de poroto con arroz Rendimiento: 1 porción Energía: 266 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Zapallo Poroto seco Tomate Zanahoria Arroz 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. Luego agregar el arroz y cocinar hasta que este cocido, retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada. 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 15	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Polenta con salsa de carne Rendimiento: 1 porción Energía: 356 kcal Peso por porción: Nivel inicial:70g salsa + 170g polenta Edad escolar:100g salsa + 250g polenta Adolescentes:130 g salsa + 315g polenta	Salsa de carne Tomate Carne vacuna magra 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 carne Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. 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 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. Agregar la leche.
Menú 16	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Guiso de arroz con poroto Rendimiento: 1	Tomate Arroz Poroto Queso	70g 40g 20g 15g	69g 40g 20g 15g	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.

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. ERNESTO ARMAÑA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Abelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N°2069

Folio 30

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

porción Energía: 317 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 gramos	Paraguay Cebolla Locote Aceite Cebollita de hoja Sal yodada Ajo Agua potable	 15g 10g 5ml 5g 0,5g 0,5g c/n	 14g 8g 5ml 5g 0,5g 0,5g c/n	Incorporar el poroto, arroz, sal yodada con agua hervida y cocinar hasta que estén blandos. 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.
Menú 17	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Locro Rendimiento: 1 porción Energía: 343 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Carne vacuna magra Zapallo Locro Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	80 g 60 g 40 g 25 g 20 g 10 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	70 g 32 g 40 g 24 g 16 g 9 g 8 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	Dejar en remojo el locro en agua a temperatura ambiente la noche anterior o dejar en remojo en agua caliente una hora antes de empezar la preparación. Desechar el agua de remojo. Pelar, lavar y picar todos los vegetales. Reservar. Cortar la carne en trozos iguales. Reservar. Saltear cebolla, tomate, locote, laurel, ajo. Agregar el locro y agua caliente. Hervir hasta que este blando. Luego agregar los trozos de carne, zapallo, zanahoria y dejar hervir por 15 minutos aprox. Por último, agregar cebollita de hoja, cilantro y sal yodada.
Menú 18	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Guiso de fideo con pollo Rendimiento:1 porción Energía: 308 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos Adolescentes: 380 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 19	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**

LIC. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Noelia M. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2.969

FOLIO 31

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

Vorivori de carne Rendimiento: 1 porción Energía: 398 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos Adolescentes: 440 gramos	Carne vacuna magra Zapallo Harina de maíz Tomate Zanahoria Cebolla Locote Queso Paraguay Aceite Orégano Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	80 g 60 g 40 g 25 g 20 g 10 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	70 g 32 g 40 g 24 g 16 g 9 g 8 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g 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 maíz 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 maíz al caldo. Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano.
Menú 20	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Salsa de pollo con arroz Rendimiento: 1 porción Energía: 296 kcal Peso por porción: Nivel inicial:70 g salsa + 90 g arroz Edad escolar:100 g salsa + 130 g arroz Adolescentes: 130 g salsa + 160 g arroz	Salsa de pollo Tomate Pollo Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable Arroz Arroz Aceite Sal yodada Agua potable	 70 g 60 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 45 g 2 ml 0,5 g c/n	 69 g 42 g 16 g 14 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 45 g 2 ml 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. 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.

Ensaladas

Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía:37 kcal Peso por porción:50 gr	Repollo Tomate 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**

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. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Amelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N°:2.069

FOLIO 32

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 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.
Menú 3	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 52 kcal Peso por porción: 55 g	Remolacha Zanahoria Lechuga Aceite Sal yodada	40 g 20 g 30 g 3 ml 0,5 g	27 g 16 g 28 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 gr	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 gr	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.
Menú 6	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 38 kcal Peso por Porción: 55 gr	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 7	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía:	Remolacha Zanahoria Cebolla Aceite	40 g 20 g 10 g 3 ml	27 g 16 g 9 g 3 ml	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales.

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. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Zaida A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2069

Folio 33

49 kcal Peso por porción: 50 g	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	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.
Menú 8	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 52 kcal Peso por porción: 55 g	Remolacha Zanahoria Lechuga Aceite Sal yodada	40 g 20 g 30 g 3 ml 0,5 g	27 g 16 g 28 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 9	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 44 kcal Peso por porción: 55 g	Repollo Remolacha Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 30 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 20 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la remolacha y La zanahoria. Lavar y picar el repollo. 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.
Menú 10	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 43 kcal Peso por porción: 55 g	Tomate Zanahoria Lechuga Aceite Sal yodada	30 g 20 g 30 g 3 ml 0,5 g	29 g 16 g 28 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: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Menú 11	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 52 kcal Peso por porción: 55 g	Remolacha Zanahoria Pepino Aceite Sal yodada	40 g 20 g 20 g 3 ml 0,5 g	27 g 16 g 15 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 12	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 44 kcal Peso por	Repollo Remolacha Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 30 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 20 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la remolacha y La zanahoria. Lavar y picar el repollo. 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

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
EdificioBeckelman, 6to. PisoTelef. : (595)21 454 220 int. 18
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

LIC. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

www.mec.gov.py
MEC Digital

Lic. Ofelia A. Ortiz
Nutricionista

Folio 34

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

porción: 55 g				mismo.
Menú 13	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 37 kcal Peso por porción: 50 gr	Repollo Tomate 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 14	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 42 kcal Peso por porción: 56 g	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cortar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, 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.
Menú 15	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 49 kcal Peso por porción: 55 g	Remolacha Zanahoria Lechuga Aceite Sal yodada	40 g 20 g 30 g 3 ml 0,5 g	27 g 16 g 28 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 demas 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.
Menú 16	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 42 kcal Peso por porción: 56 g	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cortar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, 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.
Menú 17	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 37 kcal Peso por porción: 50 gr	Repollo Tomate 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 18	**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. ERNESTO ALVADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Noelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N°2.669

EDUCACIÓN Y CIENCIAS ORIENTACIÓN ESCOLAR

Folio 35

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 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 19	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 43 kcal Peso por porción: 55 g	Tomate Zanahoria Pepino Aceite Sal yodada	30 g 20 g 20 g 3 ml 0,5 g	29 g 16 g 15 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: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Menú 20	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Rendimiento: 1 porción Energía: 42 kcal Peso por porción: 56 g	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cortar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, 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.

Postres

POSTRE 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Banana con miel Rendimiento: 1 ración. Energía: 97 kcal	Banana Miel	110 gr 12 ml	70 gr 12 ml	Lavar y pelar la fruta. Cortar en rodajas. Agregar en una compotera o taza con una cucharada de miel. Servir.
POSTRE 2	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación Rendimiento: 1 porción Energía: 60 kcal	Mamón	200 g	100 g	Lavar, pelar antes de consumir.
POSTRE 3	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta cítrica Rendimiento: 1 porción	Mandarina	160 g	115 g	Lavar y pelar antes de consumir

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 Humaitá
Edif. Kio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595)21 434 220 int. 18
Telef.: (595)21 492 512
Email: [illegible]@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital

LIC. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Noelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2.969

Folio 36

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

Energía: 61 kcal				
POSTRE 4	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Ensalada de frutas 1 Rendimiento: 1 porción Energía: 62 kcal Peso por porción: 100 g	Mamón Naranja Banana	60 g 50 g 50 g	31 g 37 g 32 g	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.
POSTRE 5	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Arroz con leche Rendimiento: 1 porción Energía: 115 kcal Peso por porción: 100 g	Agua potable Leche fluida Arroz Azúcar Canela Piel de naranja o limón	150 ml 100 ml 10 g 5 g 0,2 g c/n	150 ml 100 ml 10 g 5 g 0,2 g c/n	Blanquear el arroz con el agua por unos 10 minutos aproximadamente. Agregar leche, arroz, azúcar y piel de naranja o limón, y terminar la cocción hasta que el arroz esté totalmente cocido. Dejar enfriar, retirar la piel de naranja o limón. Espolvorear con canela y servir.
POSTRE 6	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación Rendimiento: 1 porción Energía: 50 kcal	Piña	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
POSTRE 7	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta cítrica Rendimiento: 1 porción Energía: 63 kcal	Naranja	180 g	130 g	Lavar, pelar antes de consumir.
POSTRE 8	**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 ERNESTO ARMOA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. [illegible] Ortiz
Nutricionista
[illegible]

Folio 37

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

Crema Rendimiento: 1 porción Energía: 110 kcal Peso por porción: 60 g	Leche fluida Azúcar Fécula de maíz Cáscara de naranja o limón Vainilla o canela	120 ml 10 g 5 g c/n c/n	120 ml 10 g 5 g c/n c/n	Separar 25ml de leche fría y diluir la fécula en ella. 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. 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. Dejar cocer la mezcla por 5 minutos aproximadamente y luego sacar del fuego. Verter la crema en el recipiente, enfriar y servir bien frío.
POSTRE 9	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación Rendimiento: 1 porción Energía: 50 kcal	Piña	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
POSTRE 10	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación Rendimiento: 1 porción Energía: 63 kcal	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir
POSTRE 11	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Ensalada de frutas Rendimiento: 1 porción Energía: 62 kcal Peso por porción: 100 g	Piña Naranja Banana	60 g 50 g 50 g	31 g 37 g 32 g	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.
POSTRE 12	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación Rendimiento: 1 porción Energía:	Melón	300 g	180 g	Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. 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.

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

50 kcal				
POSTRE 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Banana con miel Rendimiento: 1 ración. Energía: 97 kcal	Banana Miel	110 gr 12 ml	70 gr 12 ml	Lavar y pelar la fruta. Cortar en rodajas. Agregar en una compotera o taza con una cucharada de miel. Servir.
POSTRE 14	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta cítrica Rendimiento: 1 porción Energía: 62 kcal	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir
POSTRE 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de estación Rendimiento: 1 porción Energía: 63 kcal	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
POSTRE 16	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta cítrica Rendimiento: 1 porción Energía: 62 kcal	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir
POSTRE 17	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de estación Rendimiento: 1 porción Energía: 60 kcal	Mamon	200 g	100 g	Lavar, pelar antes de consumir
POSTRE 18	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/ Palmeras y Humaitá
Edificio Bruckelman 616. Piso Tel.: (595)21 454 220 -at: 1
Telef.: (595)21 492 512
Email: atencionalciudadano@mec.gov.py
www.mec.gov.py
MEC Digital

LIC. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Noelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2069

Folio 39

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

Arroz con leche Rendimiento: 1 porción Energía: 115 kcal Peso por porción: 100 g	Agua potable Leche fluida Arroz Azúcar Canela Piel de naranja o limón	150 ml 100 ml 10 g 5 g 0,2 g c/n	150 ml 100 ml 10 g 5 g 0,2 g c/n	Blanquear el arroz con el agua por unos 10 minutos aproximadamente. Agregar leche, arroz, azúcar y piel de naranja o limón, y terminar la cocción hasta que el arroz esté totalmente cocido. Dejar enfriar, retirar la piel de naranja o limón. Espolvorear con canela y servir
POSTRE 19	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación Rendimiento: 1 porción Energía: 50 kcal	Piña	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
POSTRE 20	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Fruta de estación Rendimiento: 1 porción Energía: 50 kcal	Melón	300 g	180 g	Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.

6. CÁLCULO DE INSUMOS PARA EL ALMUERZO ESCOLAR

(Se completa este ítem solo si la modalidad utilizada es alimento preparado en la escuela)

Insumo	*Unidad de medida*	*Total del Proyecto*
Aceite	*l*	12756,15
Ajo	*kg*	6920,933
Almidón de maíz	*kg*	413,122
Arroz	*kg*	18056,19
Arveja en grano	*kg*	799,145
Azúcar	*kg*	1631,152
Banana	*kg*	43267,495
Batata	*kg*	0
Barrita de maní	*kg*	0
Berro	*kg*	0
Bicarbonato de sodio	*kg*	0
Canela	*kg*	33,1755
Carne vacuna magra	*kg*	41650,75

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. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Noelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N°2.[illegible]

Folio 40

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

Carne vacuna magra molida	kg	0
Cebolla de cabeza	kg	27339,8
Cebollita de hoja	kg	1602,855
Choclo	kg	0
Clavo de olor	kg	0
Dulce de membrillo	kg	0
Fideo	kg	11842,975
Galleta molida	kg	0
Harina de maíz	kg	12824
Harina de trigo	kg	0
Huevo	kg	0
Laurel	kg	241,357
Leche entera	l	38187,99
Lechuga	kg	21782,33
Lentejas	kg	0
Locote	kg	16137,15
Locro	kg	3213
Mamón	kg	36996,5
Mandarina	kg	13221,8
Mandioca	kg	31732,5
Mani	kg	0
Manzana	kg	0
Margarina	kg	413,122
Melón	kg	47538
Miel de abeja	l	1056,76
Miel de caña	l	0
Naranja	kg	51702,655
Orégano	kg	122,6635
Papa	kg	48495
Pechuga de pollo	kg	40476,45
Pera	kg	0
Perejil	kg	413,112
Pepino	kg	4847,25
Pescado sin piel ni espinas	kg	0
Piña	kg	46274,07
Pomelo	kg	0
Poroto	kg	8139,025
Queso	kg	8917,007
Repollo	kg	14506,355
Remolacha	kg	25057,285
Sal yodada	kg	1893,07
Tomate	kg	105841,82

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. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Lic. Noelia A. Ortiz
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2,265

Folio 41

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

Zanahoria	kg	49120,85
Zapallo/Calabaza	kg	29341,8

7. CONTROL DE CALIDADY PARTICIPACIÓN SOCIAL

Describir el sistema de calidad a ser implementado	
Plan de Monitoreo	Monitoreo y control de calidad: para el correcto control son designados por la Gobernación profesionales competentes del área tanto como nutricionistas, personal de apoyo distrital, director del programa. Mediante las visitas semanales a las instituciones educativas se realiza el relevamiento de datos especificos de los establecimientos destinados para el almacenamiento, preparación y distribución de los alimentos. Se entregan informes mensuales de la situación
Plan de capacitaciones	Capacitación: es realizado un mes antes de la ejecución del proyecto, a través de charlas y capacitación personalizada a cada cocinera y auxiliar de cocina. La capacitación consiste en entrenar al personal en cuanto a la higiene, manipulación y elaboración correcta de los menús establecidos, para dicha capacitación se solicita a personales capacitados y aprobados por el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN).
Plan de Difusión del proyecto a la comunidad	El Proyecto de Alimentación Escolar es promocionado y difundido por medios de comunicación local y Departamental brindando a la ciudadanía información acerca del menú anual, de la empresa ganadora de la licitación y proveedora del Almuerzo en los periodos 2019 y 2020.

8. MODALIDAD DEL SERVICIO

El Sistema de entrega es: Alimentos preparados en las Escuelas (Cocina–Comedor Escolar).

1. RECEPCION.

Selección de la materia prima a ser utilizada para la elaboración del menú establecido teniendo en cuenta las normas de calidad e inocuidad, descartando así los productos cárnicos y frutihorticolas que no cumplan con dichas normas.

2. ALMACENAMIENTO.

Para el correcto almacenamiento de los alimentos se tienen en cuenta las caracteristicas de las mismas así para evitar el deterioro debido a que las entregas son hechas en forma semanal. Para ello cada institución cuenta con frezzer y estantes en donde ordenar sus productos adecuadamente.

3. HIGIENE.

Se establece sistemas de limpieza tanto de los utensilios, establecimiento, cocina y de los alimentos a ser almacenados. Los residuos se destinan en bolsas adecuadas para su posterior deposición.

4. PRE ELABORACIÓN Y ELABORACIÓN.

El horario de pre elaboracion es a partir de las 07.00hs a 10,30 hs. Se cuentan con los utensillios necesarios para la elaboracion eficaz de los menús, en este proceso se tienen en cuenta los protocolos de elaboración de cada plato.
Para dicha elaboración se cuentan con cocineras con previa capacitaciones y auxiliar de cocina de acuerdo a la cantidad de alumnos en la institución.
Los alimentos deberán ser elaborados en las instituciones Educativas de acuerdo a la cantidad de alumnos, no se aceptaran alimentos pre elaborados y refrigerados.

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. Nelia A. Ortiz
Nutricionista

LIC. ERNESTO ALMADA AVALOS
Secretario de Educación
Gobernación de Misiones

Folio 42

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

5. DISTRIBUCIÓN.

Se realizara en forma equitativa en el horario establecido de turno mañana 11.00hs a 12.00hs y turno tarde 12.00hs a 13.00hs, en dos turnos de manera a conservar la temperatura y la calidad del alimento.

Se utilizaran utensilios no tóxicos (platos y cucharas). Se cumplirán todas las normas de higiene y manipulación de los alimentos desde el momento de la higiene del lugar, pre elaboración, distribución y posterior limpieza del área utilizada. Así cumpliendo estrictamente con las exigencias y criterios del Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN) dependencia del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSP Y BS).

La entrega de los alimentos será diaria y deberá llevarse a cabo durante los días hábiles escolares (de lunes a viernes), correspondiente a los cinco (5) días hábiles de clase comprendidas en la semana.

La elaboración del almuerzo escolar será realizada en la institución Educativa, mediante el acondicionamiento de una cocina escolar, garantizando la calidad del producto final en cuanto a higiene, salubridad y calidad del almuerzo escolar.

La Gobernación debe de proveer todo lo relacionado para la implementación de la alimentación, la empresa se encargará de la entrega de los ingredientes del menú a la institución educativa.

EQUIPAMIENTOS BÁSICOS MÍNIMOS QUE DEBE SER MONTADO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.

- Heladeras y congeladores.
- Cocina o Fogón.
- Mesada (elaborada de material de fácil limpieza y desinfección y que no constituya por sí misma un agente contaminante).
- Mobiliarios para almacenamiento de los alimentos y para los utensilios, de materiales no contaminantes.
- Piletas de lavado.
- Utensilios para la preparación de los alimentos (ollas, fuentes, cuchillos, cucharones, tenedores, tabla diferenciadas para cortar carne y verduras, bol, bandejas, entre otros), se debe minimizar la utilización de utensilios de madera.
- Utensilios para el servicio (platos, cucharas, vasos), aptos para entrar en contacto con alimentos.
- Basureros con bolsa y tapa.
- Mesas y sillas.

PROCEDIMIENTO PARA LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO

- Llevar los ingredientes para la preparación del menú a cada institución educativa, según la cantidad estipulada en el PBC.
- Almacenar correctamente cada ingrediente de acuerdo a su naturaleza y características (a temperatura ambiente, refrigerada o congelada, según corresponda).
- Preparar el menú correspondiente a cada día según las BPM, debiendo los encargados de la preparación contar con los atuendos necesarios y en buenas condiciones de higiene (delantales, gorros, entre otros).

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
EdificioBeckelman, 6to. PisoTelef. : (595)21 454 220 int. 18
Telef. : (595)21 492 512
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

Lic. Noelia A. Ortiz
Nutricionista

Folio 43

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

- Distribuir el almuerzo/cena escolar a los estudiantes, utilizando utensilios como platos y cubiertos (cuchara).
- Retirar todos los utensilios y enseres para su correspondiente limpieza, luego de finalizado el servicio.
- Las personas responsables de elaborar los alimentos en las Escuelas deberán cumplir con todas las normas de prácticas de higiene y salubridad.
- En caso de asueto, feriado o cualquier otro motivo conocido y probado en virtud del cual las clases estén suspendidas, el proveedor no estará obligado a proveer los alimentos, ni la institución a recibirlo. La comunicación en dicho caso estará a cargo del Director de cada Institución Educativa.
- El periodo de vigencia del contrato será desde el primer día hábil siguiente a la firma del contrato, hasta la entrega total de las raciones.
- Las cantidades del cuadro de plan de entregas son estimadas, estará a cargo del Director de cada escuela, especificar la cantidad exacta de alumnos.
- El proveedor debe disponer de un equipo de funcionarios técnicos, por lo menos un profesional Nutricionista, para el acompañamiento en todas las Instituciones educativas, para entrenamiento de cómo utilizar los productos de la mejor forma, y brindar capacitación al personal en cuanto a higiene y preparación de los alimentos.
- El oferente elaborará un informe sobre la cantidad de platos entregados por día en cada Institución, dicho informe deberá estar firmado por el Director de la escuela.
- Para el cobro del servicio prestado, el proveedor deberá presentar en la Gobernación, un informe detallado de la entrega y la factura correspondiente.
- La fiscalización básica del servicio estará a cargo del Director de cada escuela, debiendo estos informar a la Gobernación sobre cualquier incumplimiento en que incurra el proveedor.
- La Gobernación se reserva el derecho de realizar los controles de salubridad que crea necesarios.

LOS SIGUIENTES RECURSOS HUMANOS SON NECESARIOS PARA LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO:

1 (un) Cocinero/a (Demanda: 1 cocinero/a por cada 100 estudiantes)
1 (un) Auxiliar de Cocina (Demanda: 1 auxiliar por cada 100 estudiantes)
1 (un) Personal para la limpieza de utensilios y del espacio. (Demanda: 1 por institución educativa)

1 (un) Profesional Nutricionista (Demanda: 1 profesional técnico por cada 3000 estudiantes).

Firma de Gobernador

Aclaración: Carlos Arrechea

Firma del Responsable del Proyecto:

Aclaración: Ernesto Almada.

Firma del Nutricionista:

Aclaración: Lic Noelia Ortiz

Registro Profesional N° 9.469 Lic. Noelia Ortiz
Nutricionista
Alimentación Escolar - Gobernación de Misiones

FOLIO 44