



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

Nota DAE N°: 609 /2020

Asunción, 19 de mayo de 2020

Señor
Derlis Darío Espínola Guerrero, Intendente
Municipalidad de Dr. J Eulogio Estigarribia
Departamento Caaguazú

El Ministerio de Educación y Ciencias, se dirige a Usted con relación a la nota presentada por la Municipalidad de Dr. J Eulogio Estigarribia en fecha 19 de Mayo del corriente año y recepcionado bajo el Expediente Xilema N°80822/20; en la cual solicita la autorización al Proyecto para el servicio de Almuerzo Escolar que será proveído a los estudiantes.

Al respecto, la Dirección de Alimentación Escolar autoriza el proyecto para el servicio de almuerzo escolar en vista que reúne los requisitos exigidos en las normativas legales vigentes. Se adjunta los documentos que forman parte del expediente foliados: del 1(uno) al 31 (Treinta y uno).

Se resume en el siguiente cuadro los datos del proyecto autorizado:

Datos del proyecto para el servicio de Almuerzo Escolar autorizado. Año 2020					Modalidad del servicio
Cantidad de instituciones educativas	Cantidad de estudiantes	Tiempo de Provisión del servicio			
		Año	Total Días	Días (especificar)	
5	785	2020	37	Lunes a Viernes	Alimentos preparados en las escuelas

El MEC no se hace responsable sobre la ejecución fuera del proyecto autorizado, además de no poseer injerencia en cuestiones relativas al precio referencial, la fuente de financiamiento, los procesos de contratación ni la modalidad de servicio seleccionado por la contratante y los datos omitidos en el Formulario N° 1, el cual es exclusiva responsabilidad de la Municipalidad de Dr. J Eulogio Estigarribia; circunscribiéndose al análisis de las especificaciones técnicas de carácter nutricional, a garantizar el cumplimiento de los criterios de selección de los estudiantes a ser beneficiados y a lo establecido en las normativas legales vigentes. Se remitirá al órgano de control correspondiente en caso de detectar variaciones en el cumplimiento del mismo.

Se exhorta agotar los medios y las gestiones administrativas necesarias; a fin de brindar la alimentación escolar todos los días del calendario escolar, para dar cumplimiento al objetivo de esta política pública.

La presente autorización tiene una vigencia de 45 (días hábiles) contando a partir de la fecha de emisión, a fin de realizar los procedimientos administrativos correspondientes.

Sin otro motivo, deseándole éxitos en sus funciones se despiden atentamente.


Noelia Romero, Nutricionista
Departamento de Gestión de Programas de
Alimentación Escolar




Liz Samudio, Jefa
Departamento de Gestión de Programas de
Alimentación Escolar




Melissa Desvars, Jefa
Departamento de Educación Alimentaria y Nutricional

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.



TEKOMBO'E HA TEMBIKUAÁ
 Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETĀ 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.

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR DEL PARAGUAY – PAEP

Formulario N° 01: Proyecto para el servicio de Almuerzo Escolar

1. Identificación de la Gobernación o Municipalidad	
Departamento: Caaguazú	Distrito: Dr. J. Eulogio Estigarribia
Dirección del local de la Gobernación/Municipalidad: 15 de Agosto esq. 1ra junta municipal	N° de Tel: 0528 222 301
Nombre del Gobernador/ Intendente: Derlis Darío Espinola Guerrero	
N° de teléfono de línea baja: 0528 222 301	N° de celular: 0971 434 614
Dirección de correo electrónico: derlisintendec9gmail.com	
Nombre del/la nutricionista: Lic. Ruth Noemí Martínez Olmedo	
N° de Registro Profesional: 2787	N° de celular: 0974 599 453
Dirección de correo electrónico: noemy_91@hotmail.com	
2. Principales datos del proyecto de almuerzo escolar	
Cantidad de instituciones seleccionadas: 5 (cinco) instituciones educativas	
Cantidad de estudiantes beneficiados: 785 (setecientos ochenta y cinco) alumnos	
Tiempo de provisión del servicio de almuerzo escolar (en días) 2020: 37 (treinta y siete) días hábiles escolares	
Fecha estimada de inicio de la provisión 2020: Junio	
Fecha estimada de finalización de la provisión 2020: Agosto	
Presupuesto estimado para el servicio: 406.630.000 guaraníes	
Precio referencial por plato: 14.000 guaraníes	
% de la agricultura familiar a implementar: 10 % (diez por ciento) Decreto N° 9270/2018 establece como mínimo 10%	

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 Humalta
 Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595) 21 454 220 int. 18
 Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
 MEC Digital



Lic. Ruth Noemí Martínez
 Nutricionista
 Reg. Prof. N° 2787





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
Mokomekha
Ministerio de
EDUCACIÓN y CIENCIAS

TETĀ 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.

4. Requerimiento nutricional		
	Nivel Inicial	Edad escolar
4.1 Distribución del aporte calórico por rango etéreo.	312 kcal +/- 30 kcal	450 kcal +/- 50 kcal
5. Composición del menú		
5.1 Horario de preparación del menú	De 07: 00 hs a 10:00 hs	
5.2 Horario de distribución	Turno mañana: 11:00 a 12:00 hs Turno tarde: 12:00 a 13:00 hs	
5.3 Constitución del menú	Plato Principal, Ensalada y postre Elaborados con alimentos frescos y naturales	
5.4 Modalidad del servicio del almuerzo escolar	Alimentos preparados en las escuelas	

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

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

www.mec.gov.py

MEC Digital

@MECpy

[Handwritten signature]
L.C. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





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

6. Menú Cíclico

SEMANA 1						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Soyo	Polenta con salsa de pollo	Caldo de poroto con fideo	Estofado de pollo con papa	Guiso de arroz con carne
Cantidad por ración en gramos	Nivel Inicial	240 gramos	70 gramos salsa + 170 gramos polenta	240 gramos	200 gramos	200 gramos
	Edad Escolar	350 gramos	100 gramos salsa + 250 gramos polenta	350 gramos	300 gramos	300 gramos
Ensalada		Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales
Postre		Crema	Fruta de estación (banana)	Ensalada de fruta	Arroz con leche	Fruta de estación (banana)

SEMANA 2						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Picadito de pollo con puré de papa	Polenta con salsa de carne	Caldo de poroto con arroz	Tallarín con salsa de pollo	Guiso de mandioca con carne
Cantidad por ración en gramos	Nivel Inicial	70 gramos salsa + 110 gramos puré	70 gramos salsa + 170 gramos polenta	240 gramos	70 gramos + 80 gramos de fideo	170 gramos
	Edad Escolar	100 gramos salsa + 180 gramos puré	100 gramos salsa + 250 gramos polenta	350 gramos	100 gramos salsa + 120 gramos fideo	250 gramos
Ensalada		Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales
Postre		Arroz con leche	Fruta de estación (banana)	Fruta cítrica	Fruta de estación (banana)	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 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef : (595)21 454 220 int. 38
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py


www.mec.gov.py
MEC Dividi @MECpy
Lic. Ruth Noemí Martín
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETĀ REKUĀI
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 3						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Guiso de fideo con pollo	Picadito de carne con papa	Salsa de legumbres con arroz quesú	Vorvori de carne	Chupin de pollo
Cantidad por ración en gramos	Nivel Inicial	200 gramos	200 gramos	70 gramos salsa + 100 gramos arroz	240 gramos	120 gramos
	Edad Escolar	300 gramos	300 gramos	100 gramos salsa + 130 gramos arroz	350 gramos	180 gramos
Ensalada		Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales
Postre		Crema	Fruta de estación (banana)	Fruta cítrica	Fruta de estación (banana)	Arroz con leche

SEMANA 4						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Plato Principal		Locro	Vorvori de pollo	Guiso de arroz con poroto	Tallarín con salsa de carne	Picadito de pollo con papa
Cantidad por ración en gramos	Nivel Inicial	240 gramos	240 gramos	200 gramos	70 gramos salsa + 80 gramos de fideo	200 gramos
	Edad Escolar	350 gramos	350 gramos	300 gramos	100 gramos salsa + 120 gramos fideo	300 gramos
Ensalada		Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales	Ensalada de vegetales
Postre		Crema	Fruta de estación (banana)	Fruta cítrica	Ensalada de frutas	Banana

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. 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.

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 226 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Dra. Ruth Nocelli Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





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

7. Recetario del menú cíclico

Platos Principales				
Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú Soyo Rendimiento: 1 porción Energía: 297 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Carne vacuna magra	60 g	52 g	Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamento y grasa. Molinar y reservar. Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños. Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos. Agregar la carne molida, zanahoria, zapallo, la sal yodada y el arroz con agua hervida. Cocinar hasta que estén blandos. Revolver lentamente hasta que la carne este cocida. Retirar del fuego y agregar el queso y orégano.
	Zapallo	60 g	32 g	
	Tomate	30 g	29 g	
	Arroz	20 g	20 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Queso Paraguayo	15 g	15 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Orégano	0.5 g	0.5 g	
Ajo	0.5 g	0.5 g		
Sal yodada	0.5 g	0.5 g		
Agua potable	c/n	c/n		

Ensaladas				
Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 52 kcal Peso por porción: 55 g	Remolacha	40 g	27 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego lavar y cortar en cubos pequeños. Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego lavar y cortar en cubos pequeños. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Chocho	10 g	10 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	

Postres				
Menú 1	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Crema Rendimiento: 1 porción Energía: 110 kcal Peso por porción:	Leche fluida	120 ml	120 ml	Separar 25ml de leche fría y diluir la fécula en ella. Colocar el resto de la leche a hervir en una escudera 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
	Azúcar	10 g	10 g	
	Fécula de maíz	5 g	5 g	
	Cáscara de naranja o limón	c/n	c/n	
	Vainilla o canela	c/n	c/n	

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelmar, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 Int. 133
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital
LIC. Ruth Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





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

60 g				mezcla anterior poco a poco sin dejar de remover. Dejar enser la mezcla por 5 minutos aproximadamente y luego sacar del fuego. Verter la crema en el recipiente, enfriar y servir bien frío.
------	--	--	--	--

Platos Principales

Menú 2	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú Polenta con salsa de pollo	Salsa de pollo Tomate Pechuga de pollo Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	70 g 60 g 10 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	69 g 52 g 9 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	Salsa de pollo Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños. Lavar, lavar y cortar las verduras. Sellar el pollo con el ajo y aceite. Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por último agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal.
Rendimiento: 1 porción	Polenta Agua potable Harina de maíz Cebolla Queso Paraguayo Leche Aceite Sal yodada	200 ml 40 g 15 g 10 g 50 ml 2 ml 0,5 g	200 ml 40 g 14 g 10 g 2 ml 0,5 g	Polenta Pelar, lavar y picar la cebolla. Sellar en aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con cernido a fin de evitar grumos. Retirar del fuego.
Energía: 307 kcal				
Peso por porción: Nivel inicial: 70g salsa + 170g polenta Edad escolar: 100g salsa + 250g polenta				

Ensaladas

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

Postres

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.

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 s/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelmann, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital
MECpy
Lic. Ruth Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





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

Fruta de estación	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 63 kcal				

Platos Principales				
Menú 3	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Zapallo	60 g	32 g	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños.
	Poroto seco	30 g	30 g	Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite.
	Tomate	25 g	24 g	Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.
	Zanahoria	20 g	16 g	Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo.
	Fideo nido	15 g	15 g	Añadir la porción de fideo, retirar la preparación del fuego luego de unos 20 minutos aproximadamente y servir el plato.
Rendimiento: 1 porción	Queso Paraguay	15 g	15 g	Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.
	Cebolla	10 g	9 g	
	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	en	en	
Peso por porción:				
Nivel inicial: 240 gramos				
Edad escolar: 350 gramos				

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

Postres				
Menú 3	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

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

www.mec.gov.py

MEC Digital

MECpy

Lic. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2' 87





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
 Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETÁ 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.

Ensalada de frutas Rendimiento: 1 porción Energía: 64 kcal Peso por porción: 100 g	Piña	60 g	31 g	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.
	Naranja	50 g	37 g	
	Plátano	50 g	32 g	

Platos Principales				
Menú 4	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú Estofado de pollo con papa Rendimiento: 1 porción Energía: 257 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos	Papa	200 g	134 g	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 tomate, hongos y demás verduras y agregar el agua y cubrir los ingredientes. Por último agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.
	Pechuga de pollo	52 g	42 g	
	Tomate	60 g	59 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	20 g	18 g	
	Locote	10 g	8 g	
	Arveja	5 g	5 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
	Ajo	0.5 g	0.5 g	
	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	
Agua potable	c/n	c/n		

Ensaladas				
Menú 4	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 40 kcal Peso por porción: 55 g	Repollo	30 g	24 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.
	Tomate	20 g	19 g	
	Zanahoria	10 g	9 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	

Postres				
Menú 4	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Ministerio de Educación y Ciencias
 Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
 Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int. 18, 19, 20
 Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

Lic. Ruth Nocini Martínez
 Nutricionista
 Reg. Prof. N° 2717





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	Agua potable	150 ml	150 ml	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.
Rendimiento: 1 porción	Leche fluida	100 ml	100 ml	
	Arroz	10 g	10 g	
	Azúcar	10 g	10 g	
	Canela	0,2 g	0,2 g	
Energía: 115 kcal	Piel de naranja o limón	c/n	c/n	
Peso por porción: 100 g				

Platos Principales

Menú 5	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Carné magra	60g	52g	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 y od sda. Cocinar hasta formar una salsa roja, incorporar el arroz, revolver un poco y luego Agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el arroz. (15 minutos aproximadamente)
	Tomate	70g	69g	
	Arroz	45g	43g	
	Cebolla	15g	14g	
	Locote	10g	8g	
Rendimiento: 1 porción	Aceite	5ml	5ml	
	Ajo	0,5g	0,5g	
	Sal yodada	0,5g	0,5g	
	Laurel	0,2g	0,2g	
	Agua potable	c/n	c/n	
Energía: 340 kcal				
Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edu escolar: 300 gramos				

Ensaladas

Menú 5	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Lechuga	30 g	28 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.
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
Energía: 42 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 56 g				

Postres

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

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

www.mec.gov.py

MEC Digital

@MECpy



[Signature]
Lic. Ruth Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2767





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

Menú 5	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de estación	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 63 kcal				

Platos Principales

Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú Picadito de pollo con puré de papas	Picadito de pollo Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil o cilantro Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	60 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5 g 3 ml 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 un líquido. Agregar agua si es necesario.
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 285 kcal				
Peso por porción:	Puré de papas			
Nivel inicial: 70 g picadito + 110 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	Puré de papas Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas en 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.
Edad escolar: 100 g picadito + 160 g puré				

Ensaladas

Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Lechuga Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 20 g 3 ml 0,5 g	28 g 15 g 16 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.
Energía: 40 kcal				
Peso por porción: 60 g				

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 o/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso telef.: (595) 21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy



[Signature]
Lic. Ruth Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





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

Postres				
Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Arroz con leche Rendimiento: 1 porción Energía: 115 kcal Peso por porción: 100 g	Agua potable	150 ml	150 ml	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.
	Leche fluida	100 ml	100 ml	
	Arroz	10 g	10 g	
	Azúcar	10 g	10 g	
	Canela	0,2 g	0,2 g	
	Piel de naranja o limón	c/n	c/n	

Platos Principales				
Menú 7	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú Polenta con salsa de carne Rendimiento: 1 porción Energía: 356 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 70g salsa + 170g polenta Etapa escolar: 100g salsa + 250g polenta	Salsa de carne			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 blancos, por último agregar tomate, posteriormente a una 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 en líquido. Agregar agua si es necesario. Polenta Pelar, lavar y picar la cebolla. Sellar en aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con cernidor a fin de evitar grumos. Retirar del fuego.
	Tomate	70 g	69 g	
	Carne vacuna magra	60 g	32 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
	Lechite	10 g	8 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,2 g	0,2 g	
	Agua potable	c/n	c/n	
	Polenta			
	Agua potable	200 ml	200 ml	
	Harina de maíz	40 g	40 g	
	Cebolla	15 g	14 g	
	Queso Paraguayo	10 g	10 g	
Leche	50 ml	2 ml		
Aceite	2 ml	0,5 g		
Sal yodada	0,5 g			

Ensaladas				
Menú 7	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Ministerio de Educación y Ciencias
 Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaita
 Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 270 int. 18
 Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
 MEC Digital @MECpy

Lic. Ruth Noemi Martínez
 Nutricionista
 Reg. Prof. N° 2701





TEKOMBO'E HA TEMBIKUA
Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETĀ REKUĀI
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.

Rendimiento: 1 porción	Repollo	30 g	24 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.
	Remolacha	30 g	20 g	
Energía: 44 kcal	Zanahoria	10 g	8 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
Peso por porción: 55 g	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	

Postres				
Menú 7	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de estación	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 63 kcal				

Platos Principales				
Menú 8	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Zapallo	60 g	32 g	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el purito 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.
Caldó de poroto con arroz	Poroto seco	30 g	30 g	
	Tomate	25 g	24 g	
Rendimiento: 1 porción	Zanahoria	20 g	16 g	
	Arroz	15 g	15 g	
Energía: 266 kcal	Queso Paraguayo	15 g	15 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
Peso por porción: Nivel Inicial: 240 gramos	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
Edad escolar: 350 gramos	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	c/n	c/n	

Ensaladas				
Menú 8	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Remolacha	40 g	27 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego lavar y cortar en cubos pequeños.
	Zanahoria	20 g	16 g	

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

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

www.mec.gov.py
MEC Digital
MECpy
13
Lic. Ruth Noemí Mari...
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2727





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

Energía: 52 kcal	Choclo Aceite	10 g 3 ml	10 g 3 ml	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.
Peso por porción: 55 g	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	

Postres				
Menú 8	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta cítrica	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 62 kcal				

Platos Principales				
Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú Tallarín con salsa de pollo	Salsa de pollo Tomate Pollo Zanahoria Cebolla	70 g 80 g 20 g 15 g	69 g 52 g 20 g 14 g	Salsa de pollo: Limpiar el pollo, dejarlo libre de huesos 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.
Rendimiento: 1 porción	Locote Aceite Ajo	10 g 5 ml 0.5 g	8 g 5 ml 0.5 g	
Energía: 337 kcal	Sal yodada Laurel Agua potable	0.5 g 0.2 g c/n	0.5 g 0.2 g c/n	
Peso por porción: Nivel Inicial: 70g salsa + 80 g fideo Edad escolar: 100 g salsa + 120 g fideo	Fideo Fideo tallarín Aceite Sal yodada Agua potable	40 g 2ml 0.5 g c/n	40 g 0.5 g c/n	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.

Ensaladas				
Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Tomate Pepino Zanahoria	30 g 20 g 10 g	29 g 15 g 8 g	Lavar y tallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Energía: 38 kcal	Aceite Sal yodada	3 ml 0.5 g	3 ml 0.5 g	

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 374 e/ Piribebuy y Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MTC Digital
MECpy
Lic. Ruth Noemí Martí
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787





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

Peso por porción: 55 g				
---------------------------	--	--	--	--

Postres				
Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de estación	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 63 kcal				

Platos Principales				
Menú 10	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	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 on	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.
Guiso de mandioca con carne				
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 363 kcal				
Peso por porción: Nivel inicial: 170 gramos Escala escolar: 250 gramos				

Ensaladas				
Menú 10	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Repollo Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0.5 g	24 g 15 g 8 g 3 ml 0.5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se
Energía: 37 kcal				

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

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

Lic. Ruth Noemí Martí
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





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

Peso por porción: 50g				recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
--------------------------	--	--	--	--

Postres				
Menú 10	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta cítrica	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 62 kcal				

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

Ensaladas				
Menú 11	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Repollo	30 g	24 g	Lavar y picar los vegetales.
Energía: 40 kcal	Tomate	20 g	19 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	Zanahoria	10 g	9 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90
	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	

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 o/ Piribebuy y Humaita
 Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int. 18
 Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

Lic. Ruth Noemí Martínez
 Nutricionista
 Reg. Prof. N° 2787





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

Peso por porción: 55 g				minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
---------------------------	--	--	--	--

Postres				
Menú 11	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Crema	Leche fluida	120 ml	120 ml	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 cañón, 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.
Rendimiento: 1 porción	Azúcar	10 g	10 g	
	Fécula de maíz	5 g	5 g	
Energía: 110 kcal	Cáscara de naranja o limón	c/n	c/n	
	Vainilla o canela	c/n	c/n	
Peso por porción: 60 g				

Platos Principales				
Menú 12	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Papa	200 g	134 g	Limpiar la carne, dejarla 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 las ingredientes. Por último, agregar las papas, las arvejas y la cebollita de hoja, cocinar hasta que estén blanda.
Picadito de carne con papa	Carné vacuna magra	60 g	52 g	
	Tomate	60 g	59 g	
Rendimiento: 1 porción	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	20 g	18 g	
Energía: 319 kcal	Locote	10 g	8 g	
	Arveja	5 g	5 g	
Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos	Accite	5 ml	5 ml	
	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
Edad escolar: 300 gramos	Ajo	0.5 g	0.5 g	
	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	
	Agua potable	c/n	c/n	

Ensaladas

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
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595) 21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MFC Digital
MECpy
17
Lia. Ruth Noemí...
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2707





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

Menú 12	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				
Menú 12	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 64 kcal Peso por porción: 100 g	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.

Platos Principales				
Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú Salsa de legumbres con arroz queso	Salsa de legumbres Tomate Poroto Cebolla Luente Aceite Ajo Sal yodada Laurel Zanahoria Agua potable	70 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0.5 g 0.5 g 0.2 g 20 g c/n	69 g 20 g 14 g 8 g 3 ml 0.5 g 0.5 g 0.2 g c/n	Salsa de legumbres: Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear en un recipiente cebolla, tomate, loco e ajo, zanahoria y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto con el agua hervida. Y terminar la cocción.
Rendimiento: 1 porción Energía: 304 kcal Peso por porción: <u>Nivel inicial:</u> 70g salsa + 100g de arroz <u>Edad escolar:</u> 100g salsa + 130g de arroz	Arroz queso Arroz Queso Paraguay Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	40 g 40 g 10 g 2 ml 0.5 g 0.5 g c/n	40 g 10 g 2 ml 0.5 g 0.5 g c/n	Arroz queso Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego. Observación: Si la legumbre utilizada es seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. La cantidad de agua hirviendo que se agrega al cereal es 2 veces su volumen.

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

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

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy

Lic. Ruth Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





TEKOMBO'E HA TEMBIKUA
Mba'ekvêdu
Ministerio de
EDUCACIÓN: CIENCIAS

TETĀ REKUĀI
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.

Ensaladas				
Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 44 kcal Peso por porción: 55 g	Repollo	30 g	24 g	Lavar y millar 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.
	Remolacha	30 g	20 g	
	Zanahoria	10 g	8 g	
	Accite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	

Postres					
Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación	
Rendimiento: 1 porción Energía: 62 kcal	Fruta cítrica	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir

Platos Principales				
Menú 14	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú Vorivori de carne Rendimiento: 1 porción Energía: 398 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Carne vacuna magra	80 g	70 g	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.
	Zapallo	60 g	32 g	
	Harina de maíz	40 g	40 g	
	Tomate	25 g	24 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
	Locote	10 g	8 g	
	Queso Paraguay	10 g	10 g	
	Accite	5 ml	5 ml	
	Orégano	0,5 g	0,5 g	
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,2 g	0,2 g	
	Agua potable	c/n	c/n	

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

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

www.mec.gov.py
MEC Digital
MECpy
19
Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





TEKOMBO'E HA YEMBIKUAA
Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETĀ REKUĀI
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.

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

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

Platos Principales				
Menú 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del menú	Papa	200 g	134 g	Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.
	Tomate	70 g	69 g	
	Pechuga de pollo	60 g	42 g	
Chupín de pollo	Leche fluida	20 ml	20 ml	Pelar, lavar y cortar en rodajas finas los vegetales. Las hojas verdes picadas.
Rendimiento: 1 porción	Cebolla	20 g	18 g	En una bandeja, colocar ordenadamente la papa, encima el pollo, luego cebolla y loco e, por último, tomate.
	Locote	20 g	16 g	
Energía: 275 kcal	Queso Paraguay	10 g	10 g	Hacer una mezcla de agua potable, aceite, perejil, ajo, orégano y sal yodada, colocar sobre la preparación anterior.
Peso por porción:	Aceite	5 ml	5 ml	Cocinar en horno moderado por 25 a 30 minutos.
Nivel inicial: 120 gramos	Perejil	5 g	5 g	Retirar del horno y agregar leche y queso desmenuzado. Llevar nuevamente al horno para gratinar 5 minutos aproximadamente.
Edad escolar:	Ajo	0,5 g	0,5 g	Retirar del horno y servir.
	Orégano	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	c/n	c/n	
	Agua potable			

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

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

www.mec.gov.py
MEC Digital @MECpy
20
Lic. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
Mbovovokha
Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETĀ REKUĀI
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.

180 gramos				
------------	--	--	--	--

Ensaladas				
Menú 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Repollo	30 g	24 g	Lavar y picar los vegetales.
	Tomate	20 g	19 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Energía: 40 kcal	Zanahoria	10 g	9 g	Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
	Aceite	3 ml	3 ml	
Peso por porción: 55 g	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	

Postres				
Menú 15	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Arroz con leche	Agua potable	150 ml	150 ml	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.
	Leche fluida	100 ml	100 ml	
Rendimiento: 1 porción	Arroz	10 g	10 g	
	Azúcar	10 g	10 g	
Energía: 115 kcal	Canela	0,2 g	0,2 g	
Peso por porción: 100 g	Piel de naranja o limón	c-n	c-n	

Platos Principales				
Menú 16	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Carne vacuna magra	80 g	70 g	Dejar en remojo el locro en agua a temperatura ambiente la noche anterior o dejar en remojo en agua 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.
Locro	Zapallo	80 g	32 g	
Rendimiento: 1 porción	Locro	40 g	40 g	
	Tomate	25 g	24 g	
Energía: 343 kcal	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

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

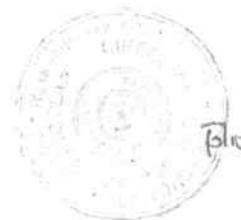
www.mec.gov.py

MEC Digital

MECpy



Lic. NOLU NOEMI MARTINEZ
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787



1021



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

Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Cebollita de hoja	5 g	5 g	Saltear cebolla, tomate, locote, aulero, 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 y sal yodada.
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,2 g	0,2 g	
	Agua potable	c/n	c/n	

Ensaladas				
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.

Postres				
Menú 16	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 110 kcal Peso por porción: 60 g	Leche fluida Azúcar Fecula 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 a 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.

Platos Principales				
Menú 17	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.				

Ministerio de Educación y Ciencias
 Independencia Nacional 874 o/ Piritebuy y Humaita
 Edificio Becketman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int: 18
 Email: alimentacion_escolar@mes.gov.py

www.mec.gov.py
 MEC Digital @MECpy
 22
 Ruth Noemí Martínez
 Nutricionista
 Reg. Prof. N° 2767





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETĀ REKUĀI
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.

Nombre del Menú Vorivori de pollo Rendimiento: 1 porción Energía: 351 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Pechuga de pollo	80g	56g	Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que queden blandos. Luego agregar el tomate. Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel. Continuar la cocción por aproximadamente 10 minutos. Agregar zapallo y cocinar hasta que queden blandos. Mezclar en un bol harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar un poco del caldo de la cocción y amasar para formar las bolitas (viriri). Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa. Agregar las bolitas del vorivori al caldo y cocinar hasta que selgan a la superficie. Apagar del fuego y agregar el orégano.
	Zapallo	60g	32g	
	Harina de maíz	40g	40g	
	Tomate	25g	24g	
	Zanahoria	20g	16g	
	Queso Paraguay	10g	10g	
	Cebolla	10g	9g	
	Locote	10g	8g	
	Aceite	5ml	5ml	
	Orégano	0,5g	0,5g	
	Ajo	0,5g	0,5g	
	Sal yodada	0,2g	0,2g	
	Laurel	c/n	c/n	
	Agua potable			

Ensaladas

Menú 17	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 44 kcal Peso por porción: 55 g	Repollo	30 g	24 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.
	Remolacha	30 g	20 g	
	Zanahoria	10 g	8 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	

Postres

Menú 17	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de estación	Banana	110 g	70 g	Lavar, 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 Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital MECpy

23
Lic. Ruth Noemi Ma
Nutricionista
Reg. Prof. N° 201





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: 63 kcal				

Platos Principales

Menú 18	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Tomate	70g	69g	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, 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.
	Arroz	40g	40g	
	Poroto	20g	20g	
	Queso	15g	15g	
	Paraguay	15g	14g	
	Cebolla	10g	8g	
	Locote	5ml	5ml	
	Aceite	5g	5g	
	Cebollita de hoja	0,5g	0,5g	
	Sal yodada	0,5g	0,5g	
	Ajo	c/n	c/n	
	Agua potable			
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 317 kcal				
Peso por porción: 200 gramos				
Nivel inicial: 200 gramos				
Edad escolar: 300 gramos				

Ensaladas

Menú 18	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Tomate	30 g	29 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.
	Pepino	20 g	15 g	
	Zanahoria	10 g	8 g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Energía: 38 kcal				
Peso por porción: 55 g				

Postres

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

Ministerio de Educación y Ciencias
Independencia Nacional 874 c/ Piribebuy y Humalta
Edificio Beckelmann, 6to. Piso Telcf.: (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentacion_escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py

MEC Digital

MECpy

24

Lic. Ruth Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAÁ
Mbovoveche
Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETĀ 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.

Menú 18	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta cítrica	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 62 kcal				

Platos Principales

Menú 19	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Salsa de carne	70 g	69 g	Salsa de carne: Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales. Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel. Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja.
Tallarín con salsa de carne	Tomate	80 g	52 g	
Rendimiento: 1 porción	Carne vacuna magra	20 g	20 g	
	Zanahoria	15 g	14 g	
Energía: 337 kcal	Cebolla	10 g	8 g	
	Locote	5 ml	5 ml	
Peso por porción:	Aceite	0,5 g	0,5 g	
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
Nivel inicial: 70g salsa + 80 g fideo	Sal yodada	0,2 g	0,2 g	
	Laurel	c/n	c/n	
Edad escolar: 100 g salsa + 120 g fideo	Agua potable			Fideo Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por 8 minutos hasta que es al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir.
	Fideo	40 g	40 g	
	Fideo tallarín	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	c/n	c/n	
	Agua potable			

Ensaladas

Menú 19	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Remolacha	40 g	27 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
Energía: 52 kcal	Zanahoria	20 g	16 g	
	Choclo	10 g	10 g	
Peso por porción: 55 g	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	

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 2/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MFC Digital

MECpy
Ruth Noemí de Torres
Nutricionista
Reg. Prof. N° 1111





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

				mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
--	--	--	--	--

Postres				
Menú 19	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Ensalada de frutas Rendimiento: 1 porción Energía: 64 kcal Peso por porción: 100 g	Piña	60 g	31 g	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.
	Naranja	50 g	37 g	
	Banana	50 g	32 g	

Platos Principales				
Menú 20	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú Picadito de pollo con papa Rendimiento: 1 porción Energía: 311 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos	Papa	200 g	134 g	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar el pollo con el ajo, una vez sellado 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.
	Pechuga de pollo	80 g	52 g	
	Tomate	60 g	50 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	20 g	18 g	
	Locote	10 g	8 g	
	Arveja	5 g	5 g	
	Acete	5 ml	5 ml	
	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
	Ajo			
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	0,5 g	0,5 g	
		c/n	c/n	

Ensaladas				
Menú 20	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Repollo	30 g	24 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales.
	Pepino	20 g	15 g	

Visión: Institución que brinda educación integral de calidad basada en valores éticos y democráticos, que promueve la participación, inclusión e interculturalidad para el desarrollo de las personas y la sociedad.

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

www.mec.gov.py
MEC Digital

@MECpy



26
Lic. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





TEKOMBO'E HA TEMBIKUA
 Abakondyba
 Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETĀ 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.

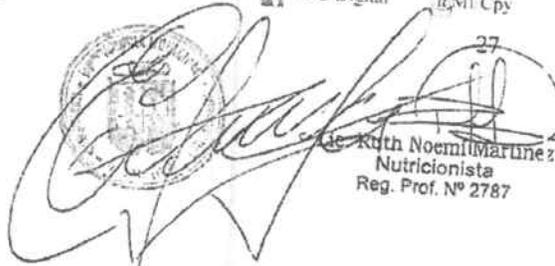
Energía: 37 kcal	Zanahoria	10 g	8 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
	Aceite	3 ml	3 ml	
Peso por porción: 50g	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	

Postres				
Menú 17	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Fruta de estación	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 63 kcal				

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/ Piribubuy y Humaitá
 Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595)21 454 720 int. 18
 Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
 MEC Digital @MFCpy


 Ruth Noemí Martínez
 Nutricionista
 Reg. Prof. Nº 2787





TEKOMBO'E HA TEMBIKUA
Mbovoveha
Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETĀ REKUĀI
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.

8. **Calculo de insumos para el almuerzo escolar**
Sedebe completar este item solo si la modalidad utilizada es alimentos preparado en las escuelas.

Año:	2020
Institución Educativa:	5
Nº de comensales:	785
Nº de meses del proyecto:	1,85

Insumo	Unidad de medida	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL EN EL MES	TOTAL DEL PROYECTO
		TOTAL l/kg	TOTAL l/kg	TOTAL l/kg	TOTAL l/kg		
		Peso Bruto	Peso Bruto	Peso Bruto	Peso Bruto		
Aceite	l	31,4	31,4	31,4	31,4	125,6	232,36
Ajo	kg	1,9625	2,355	2,355	1,9625	8,635	15,9475
Fécula de maíz	kg	3,925	0	3,925	3,925	11,775	21,71375
Arroz	kg	58,875	54,95	39,25	31,4	184,475	341,21875
Arveja en granos	kg	3,925	0	3,925	0	7,85	14,5225
Azúcar	kg	15,7	7,85	23,55	15,7	62,8	111,18
Banana	kg	211,95	172,7	172,7	211,95	769,3	1423,205
Batata	kg	0	0	0	0	0	0
Berro	kg	0	0	0	0	0	0
Carne vacuna magra *	kg	94,2	94,2	109,9	109,9	408,2	755,17
Carne vacuna magra molida **	kg	0	0	0	0	0	0
Cebolla de cabeza	kg	70,65	51,025	70,65	58,875	251,2	464,72
Cebollita de hoja	kg	3,925	0	3,925	7,85	15,7	29,445
Margarina	kg	0	3,925	0	0	3,925	7,26125
Dulce de batata	kg	0	0	0	0	0	0
Dulce de mamón	kg	0	0	0	0	0	0
Fideo	kg	11,775	31,4	35,325	39,25	117,75	217,8375
Harina de maíz	kg	31,4	31,4	31,4	31,4	125,6	232,36
Galleta molida	kg	0	0	0	0	0	0
Laurel	kg	0,314	0,628	0,471	0,628	2,041	3,77515
Leche entera	l	211,95	117,75	172,7	94,2	596,6	1103,1
Lechuga	kg	23,55	23,55	23,55	23,55	94,2	174,27
Lentejas	kg	0	0	0	0	0	0

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
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int 28
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
Mec Digital

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





TEKOMBO'E HA TEMBIKUA
Mbovovokha
Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETĀ REKUĀI
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.

Locote	kg	39,25	39,25	47,1	39,25	164,85	314,9725
Locro	kg	0	0	0	31,4	31,4	58,09
Mandarina	kg	0	0	0	0	0	0
Mandioca	kg	0	157	0	0	157	290,45
Maní	kg	0	0	0	0	0	0
Mamon	kg	0	0	0	0	0	0
Melón	kg	0	0	0	0	0	0
Miel de abeja	l	0	0	0	0	0	0
Miel de caña o negra	l	0	0	0	0	0	0
Naranja	kg	39,25	282,6	180,55	180,55	682,95	1261,4575
Orégano	kg	0,3925	0	0,3925	0,3925	1,1775	2,178375
Papa	kg	157	157	314	157	785	1452,25
Pechuga de pollo	kg	94,2	109,9	109,9	157	471	871,35
Huevo	kg	0	0	0	0	0	0
Perejil	kg	0	0,3925	0	0	0,3925	0,716125
Pepino	kg	31,4	47,1	15,7	31,4	125,6	212,36
Choclo	kg	7,85	7,85	0	7,85	23,55	43,5675
Piña	kg	47,1	0	47,1	47,1	141,3	261,405
Pomelo	kg	0	0	0	0	0	0
Poroto	kg	23,55	23,55	15,7	15,7	78,5	145,225
Queso	kg	31,4	19,625	23,55	19,625	94,2	174,27
Repollo	kg	47,1	47,1	70,65	47,1	211,95	392,075
Remolacha	kg	31,4	54,95	23,55	54,95	164,85	304,725
Sal yodada	kg	4,3175	5,495	4,3175	4,71	18,84	34,854
Tomate	kg	239,425	255,125	286,525	219,8	1000,88	1851,61875
Zanahoria	kg	102,05	102,05	94,2	117,75	416,05	769,6925
Zapallo/calabaza	kg	94,2	47,1	94,2	103,777	339,277	627,66245

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 c/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MEC Digital

Dra. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2717





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

9. Control de calidad y participación social

	Descripción
9.1. Plan de Monitoreo	Se realizarán controles diarios de la materia prima (desde la recepción, utilización y almacenamiento de los alimentos) para garantizar la inocuidad y buena calidad de los alimentos; estos trabajos de monitoreo y fiscalización estarán a cargo de los Nutricionistas encargados por la empresa adjudicada.
9.2. Plan de capacitaciones	La capacitación de los manipuladores de alimentos debe ser otorgada por el INAN al personal de la empresa adjudicada antes del inicio de la provisión del almuerzo escolar. Los nutricionistas tendrán a su cargo capacitar al personal encargado de manipular y elaborar los alimentos. Se les capacitará sobre buenas prácticas de manufactura, control, higiene e inocuidad de los alimentos, método de cocción, cómo evitar la contaminación cruzada, la importancia de los nutrientes que tiene cada menú y la ración que le corresponde a cada niño, la importancia del consumo del almuerzo para el niño, para que, los encargados de elaborar los alimentos, puedan transmitir a los niños sus conocimientos e incentivar a los niños a consumir todo lo que se les brinda.
9.3. Plan de Difusión del proyecto a la comunidad	Se utilizarán los medios de comunicación como redes sociales, radios locales y prensa escrita o televisiva para promocionar y hacer difusión sobre el almuerzo escolar. Es imprescindible dar a conocer los beneficios que aportan a la comunidad el servicio de Almuerzo Escolar.

10. Modalidad del servicio de almuerzo escolar seleccionada

La modalidad empleada es **ALIMENTOS PREPARADOS EN LAS ESCUELAS. (COCINANDO EN LAS ESCUELAS).**

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 cármicos y frutihortícolas que no cumplan con dichas normas.

2. ALMACENAMIENTO.

Para el correcto almacenamiento de los alimentos se tienen en cuenta las características de las mismas así para evitar el deterioro debido a que las entregas son hechas en forma semanal. Para ello cada institución cuenta con freezer 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 elaboración es a partir de las 07.00hs a 10.30 hs. Se cuentan con los utensilios necesarios para la elaboración eficaz de los menús, en este proceso se tienen en cuenta los

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 c/ Piribebuy y Humaitá
 Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef. : (595) 21 454 220 int. 10
 Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

Min. E. N. 2017/010

www.mec.gov.py
 MEC Digital
 MECpy
 30
 No. Ruth Noemí Martínez
 Nutricionista
 Reg. Prof. N° 2'87





TEKOMBO'E HA YEMBIKUAÁ
 Mite'okkha
 Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETÁ 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.

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.
 La contratada es responsable de elaborar los alimentos conforme al menú establecido en el Pliego de Bases y Condiciones, de la entrega de los ingredientes a las instituciones educativas, de la distribución de raciones a los estudiantes dentro de las instituciones educativas, así como de la limpieza de todo lo utilizado de manera diaria, según corresponda.

5. DISTRIBUCIÓN.

Se realizará 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 utilizarán utensilios no tóxicos, platos de plásticos, cucharas o un pote plástico para la ensalada. 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 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.

Derlis Darío Espínola
 Intendente Municipal

Lic. Ruth Noemí Martínez
 Nutricionista

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
 Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int. 18
 Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py


 Lic. Ruth Noemí Martínez
 Nutricionista
 Reg. Prof. N° 2787

