



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					
Cantidad de instituciones educativas	Cantidad de estudiantes	Tiempo de Provisión del servicio			Modalidad 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.

Dirección de Alimentación Escolar

Independencia Nacional 874 e/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso. Teléf.: (595)21 454 220 int. 18
Email: alimentación.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py



MEC Digital @MECpy



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.

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: derlisintendec9@gmail.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 Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py

MEC Digital

MECCTy

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





TEKOMBO'E HA TENBIKUAA
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.

3. Identificación de las instituciones educativas seleccionadas

Orden	Código de establecimiento escolar (**)	Código de Institución (**)	Nombre de la Institución/Centro (**)	Localidad o Barrio	Beneficiarios												Fuente de Financiación	
					E. Inf're Jardín - Jardín - preescolar)		E.E.R. 1° y 2° (Ciclo		E.E.R. 3° (Ciclo		Educación Media		Educación Inclusiva		Educación permanente			
					H	M	H	M	H	M	Bach. Científico	Bach. Técnico-Profesional	H	M	H	M		
1	0512008	3030	ESC. BAS N° 3047 CRISTOBAL ESPINOSA	Cristobal Espinosa	12	8	76	72										
2	0512005	3027	ESC. BAS BAS N° 1855 DR. JOSE GASPAR RODRIGUEZ DE FRANCESCA	Torin	42	37	94	86										
3	0512034	3083	ESC. BAS N° 7561 AUGUSTO ROA BASTOS	Kodkoy	28	25	115	100										FONACIDE
4	0512011	3033	ESC. BAS N° 9969 PAZ DEL CHACO	Primera línea	5	8	27	19										FONACIDE
5	0512036		ESC. BAS N° 2001 DE MAYO	Torin	2	3	14	12										FONACIDE
Sub total					89	81	326	289										FONACIDE
Total					170		615											

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
Calle 14 de Mayo, s/n. 19001 del. : (595) 21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py

Ministerio de Educación y Ciencias

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





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
Notamecheha
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		
4.1 Distribución del aporte calórico por rango etéreo.	Nivel Inicial	Edad escolar
	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. 16
Email: alimentacion_escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py

MEC Digital

@MECpy

Lic. Ruth Noemí Martínez
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.

6. Menú Cíclico

SEMANA 1						
Plato Principal		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		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 c/ Piribebuy y Humaita

Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef : (595) 21 454 220 int. 18

Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py


www.mec.gov.py
MLC Digital
@MECpy
Lic. Ruth Noemí Marín
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 queso	Vorivori 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 gran os
	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 co l leche

SEMANA 4						
Plato Principal		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Locro	Vorivori 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 es para 10 personas.

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) 21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

Lic. Ruth Nocelli Martínez
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.

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	Limpia la carne, dejarla libre de ligamento y grasa. Molinar y reservar.
	Zapallo	60 g	32 g	Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.
	Tomate	30 g	29 g	
	Arroz	20 g	20 g	Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos.
	Zanahoria	20 g	16 g	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.
	Queso Paraguay	15 g	15 g	Retirar del fuego y agregar el queso y orégano.
	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, pelar y cortar en cubos pequeños.
	Zanahoria	20 g	16 g	Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua.
	Choclo	10 g	10 g	Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
	Aceite	3 ml	3 ml	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	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.
	Azúcar	10 g	10 g	Colocar el resto de la leche a hervir en una escudella junto con el azúcar y la ramita de canela, cáscara de limón o naranja, remover constantemente.
	Fécula de maíz	5 g	5 g	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
	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 Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 Int. 100
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
Mbovokaha
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.

60 g				mezcla anterior poco a poco sin dejar de remover. Dejar encef 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	Salsa de pollo			Salsa de pollo
Polenta con salsa de pollo	Tomate	70 g	69 g	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en trozos pequeños.
	Pechuga de pollo	60 g	52 g	Lavar, pelar y cortar las verduras.
	Cebolla	10 g	9 g	Sellar el pollo con el ajo y aceite.
	Locote	10 g	8 g	Una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras por último agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
Rendimiento: 1 porción	Ajo	3 ml	3 ml	Cocinar con la olla tapada hasta que las verduras estén listas y agregar la sal.
	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	
	Laurel	0.2 g	0.2 g	
Energía: 307 kcal	Agua potable	c/n	c/n	
	Polenta			Polenta
Peso por porción:	Agua potable	200 ml		Pelar, lavar y picar la cebolla. Sellar en aceite con sal yodada.
Nivel inicial: 70g	Harina de maíz	40 g	200 ml	Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con cernido a fin de evitar grumos.
salsa + 170g	Cebolla	15 g	40 g	Retirar del fuego.
polenta	Queso Paraguay	10 g	14 g	
Edad escolar: 100g	Leche	50 ml	10 g	
salsa + 250g	Acetate	2 ml	2 ml	
polenta	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	

Ensaladas

Menú 2	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Repollo	30 g	24 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	Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
	Acetate	3 ml	3 ml	
Energía: 37 kcal	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	
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 Humaita
Edificio Beckelman, 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





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.

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.
Culdo de poroto con fideo	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.
Rendimiento: 1 porción	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.
	Queso Paraguay	15 g	15 g	Observación: si utiliza la legumbre seca del Perú ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.
	Cebolla	10 g	9 g	
Energía: 271 kcal	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Agua potable	c/n	c/n	
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	
Energía: 38 kcal	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

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	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.
Rendimiento: 1 porción				
Energía: 64 kcal				
Peso por porción: 100 g				

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

Ensaladas				
Menú 4	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	Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 9 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
Peso por porción: 55 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 Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Tel: (595) 21 454 220 int. 18, 19, 20
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

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





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.

Arroz con leche	Agua potable	150 ml	150 ml	Blanquear el arroz con el agua por unos 10 minutos aproximadamente.
Rendimiento: 1 porción	Leche fluida	100 ml	100 ml	Agregar leche, arroz, azúcar y piel de naranja o limón, y terminar la cocción hasta que el arroz esté totalmente cocido.
Energía: 115 kcal	Arroz	10 g	10 g	Dejar enfriar, retirar la piel de naranja o limón.
Peso por porción: 100 g	Azúcar	10 g	10 g	Espolvorear con canela y servir.
	Canela	0,2 g	0,2 g	
	Piel de naranja o limón	c/n	c/n	

Platos Principales

Menú 5	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Carné magra	60g	52g	Limpia la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos.
Guiso de arroz con carne	Tomate	70g	69g	Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne con el aceite y ajo.
Rendimiento: 1 porción	Arroz	45g	43g	Agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada.
Energía: 340 kcal	Cebolla	15g	14g	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)
Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos	Locote	10g	8g	
Educación: 300 gramos	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	

Ensaladas

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



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





TEKOMBO'E HA TENBIKUAA
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.

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			Picadito de pollo:
Picadito de pollo con puré de papas	Pechuga de pollo		42 g	Limpia el pollo dejando libre de hueso y piel.
	Tomate	60 g	59 g	Cortar en porciones iguales.
	Zanahoria	60 g	16 g	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.
	Cebolla	20 g	14 g	Luego agregar tomate, sal yodada y agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que el tomate se haga salsa y cambie de color (rojo) por aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario.
Rendimiento: 1 porción	Locote	15 g	8 g	
	Perejil o cilantro	10 g	5 g	
	Aceite	5 g	3 ml	
	Ajo	3 ml	0,5 g	
Energía: 285 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,5 g	0,2 g	
	Agua potable	0,2 g	c/n	
Peso por porción:	Puré de papas			Puré de papas
Nivel inicial: 70 g	Papa		134 g	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.
picadito + 110 g	Leche fluida	200 g	50 ml	
puré	Margarina	50 ml	5 g	
Edad escolar: 100 g	Sal yodada	5 g	0,5 g	
g picadito + 160 g puré	Agua potable	0,5 g	c/n	

Ensaladas

Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Lechuga	30 g	28 g	Lavar y rallar la zanahoria.
	Pepino	20 g	15 g	Lavar y cortar los demás vegetales.
	Zanahoria	20 g	16 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.
	Aceite	3 ml	3 ml	Servir.
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
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 Humata

Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int. 18

Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py

MEC Digital

@MECpy


Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





TEKOMBO'E HA TEMBIKUA
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.

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, dejarla 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 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 en líquido. Agregar agua si es necesario. Polenta Pelar, lavar y picar la cebolla. Sellar en aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierva, 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 Paraguay	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 Nocelli Martí
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2721





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.
Energía: 44 kcal	Remolacha	30 g	20 g	Lavar y picar el repollo.
Peso por porción: 55 g	Zanahoria	10 g	8 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
	Acetate	3 ml	3 ml	Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
	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.
Caldo de poroto con arroz	Poroto seco	30 g	30 g	Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite.
Rendimiento: 1 porción	Tomate	25 g	24 g	Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.
Energía: 266 kcal	Zanahoria	20 g	16 g	Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo.
Peso por porción: Nivel Inicial: 240 gramos	Arroz	15 g	15 g	Luego agregar el arroz y cocinar hasta que este cocido, retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada.
Edad escolar: 350 gramos	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	
	Acetate	5 ml	5 ml	
	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 pelar 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 Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 2787





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.

Energía: 52 kcal	Choclo	10 g	10 g	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	Aceite	3 ml	3 ml	
	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	Salsa de pollo	70 g	69 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.
Tallarín con salsa de pollo	Pollo	80 g	52 g	
	Zanahoria	20 g	20 g	
	Cebolla	15 g	14 g	
Rendimiento: 1 porción	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	
	Laurel	0.2 g	0.2 g	
	Agua potable	c/n	c/n	
Peso por porción:	Fideo	40 g		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.
Nivel inicial: 70g	Fideo tallarín	2ml	40 g	
salsa + 80 g fideo	Aceite	0.5 g	0.5 g	
Edad escolar: 100 g	Sal yodada	c/n	c/n	
salsa + 120 g fideo	Agua potable			

Ensaladas				
Menú 9	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Tomate	30 g	29 g	Lavar y tallar 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	
Energía: 38 kcal	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 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 Nocini Marti
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





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.

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 Estado 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

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





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
Mbohemba
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.

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	
	Cebolla	15g	14g	
	Locote	10g	8g	
Rendimiento: 1 porción	Aceite	5ml	5ml	Saltear la carne con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada.
	Ajo	0.5g	0.5g	
	Sal yodada	0.5g	0.5g	
	Laurel	0.2g	0.2g	
Energía: 308 kcal	Agua potable	cm	cm	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)
Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos				
Edad escolar: 300 gramos				

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

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 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





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.

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 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.
Rendimiento: 1 porción	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	
Energía: 110 kcal				
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 locoto, 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	Carne vacuna magra	60 g	52 g	
	Tomate	60 g	59 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	20 g	18 g	
Rendimiento: 1 porción	Locote	10 g	8 g	
	Arveja	5 g	5 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
Energía: 319 kcal	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
Peso por porción: Nivel inicial: 200 gramos 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 Teléf. : (595) 21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py
MFC Digital MECpy
17
Lic. Ruth Noemí Marín
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.

Menú 12	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Lechuga	30 g	28 g	Lavar y cortar los vegetales.
Energía: 42 kcal	Zanahoria	20 g	16 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir.
Peso por porción: 56 g	Cebolla	10 g	9 g	Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	

Postres

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

Platos Principales

Menú 13	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Salsa de legumbres		69 g	Salsa de legumbres:
Salsa de legumbres con arroz queso	Tomate	70 g	20 g	Pelar, lavar y picar los vegetales finamente.
Rendimiento: 1 porción	Poroto	20 g	14 g	Saltear en un recipiente cebolla, tomate, loco e ajo, zanahoria y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.
Energía: 304 kcal	Cebolla	15 g	8 g	Incorporar el poroto con el agua hervida, y terminar la cocción.
Peso por porción: Nivel inicial: 70g salsa + 100g de arroz	Locote	10 g	3 ml	
Edad escolar: 100 g salsa + 130 g de arroz	Aceite	3 ml	0.5 g	
	Ajo	0.5 g	0.5 g	
	Sal yodada	0.5 g	0.2 g	
	Laurel	0.2 g	e/n	
	Zanahoria	20 g		
	Agua potable	e/n		
	Arroz queso		40 g	Arroz queso
	Arroz	40 g	10 g	Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.
	Queso Paraguay	10 g	2 ml	
	Aceite	2 ml	0.5 g	
	Ajo	0.5 g	0.5 g	
	Sal yodada	0.5 g	e/n	
	Agua potable	e/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

18
Lic. Ruth Noemi Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
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 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 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.

Postres				
Menú 13	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

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: 240 gramos Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 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	Limpia la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos poquitos. 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.

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	20 g	Lavar y rallar la zanahoria.
	Pepino	20 g	15 g	Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los
	Zanahoria	10 g	8 g	vegetales en un recipiente y mezclar con sal
Energía: 38 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	yodada y aceite. Servir.
	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	pollo			Pelar, lavar y cortar en rodajas finas los vegetales. Las hojas verdes picadas.
	Leche fluida	20 ml	20 ml	En una bandeja, colocar ordenadamente la papa, encima el pollo, luego cebolla y locote, por último, tomate.
Rendimiento: 1 porción	Cebolla	20 g	18 g	
	Locote	20 g	16 g	
Energía: 275 kcal	Queso	10 g	10 g	Hacer una mezcla de agua potable, aceite, perejil, ajo, orégano y sal yodada, colocar sobre la preparación anterior.
	Paraguay	5 ml	5 ml	Cocinar en horno moderado por 25 a 30 minutos.
Peso por porción: 120 gramos	Aceite	5 g	5 g	Retirar del horno y agregar leche y queso desmenuzado. Llevar nuevamente al horno para gratinar 5 minutos aproximadamente.
	Perejil	0,5 g	0,5 g	Retirar del horno y servir.
	Ajo	0,5 g	0,5 g	
Nivel inicial: 120 gramos	Orégano	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	c/n	c/n	
Edad escolar:	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 Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

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





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
Mbovovikha
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	
	Sal yodada	0.5 g	0.5 g	
Peso por porción: 55 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.
	Leche fluida	100 ml	100 ml	Agregar leche, arroz, azúcar y piel de naranja o limón, y terminar la cocción hasta que el arroz esté totalmente cocido.
Rendimiento: 1 porción	Arroz	10 g	10 g	Dejar enfriar, retirar la piel de naranja o limón.
	Azúcar	10 g	10 g	Espolvorear con canela y servir.
	Canela	0.2 g	0.2 g	
	Piel de naranja o limón	c/n	c/n	
Energía: 115 kcal				
Peso por porción: 100 g				

Platos Principales

Menú 16	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Nombre del Menú	Carne vacuna magra	80 g	70 g	Dejar en remojo el loco en agua a temperatura ambiente la noche anterior o dejar en remojo en agua caliente una hora antes de empezar la preparación.
	Zapallo	80 g	32 g	Desechar el agua de remojo.
	Locro	40 g	40 g	Pelar, lavar y picar todos los vegetales.
Rendimiento: 1 porción	Tomate	25 g	24 g	Reservar.
	Zanahoria	20 g	16 g	Cortar la carne en trozos iguales.
	Cebolla	10 g	9 g	Reservar.
Energía: 343 kcal	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

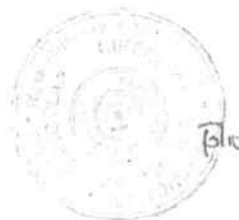
www.mec.gov.py

MEC Digital

MECpy



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



Pág 21



TEKOMBO'E HA YEMBIKUAA
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.

Peso por porción:	Cebollita de hoja	5 g	5 g	Saltear cebolla, tomate, locote, aul, ajo.
Nivel inicial: 240 gramos	Ajo	0,5 g	0,5 g	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.
Edad escolar: 350 gramos	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	Por último, agregar cebollita de hoja y sal yodada.
	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	Lechuga	30 g	28 g	Lavar y cortar los vegetales.
Energía: 42 kcal	Zanahoria	20 g	16 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, aceite. Servir.
Peso por porción: 56 g	Cebolla	10 g	9 g	Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	

Postres

Menú 16	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Crema	Leche fluida	120 ml	120 ml	Separar 25ml de leche fría y diluir la fécula en ella.
Rendimiento: 1 porción	Azúcar	10 g	10 g	Colocar el resto de la leche a hervir en una cacerola junto con el azúcar y la ramita de canela.
Energía: 110 kcal	Fecula de maíz	5 g	5 g	Esencia de limón o naranja. remover constantemente.
Peso por porción: 60 g	Cáscara de naranja o limón	c/n	c/n	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.
	Vainilla o canela	c/n	c/n	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 Beckelman, 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 (viri). Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa. Agregar las bolitas del viri al caldo y cocinar hasta que salgan 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 o/ 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° 23





TEKOMBO'E HA TEMBIKUA
Mekombokha
Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETÄ REKUÄI
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				
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.
	Arroz	40g	40g	Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.
	Poroto	20g	20g	Incorporar el poroto, arroz, sal yodada con agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.
	Queso	15g	15g	Por último, agregar la cebollita de hoja.
Rendimiento: 1 porción	Paraguay	15g	14g	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.
	Cebolla	10g	8g	
	Locote	5ml	5ml	
Energía: 317 kcal	Aceite	5g	5g	
	Cebollita de hoja	0,5g	0,5g	
Peso por porción: 200 gramos	Sal yodada	0,5g	0,5g	
	Ajo	c/n	c/n	
Nivel inicial: 300 gramos	Agua potable			

Ensaladas

Menú 18	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.
	Zanahoria	10 g	8 g	Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Energía: 38 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
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 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

24

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





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
Mbovovohu
Ministerio de
EDUCACIÓN Y CIENCIAS

TETÄ REKUAI
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:
Tallarín con salsa de carne	Tomate	60 g	52 g	Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.
Rendimiento: 1 porción	Carne vacuna magra	20 g	20 g	Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.
Energía: 337 kcal	Zanahoria	15 g	14 g	Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada.
Peso por porción: Nivel inicial: 70 g	Cebolla	10 g	8 g	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.
salsa + 80 g	Locote	5 ml	5 ml	
fideo	Aceite	0,5 g	0,5 g	Fideo
Edad escolar: 100 g	Ajo	0,5 g	0,5 g	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.
salsa + 120 g	Sal yodada	0,2 g	0,2 g	
fideo	Laurel	c/n	c/n	
	Agua potable			
	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
Energía: 52 kcal	Zanahoria	20 g	16 g	Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
Peso por porción: 55 g	Choclo	10 g	10 g	Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.
	Aceite	3 ml	3 ml	Colocar los vegetales en un recipiente y
	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 374 y/ Piribebuy y Humaitá
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 22G int. 18
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

www.mec.gov.py

MEC Digital

MECpy

Dr. Ruth Nocini
Nutricionista
Reg. Prof. N° 1111





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.

				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: 200 gramos 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	60 g	52 g	
	Tomate	60 g	50 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	20 g	16 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 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° 2787





TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
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 Aceite Sal yodada	10 g 3 ml 0,5 g	8 g 3 ml 0,5 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.
Peso por porción: 50g				

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/ Piributuy 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

27
Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2787





TEKOMBO'E HA TENBIKUAA
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. Cálculo de insumos para el almuerzo escolar
Sedebe completar este ítem 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	1103,11
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 Humaita
Edificio Beckelman, 6to. Piso Telef.: (595) 21 454 220 int. 38
Email: alimentacion.escolar@mec.gov.py

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





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.

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

MECpy

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



Folio 29



TEKOMBO'E HA TEMBIKUAA
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.

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 frutícolas 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

www.mec.gov.py
M.C. Digital

30
Dr. Ruth Noemí Martínez
Nutricionista
Reg. Prof. N° 2187





TEKOMBO'E HA YEMBIKUAA
Mbovewicha
Ministerio de
EDUCACIÓN y CIENCIAS

TETÄ 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

