



GOBIERNO DEL  
PARAGUAY

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA Y  
BIENESTAR SOCIAL



INAN  
Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

## DIRECTRICES DE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR



## RECETARIOS



**Menú 01: Vori vori de Carne**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 398 kcal  <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 240 gramos  <u>Edad escolar</u> 350 gramos  <u>Adolescentes</u> 440 gramos	Carne vacuna magra Zapallo Harina de maíz Tomate Zanahoria Cebolla Locote Queso Paraguay Aceite Orégano Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	80 g 60 g 40 g 25 g 20 g 10 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g 0,5 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 0,5 g 0,2 g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.</li> <li>- Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que estén blandos, luego agregar tomate.</li> <li>- Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente y laurel continuar la cocción por 10 minutos aprox.</li> <li>- 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 (vori). Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa uniforme.</li> <li>- Agregar las bolitas de maíz (vori) al caldo.</li> <li>- Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano.</li> </ul>

**Menú 02: Vori vori de pollo**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 351 kcal  <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial:</u> 240 gramos  <u>Edad escolar:</u> 350 gramos  <u>Adolescentes:</u> 440 gramos	Pechuga de pollo Zapallo Harina de maíz Tomate Zanahoria Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Orégano Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	80 g 60g 40g 25g 20g 10g 10g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,5g 0,5g 0,2g c/n	56g 32g 40g 24g 16g 10g 9g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,5g 0,2g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.</li> <li>- Sellar el pollo 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 y laurel. Continuar la cocción por aproximadamente 10 minutos.</li> <li>- Agregar zapallo y cocinar hasta que queden blandos.</li> <li>- Mezclar en un bol harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar un poco del caldo de la cocción y amasar para formar las bolitas (vori). Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa.</li> <li>- Agregar las bolitas de maíz (vori) al caldo y cocinar hasta que salgan a la superficie.</li> <li>- Apagar del fuego y agregar el orégano.</li> </ul>

**Menú 03: Vori vori blanco**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
-------------	--------------	------------	-----------	-------------



<b>Rendimiento:</b> 1 porción	Zapallo	60 g	32 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.</li> <li>- Sellar cebolla, locote y ajo con aceite, agregar zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que estén blandos, luego agregar tomate.</li> <li>- Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente y laurel continuar la cocción por 10 minutos aprox.</li> <li>- Agregar zapallo y leche, cocinar hasta que se ablande el zapallo.</li> <li>- 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.</li> <li>- Agregar las bolitas de maíz al caldo.</li> <li>- Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar los condimentos.</li> </ul>
	Leche fluida	50ml	50ml	
<b>Energía:</b> 340 kcal	Harina de maíz	40 g	40 g	
	Tomate	25 g	24 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
<b>Peso por porción:</b>	Queso Paraguay	15g	15g	
<u>Nivel inicial</u>	Cebolla	10 g	9 g	
240 gramos	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
<u>Edad escolar</u>	Orégano	0,5 g	0,5 g	
350 gramos	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,2 g	0,2 g	
<u>Adolescentes</u>	Agua potable	c/n	c/n	
440 gramos				

**Menú 04: Caldo de pollo con verduras y arroz**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento</b> 1 porción	Pechuga de pollo	80 g	56 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo y dejarlo libre de piel, hueso y cortarlo en trozos pequeños.</li> <li>- Lavar, pelar y cortar los vegetales.</li> <li>- Sellar el pollo en aceite con ajo.</li> <li>- Una vez sellado agregar cebolla, tomate y locote, luego agregar agua potable caliente, zanahoria, zapallo, sal yodada y laurel, cocinar hasta que estén tiernos.</li> <li>- Por último, agregar el arroz y cocinar hasta que esté listo. Una vez apagado el fuego agregar cebollita de hoja.</li> </ul>
	Zapallo	60 g	32 g	
<b>Energía</b> 254 kcal	Tomate	35 g	34 g	
	Arroz	20 g	20 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
<b>Peso por porción:</b>	Cebolla	10 g	9 g	
<u>Nivel inicial</u>	Locote	10 g	8 g	
240 gramos	Aceite	5 ml	5 ml	
	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
<u>Edad escolar</u>	Ajo	0,5 g	0,5 g	
350 gramos	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,2 g	0,2 g	
<u>Adolescentes</u>	Agua potable	c/n	c/n	
440 gramos				

**Menú 05: Locro**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción	Carne vacuna magra	80 g	70 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Reservar.</li> <li>- Saltear cebolla, tomate, locote, laurel, ajo.</li> <li>- 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 aproximadamente.</li> <li>- Por último, agregar cebollita de hoja y sal yodada.</li> </ul>
	Zapallo	60 g	32 g	
<b>Energía:</b> 343 kcal	Locro	40 g	40 g	
	Tomate	25 g	24 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
<b>Peso por porción:</b>	Cebolla	10 g	9 g	
<u>Nivel inicial</u>	Locote	10 g	8 g	
240 gramos	Aceite	5 ml	5 ml	
	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
<u>Edad escolar</u>	Ajo	0,5 g	0,5 g	
350 gramos	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,2 g	0,2 g	
<u>Adolescentes</u>	Agua potable	c/n	c/n	
440 gramos				



<b>Menú 06: Soyo</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción	Carne vacuna magra	60 g	52 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar.</li> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.</li> <li>- Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos.</li> <li>- 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.</li> <li>- Retirar del fuego y agregar queso y orégano.</li> </ul>
<b>Energía:</b> 297 kcal	Zapallo	60 g	32 g	
<b>Peso por porción:</b>	Tomate	30 g	29 g	
	Arroz	20 g	20 g	
<u>Nivel inicial</u>	Zanahoria	20 g	16 g	
	Queso Paraguayo	15 g	15 g	
240 gramos	Cebolla	10 g	9 g	
	Locote	10 g	8 g	
<u>Edad escolar</u>	Aceite	5 ml	5 ml	
	Orégano	0,5 g	0,5 g	
350 gramos	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
<u>Adolescentes</u>	Agua potable	c/n	c/n	
440 gramos				
<b>Menú 07: So'ó apu'a</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción	Carne vacuna magra	80 g	70 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Molinar y reservar.</li> <li>- Mezclar la carne molida con harina de maíz, ajo, y la mitad de sal. Formar las esferas.</li> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.</li> <li>- Saltear los vegetales en aceite y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar las esferas de carne, luego el agua potable caliente, el zapallo, arroz, el resto de sal yodada y laurel.</li> <li>- Una vez listo apagar el fuego y agregar orégano.</li> </ul>
<b>Energía:</b> 306 kcal	Zapallo	60 g	32 g	
<b>Peso por porción:</b>	Tomate	30 g	29 g	
	Arroz	20 g	20 g	
<u>Nivel inicial</u>	Cebolla	10 g	9 g	
	Locote	10 g	8 g	
240 gramos	Harina de maíz	5 g	5 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
<u>Edad escolar</u>	Orégano	0,5 g	0,5 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
350 gramos	Ajo	0,5 g	0,5 g	
	Laurel	0,2 g	0,2 g	
<u>Adolescentes</u>	Agua potable	c/n	c/n	
440 gramos				
<b>Menú 08: Guiso de arroz con carne</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción	Carne vacuna magra	60g	52g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos.</li> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne con aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con sal yodada y laurel.</li> <li>- 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)</li> </ul>
<b>Energía:</b> 340 kcal	Tomate	70g	69g	
<b>Peso por porción:</b>	Arroz	45g	45g	
	Cebolla	15g	14g	
<u>Nivel inicial</u>	Locote	10g	8g	
	Aceite	5ml	5ml	
200 gramos	Ajo	0,5g	0,5g	
	Sal yodada	0,5g	0,5g	
<u>Edad escolar</u>	Laurel	0,2g	0,2g	
	Agua potable	c/n	c/n	
300 gramos				
<u>Adolescentes</u>				
380 gramos				



Menú 09: Guiso de arroz con pollo				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción <b>Energía:</b> 348 kcal <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 200 gramos <u>Edad escolar</u> 300 gramos <u>Adolescentes</u> 380 gramos	Tomate Pechuga de pollo Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	70g 60g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	69g 48g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.</li> <li>- Saltear el pollo con aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con sal yodada y laurel.</li> <li>- 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)</li> </ul>
Menú 10: Guiso de mandioca con carne				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción <b>Energía:</b> 363 kcal <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 170 gramos <u>Edad escolar</u> 250 gramos <u>Adolescentes</u> 320 gramos	Mandioca Carne vacuna magra Tomate Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	200 g 60 g 60 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	116 g 52 g 59 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mandioca:</b></li> <li>- Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que este blando.</li> <li>- <b>Guiso de mandioca:</b></li> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos. - Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. - Saltear la carne con 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.</li> <li>- Agregar agua si es necesario.</li> </ul>
Menú 11: Guiso de arroz con poroto				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción <b>Energía:</b> 317 kcal <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 200 gramos <u>Edad escolar</u> 300 gramos <u>Adolescentes</u> 380 gramos	Tomate Arroz Poroto Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Cebollita de hoja Sal yodada Ajo Agua potable	70g 40g 20g 15g 15g 10g 5ml 5g 0,5g 0,5g c/n	69g 40g 20g 15g 14g 8g 5ml 5g 0,5g 0,5g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.</li> <li>- Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.</li> <li>- Incorporar el poroto, arroz, sal yodada con agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.</li> <li>- Por último, agregar la cebollita de hoja y el queso Paraguay desmenuzado.</li> </ul> <p><u>Observación:</u> 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.</p>





**Menú 12: Caldo de poroto con fideo**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción <b>Energía:</b> 271 kcal Peso por porción: <u>Nivel inicial</u> 240 gramos <u>Edad escolar</u> 350 gramos <u>Adolescentes</u> 440 gramos	Poroto seco Tomate Zanahoria Fideo nido Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	60 g 30 g 25 g 20 g 15 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	32 g 30 g 24 g 16 g 15 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	- Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. - Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite. - Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. - Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo. - Luego agregar el fideo y cocinar por aproximadamente 8 minutos. - Retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada. Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente

**Menú 13: Guiso de fideo con carne**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción <b>Energía:</b> 316 kcal <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 200 gramos <u>Edad escolar</u> 300 gramos <u>Adolescentes</u> 380 gramos	Tomate Carne vacuna magra Fideo Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	70g 60g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	69g 50g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos. - Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne con aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con sal yodada y laurel. Cocinar hasta formar una salsa roja. Incorporar el fideo, revolver un poco y luego agregar el agua. Cocinar hasta que se ablande el fideo (10 a 15 minutos aproximadamente)

**Menú 14: Guiso de fideo con pollo**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción <b>Energía:</b> 316 kcal <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 200 gramos <u>Edad escolar</u> 300 gramos <u>Adolescentes</u> 380 gramos	Tomate Pechuga de pollo Fideo Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	70g 60g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	69g 50g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos. - Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne con aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con sal yodada y laurel. 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)



<b>Menú 15: Estofado de pollo con papa</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- Lavar, pelar y cortar las verduras.</li> <li>- Sellar el pollo con el ajo, una vez sellado agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes.</li> <li>- Agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.</li> <li>- Por último, agregar la cebollita de hoja picada y sal yodada.</li> </ul>
<b>Energía:</b> 257 kcal	Papa	200g	134 g	
<b>Peso por porción:</b>	Pechuga de pollo	60g	52g	
	Tomate	60 g	59 g	
<u>Nivel inicial</u>	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	20 g	18 g	
200 gramos	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
<u>Edad escolar</u>	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
300 gramos	Ajo	0,5g	0,5g	
	Sal yodada	0,5g	0,5g	
	Agua potable	c/n	c/n	
<u>Adolescentes</u>				
380 gramos				
<b>Menú 16: Estofado de carne con papa</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos.</li> <li>- Lavar, pelar y cortar las verduras.</li> <li>- Sellar la carne con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes.</li> <li>- Agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.</li> <li>- Por último, agregar la cebollita de hoja picada y sal yodada.</li> </ul>
<b>Energía:</b> 265 kcal	Papa	200g	134 g	
<b>Peso por porción:</b>	Carne vacuna magra	60g	42g	
	Tomate	60 g	59 g	
<u>Nivel inicial</u>	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	20 g	18 g	
200 gramos	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
<u>Edad escolar</u>	Cebollita de hoja	5 g	5 g	
300 gramos	Ajo	0,5g	0,5g	
	Sal yodada	0,5g	0,5g	
	Agua potable	c/n	c/n	
<u>Adolescentes</u>				
380 gramos				



**Menú 17: Salsa de legumbres con arroz queso**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 304 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b></p> <p><u>Nivel inicial:</u> 70g salsa + 100g de arroz</p> <p><u>Edad escolar:</u> 100 g salsa + 130 g de arroz</p> <p><u>Adolescentes:</u> 130g salsa + 170g de arroz</p>	<p><b>Salsa de legumbres</b></p> <p>Tomate Poroto Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Arroz queso</b></p> <p>Arroz Queso Paraguay Aceite Ajo Sal yodada Agua potable</p>	<p>70 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>40 g 10 g 2 ml 0,5 g 0,5 g c/n</p>	<p>69 g 20 g 14 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>40 g 10 g 2 ml 0,5 g 0,5 g c/n</p>	<p><b>Salsa de legumbres:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelar, lavar y picar los vegetales finamente.</li> <li>- Saltear ajo y demás vegetales en aceite, y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.</li> <li>- Incorporar poroto y laurel con el agua hervida. Y terminar la cocción.</li> </ul> <p><b>Arroz queso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente.</li> <li>- Por último, agregar queso Paraguay desmenuzado y mezclar muy bien.</li> <li>- Apagar el fuego.</li> </ul> <p><i>Observación:</i> 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.</p>

**Menú 18: Fideo con salsa de carne (opcional cualquier tipo de fideos)**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 337 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b></p> <p><u>Nivel inicial:</u> 70g salsa + 80 g fideo</p> <p><u>Edad escolar:</u> 100 g salsa + 120 g fideo</p> <p><u>Adolescentes:</u> 130g salsa + 150g fideo</p>	<p><b>Salsa de carne</b></p> <p>Tomate Carne vacuna magra Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Fideo</b></p> <p>Fideo, Sal yodada Agua potable</p>	<p>70 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>40 g 0,5 g c/n</p>	<p>69 g 52 g 20 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>40 g 0,5 g c/n</p>	<p><b>Salsa de carne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa.</li> <li>- Cortar en porciones iguales o molinar.</li> <li>- Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.</li> <li>- Sellar la carne en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada.</li> <li>- Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate, zanahoria y laurel.</li> <li>- Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja.</li> </ul> <p><b>Fideo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>





Menú 19: Fideo con salsa de pollo (opcional cualquier tipo de fideos)				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 292 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 70g salsa + 80 g fideo</p> <p><u>Edad escolar</u> 100 g salsa + 120 g fideo</p> <p><u>Adolescentes</u> 130g salsa + 150g fideo</p>	<p><b>Salsa de pollo</b></p> <p>Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Fideo</b></p> <p>Fideo Sal yodada Agua potable</p>	<p>60 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>40 g 0,5 g c/n</p>	<p>42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>40 g 0,5 g c/n</p>	<p><b>Salsa de pollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.</li> <li>- Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate, zanahoria y laurel.</li> <li>- Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja.</li> </ul> <p><b>Fideo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hervir el fideo en un recipiente con agua y sal yodada; y cocinar por 8 minutos hasta que esté al dente.</li> <li>- Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir.</li> </ul>
Menú 20: Picadito de carne con puré de papas				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 276 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 70 g picadito + 110 g puré</p> <p><u>Edad escolar</u> 100 g picadito + 160 g puré</p> <p><u>Adolescentes</u> 130 g picadito + 200 g puré</p>	<p><b>Picadito de carne</b></p> <p>Carne vacuna magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Puré de papas</b></p> <p>Papa Leche fluida Margarina Sal yodada Agua potable</p>	<p>60 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>200 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n</p>	<p>50 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>134 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n</p>	<p><b>Picadito de carne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne en el aceite con el ajo, una vez sellada agregar los vegetales sin el tomate. Cocinar hasta que estén blandos.</li> <li>- Luego agregar tomate, sal yodada, laurel y agua caliente hasta cubrir los ingredientes.</li> <li>- 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.</li> <li>- Por último, agregar el perejil picado. Agregar agua si es necesario.</li> </ul> <p><b>Puré de papas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas un recipiente, cubrir con agua y cocinar hasta que se ablanden.</li> <li>- Retirar del fuego, escurrir el agua de cocción y hacer el puré. Agregar leche, margarina, sal y mezclar uniformemente.</li> </ul>



<b>Menú 21: Picadito de pollo con puré de papas</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 285 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 70 g picadito + 110 g puré</p> <p><u>Edad escolar</u> 100 g picadito + 160 g puré</p> <p><u>Adolescentes</u> 130 g picadito + 200 g puré</p>	<p><b>Picadito de pollo</b></p> <p>Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Puré de papas</b></p> <p>Papa Leche fluida Margarina Sal yodada Agua potable</p>	<p>60 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>200 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n</p>	<p>42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>134 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n</p>	<p><b>Picadito de pollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- 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 blandos.</li> <li>- Luego agregar tomate, sal yodada, laurel y agua caliente hasta cubrir los ingredientes.</li> <li>- 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.</li> <li>- Por último, agregar el perejil picado. Agregar agua si es necesario.</li> </ul> <p><b>Puré de papas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas un recipiente, cubrir con agua y cocinar hasta que se ablanden.</li> <li>- Retirar del fuego, escurrir el agua de cocción y hacer el puré. Agregar leche, margarina, sal y mezclar uniformemente.</li> </ul>
<b>Menú 22: Albóndigas de carne con arroz</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 332 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz</p> <p><u>Edad escolar</u> 100 g salsa (4 bolitas) + 130 g de arroz</p> <p><u>Adolescentes</u> 130 g salsa (5 bolitas) + 160 g de arroz</p>	<p><b>Albóndigas de carne:</b></p> <p>Tomate Carne vacuna magra Cebolla Harina de maíz Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Arroz</b></p> <p>Arroz Aceite Ajo Sal yodada Agua potable</p>	<p>70 g 60 g 15 g 10 g 10 g 3ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>45 g 2 ml 0,5 g 0,5 g c/n</p>	<p>69 g 50 g 14 g 10 g 8 g 3ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>45 g 2 ml 0,5 g 0,5 g c/n</p>	<p><b>Albóndigas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos, cortar en cubos y procesarla.</li> <li>- Mezclar la carne con la harina de maíz y el diente de ajo picado. Amasar bien la mezcla.</li> <li>- Formar las albóndigas de tamaño uniforme. Reservar.</li> </ul> <p><b>Salsa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales finamente. Saltear cebolla, ajo y locote en aceite y luego agregar tomate y cocinar hasta formar una salsa.</li> <li>- Incorporar las albóndigas, laurel y el agua hervida hasta cubrir toda la preparación.</li> <li>- Una vez cocinadas apagar el fuego.</li> </ul> <p><b>Arroz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente.</li> <li>- Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.</li> </ul>



Menú 23: Albóndigas de pollo con arroz				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 324 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz</p> <p><u>Edad escolar</u> 100 g salsa (bolitas) + 130 g de arroz</p> <p><u>Adolescentes</u> 130 g salsa (bolitas) + 160 g de arroz</p>	<p><b>Albóndigas de pollo:</b></p> <p>Tomate Pechuga de pollo Cebolla Galleta molida Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Arroz</b></p> <p>Arroz Aceite Ajo Sal yodada Agua potable</p>	<p>70 g 60 g 15 g 10 g 10 g 3ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>45 g 2 ml 0,5 g 0,5 g c/n</p>	<p>69 g 42 g 14 g 10 g 8 g 3ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>45 g 2 ml 0,5 g 0,5 g c/n</p>	<p><b>Albóndigas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Procesarlo.</li> <li>- Mezclar el pollo con galleta molida y el diente de ajo picado. Amasar bien la mezcla. Formar las albóndigas de tamaño uniforme. Reservar.</li> </ul> <p><b>Salsa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales finamente. Saltear cebolla, ajo y locote en aceite y luego agregar tomate y cocinar hasta formar una salsa.</li> <li>- Incorporar las albóndigas, laurel y el agua hervida hasta cubrir toda la preparación.</li> <li>- Una vez cocinadas apagar el fuego.</li> </ul> <p><b>Arroz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente.</li> <li>- Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.</li> </ul>
Menú 24: Salsa de carne con arroz				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 304 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 70 g salsa + 90 g arroz</p> <p><u>Edad escolar:</u> 100 g salsa + 130 g arroz</p> <p><u>Adolescentes:</u> 130 g salsa + 160 g arroz</p>	<p><b>Salsa de carne</b></p> <p>Tomate Carne vacuna magra Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Arroz</b></p> <p>Arroz Aceite Sal yodada Agua potable</p>	<p>70 g 60 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>45 g 2 ml 0,5 g c/n</p>	<p>69 g 50 g 16 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>45 g 2 ml 0,5 g c/n</p>	<p><b>Salsa de carne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos o molinar.</li> <li>- Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.</li> <li>- Sellar la carne en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada.</li> <li>- Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate, zanahoria y laurel.</li> <li>- Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja.</li> </ul> <p><b>Arroz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada.</li> <li>- Revolver y agregar agua caliente.</li> <li>- Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.</li> </ul>



25: Salsa de pollo con arroz				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 296 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 70 g salsa + 90 g arroz</p> <p><u>Edad escolar</u> 100 g salsa + 130 g arroz</p> <p><u>Adolescentes:</u> 130 g salsa + 160 g arroz</p>	<p><b>Salsa de pollo</b> Tomate Pechuga de pollo Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Arroz</b> Arroz Aceite Sal yodada Agua potable</p>	<p>70 g 60 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>45 g 2 ml 0,5 g c/n</p>	<p>69 g 42 g 16 g 14 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>45 g 2 ml 0,5 g c/n</p>	<p><b>Salsa de pollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- Lavar, pelar y cortar finamente los vegetales.</li> <li>- Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada.</li> <li>- Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate, zanahoria y laurel.</li> <li>- Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja.</li> </ul> <p><b>Arroz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada.</li> <li>- Revolver y agregar agua caliente.</li> <li>- Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.</li> </ul>
Menú 26: Polenta con salsa de carne				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 356 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 70g salsa + 170g polenta</p> <p><u>Edad escolar</u> 100g salsa + 250g polenta</p> <p><u>Adolescentes</u> 130g salsa + 315g polenta</p>	<p><b>Salsa de carne</b> Tomate Carne vacuna magra Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Polenta</b> Agua potable Harina de maíz Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada</p>	<p>70 g 60 g 10 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>200 ml 40 g 15 g 10 g 2 ml 0,5 g</p>	<p>69 g 52 g 9 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>200 ml 40 g 14 g 10 g 2 ml 0,5 g</p>	<p><b>Salsa de carne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales o molinar.</li> <li>- Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños. Sellar la carne en aceite con ajo y sal yodada, una vez sellada agregar los vegetales sin el tomate.</li> <li>- Cocinar hasta que estén blandos, por ultimo agregar tomate y laurel, posteriormente agua caliente hasta cubrir los ingredientes.</li> <li>- Dejar cocinar hasta que se haga salsa y cambie de color (rojo). Aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario.</li> </ul> <p><b>Polenta.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelar, lavar y picar la cebolla. Sellar en aceite con sal yodada.</li> <li>- Agregar agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos.</li> <li>- Por último, agregar queso Paraguay desmenuzado y mezclar bien. Retirar del fuego.</li> </ul>



Menú 27: Polenta con salsa de pollo				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 356 kcal  <b>Peso por porción:</b>  <u>Nivel inicial</u> 70g salsa + 170g polenta  <u>Edad escolar</u> 100g salsa + 250g polenta  <u>Adolescentes</u> 130g salsa + 315g polenta	<b>Salsa de pollo</b> Tomate Pechuga de pollo Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable  <b>Polenta</b> Agua potable Harina de maíz Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	70 g 60 g 10 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n  200 ml 40 g 15 g 10 g 2 ml 0,5 g	69 g 52 g 9 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n  200 ml 40 g 14 g 10 g 2 ml 0,5 g	<b>Salsa de pollo:</b> - Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. - Lavar, pelar 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, zanahoria y laurel. - Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja.  <b>Polenta.</b> - Pelar, lavar y picar la cebolla. Sellar en aceite con sal yodada. - Agregar agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos.  Por último, agregar queso Paraguay desmenuzado y mezclar bien. Retirar del fuego.
Menú 28: Picadito de carne con papa				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 319 kcal  <b>Peso por porción:</b>  <u>Nivel inicial</u> 200 gramos  <u>Edad escolar</u> 300 gramos  <u>Adolescentes</u> 380 gramos	Papa Carne vacuna magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	200 g 60 g 60 g 20 g 20 g 10 g 5 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g c/n	134 g 52 g 59 g 16 g 18 g 8 g 5 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g c/n	- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. - Lavar, pelar y cortar las verduras. - Sellar la carne con ajo, una vez sellada agregar cebolla, locote, zanahoria y tomate. Agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes - Por último, agregar papa, arvejas y cebollita de hoja picada, cocinar hasta que estén blandas.





<b>Menú 29: Picadito de pollo con papa</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 311 kcal  <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 200 gramos  <u>Edad escolar</u> 300 gramos  <u>Adolescentes</u> 380 gramos	Papa Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	200 g 60 g 60 g 20 g 20 g 10 g 5 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g c/n	134 g 52 g 59 g 16 g 18 g 8 g 5 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- Lavar, pelar y cortar las verduras.</li> <li>- Sellar el pollo con ajo, una vez sellado agregar cebolla, locote, zanahoria y tomate, y agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes</li> <li>- Por último, agregar papa, arvejas y cebollita de hoja picada, cocinar hasta que estén blandas.</li> </ul>
<b>Menú 30: Guiso de arroz con carne porcina</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 328 kcal  <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 200 gramos  <u>Edad escolar</u> 300 gramos  <u>Adolescentes</u> 380 gramos	Carne porcina magra Tomate Arroz Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	70g 70g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	58g 69g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos.</li> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.</li> <li>- Saltear la carne con aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote condimentar con sal yodada y laurel.</li> <li>- Cocinar hasta formar una salsa roja.</li> <li>- Incorporar el arroz, revolver un poco y luego agregar agua caliente y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente).</li> </ul>
<b>Menú 31: Estofado de carne porcina con papa</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 303 kcal  <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 200 gramos  <u>Edad escolar</u> 300 gramos  <u>Adolescentes</u> 380 gramos	Papa Carne porcina magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Arveja Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Agua potable	200g 70g 60g 20g 20g 10g 10g 5ml 5g 0,5g 0,5g c/n	134g 58g 59g 16g 18g 8g 10g 5ml 5g 0,5g 0,5g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos.</li> <li>- Lavar, pelar y cortar las verduras.</li> <li>- Sellar la carne con el ajo, una vez sellada agregar el tomate, luego las demás verduras y agregar el agua caliente hasta cubrir los ingredientes.</li> <li>- Agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.</li> <li>- Por último, agregar la cebollita de hoja picada y sal yodada.</li> </ul>

**Menú 32: Caldo de pescado**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción <b>Energía:</b> 273 kcal <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial:</u> 240 gramos <u>Edad escolar:</u> 350 gramos <u>Adolescentes:</u> 440 gramos	Papa Pescado sin escamas ni espinas Zapallo Tomate Zanahoria Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Cebollita de hoja Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	150 g 60 g 60 g 25 g 20 g 20 g 10 g 10 g 5 ml 5 g 0,5g 0,5 g 0,2 g c/n	101 g 60 g 32 g 24 g 16 g 20 g 9 g 8 g 5 ml 5 g 0,5g 0,5 g 0,2 g c/n	- Cortar el pescado en trozos iguales. - Lavar, pelar y cortar los vegetales. - Sellar el pescado en aceite con ajo. Una vez sellado agregar cebolla, tomate, locote, zanahoria y sal yodada, cocinar hasta que estén tiernos. - Agregar agua potable caliente, zapallo y papa. Por último, cebollita de hoja y laurel, cocinar hasta que esté listo. - Retirar del fuego, agregar queso Paraguay

**Menú 33: Chupín de pescado**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción <b>Energía:</b> 269 kcal <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial:</u> 120 gramos <u>Edad escolar:</u> 180 gramos <u>Adolescentes:</u> 230 gramos	Papa Tomate Pescado sin escamas ni espinas Leche fluida Cebolla Locote Queso Paraguay Aceite Perejil Ajo Orégano Sal yodada Agua potable	200 g 70 g 60 g 20 ml 20 g 20 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	134 g 69 g 42 g 20 ml 18 g 16 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	- Cortar el pescado en trozos iguales. - Pelar, lavar y cortar en rodajas finas los vegetales. Las hojas verdes picadas. - En una bandeja, colocar ordenadamente papa, encima el pescado, luego cebolla y locote, por último, tomate. - Hacer una mezcla de agua potable, aceite, perejil, ajo, orégano y sal yodada, colocar sobre la preparación anterior. - Cocinar en horno moderado por 25 a 30 minutos. - Retirar del horno y agregar leche y queso desmenuzado. Llevar nuevamente al horno para gratinar 5 minutos aproximadamente. - Retirar del horno y servir



**Menú 34: Salsa de carne porcina con puré de papas**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Energía:</b> 324 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 70 g picadito + 110 g puré <u>Edad escolar</u> 100 g picadito + 160 g puré <u>Adolescentes</u> 130 g picadito + 200 g puré</p>	<p><b>salsa de carne porcina</b> Carne porcina magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p> <p><b>Puré de papas</b> Papa Leche fluida Margarina Sal yodada Agua potable</p>	<p>70 g</p> <p>60 g 20 g 15 g 10 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>200 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n</p>	<p>58 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p> <p>134 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n</p>	<p><b>salsa de carne porcina:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa.</li> <li>- Cortar en porciones iguales o molinar.</li> <li>- Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.</li> <li>- Sellar la carne porcina en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada.</li> <li>- Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate, zanahoria y laurel.</li> <li>- Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja.</li> </ul> <p><b>Puré de papas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas un recipiente, cubrir con agua y cocinar hasta que se ablanden.</li> <li>- Retirar del fuego, escurrir el agua de cocción y hacer el puré.</li> <li>- Agregar leche, margarina, sal y mezclar uniformemente.</li> </ul>

**Menú 35: Guiso de mandioca con carne porcina**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p>Energía: 323 kcal</p> <p><b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 170 gramos <u>Edad escolar</u> 250 gramos <u>Adolescentes</u> 320 gramos</p>	<p>Mandioca Carne porcina magra Tomate Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable</p>	<p>200 g 70 g 60 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p>	<p>116 g 58 g 59 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n</p>	<p><b>Mandioca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que este blando.</li> </ul> <p><b>Guiso de mandioca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos.</li> <li>- Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.</li> <li>- Saltear la carne con aceite y ajo.</li> <li>- Agregar cebolla, tomate, locote, laurel, sal yodada. Cocinar hasta que estén tiernos.</li> <li>- Incorporar la mandioca previamente cocinada y picada en cubos pequeños y cocinar por 5 minutos más aproximadamente.</li> <li>- Agregar agua si es necesario</li> </ul>



**RACIÓN RECOMENDADA PARA EL SERVIDO DE LOS PLATOS PRINCIPALES POR NIVEL EDUCATIVO**

PLATO PRINCIPAL	RECETA	PESO DE RACIÓN POR NIVEL		
		Educación Inicial	Educación Escolar Básica	Educación Media
Menú 1	Vori vori de carne	240 g	350 g	440 g
Menú 2	Vori vori de pollo	240 g	350 g	440 g
Menú 3	Vori vori blanco	240 g	350 g	440 g
Menú 4	Caldo de pollo con verduras y arroz	240 g	350 g	440 g
Menú 5	Locro	240 g	350 g	440 g
Menú 6	Soyo	240 g	350 g	440 g
Menú 7	So'ó apu'a	240 g	350 g	440 g
Menú 8	Guiso de arroz con carne	200 g	300 g	380 g
Menú 9	Guiso de arroz con pollo	200 g	300 g	380 g
Menú 10	Guiso de mandioca con carne	170 g	250 g	320 g
Menú 11	Guiso de arroz con poroto	200 g	300 g	380 g
Menú 12	Caldo de poroto con fideo	240 g	350 g	440 g
Menú 13	Guiso de fideo con carne	200 g	300 g	380 g
Menú 14	Guiso de fideo con pollo	200 g	300 g	380 g
Menú 15	Estofado de pollo con papa	200 g	300 g	380 g
Menú 16	Estofado de carne con papa	200 g	300 g	380 g
Menú 17	Salsa de legumbres con arroz quesu	70 g salsa + 100 g de arroz	100 g salsa + 130 g de arroz	130g salsa + 170g de arroz
Menú 18	Fideo con salsa de carne	70g salsa + 80 g fideo	100 g salsa + 120 g fideo	130g salsa + 150g fideo
Menú 19	Fideo con salsa de pollo	70g salsa + 80 g fideo	100 g salsa + 120 g fideo	130g salsa + 150g fideo
Menú 20	Picadito de carne con puré de papas	70 g picadito + 110 g puré	100 g picadito + 160 g puré	130 g picadito + 200 g puré
Menú 21	Picadito de pollo con puré de papas	70 g picadito + 110 g puré	100 g picadito + 160 g puré	130 g picadito + 200 g puré
PLATO PRINCIPAL	RECETA	PESO DE RACIÓN POR NIVEL		
		Educación Inicial	Educación Escolar Básica	Educación Media
Menú 22	Albóndigas de carne con arroz	70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz	100 g salsa (4 bolitas) + 130 g de arroz	130 g salsa (5 bolitas) + 160 g de arroz
Menú 23	Albóndigas de pollo con arroz	70 g salsa (3 bolitas) + 90 g de arroz	100 g salsa (4 bolitas) + 130 g de arroz	130 g salsa (5 bolitas) + 160 g de arroz
Menú 24	Salsa de carne con arroz	70 g salsa + 90 g arroz	100 g salsa + 130 g arroz	130 g salsa + 160 g arroz
Menú 25	Salsa de pollo con arroz	70 g salsa + 90 g arroz	100 g salsa + 130 g arroz	130 g salsa + 160 g arroz
Menú 26	Polenta con salsa de carne	70 g salsa + 170 g polenta	100 g salsa + 250g polenta	130 g salsa + 315 g polenta



Menú 27	Polenta con salsa de pollo	70 g salsa + 170 g polenta	100 g salsa + 250g polenta	130 g salsa + 315 g polenta
Menú 28	Picadito de carne con papa	200 g	300 g	380 g
Menú 29	Picadito de pollo con papa	200 g	300 g	380 g
Menú 30	Guiso de arroz con carne porcina	200 g	300 g	380 g
Menú 31	Estofado de carne porcina con papa	200 g	300 g	380 g
Menú 32	Caldo de pescado	240 g	350 g	440 g
Menú 33	Chupín de pescado	120 g	180 g	230 g
Menú 34	Salsa de carne porcina con puré de papas	70 g picadito + 110 g puré	100 g picadito + 160 g puré	130 g picadito + 200 g puré
Menú 35	Guiso de mandioca con carne porcina	170 g	250 g	320 g

### C. RECETARIO INDICATIVO DE ENSALADAS PARA ALMUERZO ESCOLAR

Recetario estandarizado de ensaladas en porciones de servido único independiente del nivel escolar, para el servicio de almuerzo escolar.

A continuación, se propone ejemplos de ensaladas a modo referencial, sin embargo, se puede realizar libremente cualquier combinación siempre y cuando se respete el utilizar tres vegetales.

Además, se propone aderezos para mejorar la aceptabilidad de las ensaladas.

Ensalada 01: Remolacha, tomate, cebolla.				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 46 kcal  <b>Peso por porción:</b> 50 gramos	Remolacha Tomate Cebolla Aceite Sal yodada Limón	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	27 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.</li> <li>- Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.</li> </ul> <p><b>Observación:</b> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.</p>

Ensalada 02: Remolacha, zanahoria, cebolla.				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 49 kcal  <b>Peso por porción:</b> 50 gramos	Remolacha Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada Limón	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	27 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños.</li> <li>- Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul> <p><b>Observación:</b> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.</p>





**Ensalada 03: Lechuga, tomate, cebolla.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 40 kcal  <b>Peso por porción:</b> 60 gramos	Lechuga Tomate Cebolla Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	28 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y cortar los vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul> <p><b>Observación:</b> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.</p>

**Ensalada 04: Lechuga, pepino, zanahoria.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 40 kcal  <b>Peso por porción:</b> 60 gramos	Lechuga Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 20 g 3 ml 0,5 g 5 ml	28 g 15 g 16 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y rallar la zanahoria.</li> <li>- Lavar y cortar los demás vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul>

**Ensalada 05: Lechuga, tomate, zanahoria.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 39 kcal  <b>Peso por porción:</b> 60 gramos	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	28 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y rallar la zanahoria.</li> <li>- Lavar y cortar los demás vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul>



**Ensalada 06: Lechuga, zanahoria, cebolla.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 42 kcal  <b>Peso por porción:</b> 60 gramos	Lechuga Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	28 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y cortar los vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul> <p><b>Observación:</b> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.</p>

**Ensalada 07: Tomate, zanahoria, cebolla.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 43 kcal  <b>Peso por porción:</b> 55 gramos	Tomate Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	29 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y rallar la zanahoria.</li> <li>- Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul> <p><b>Observación:</b> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.</p>

**Ensalada 08: Tomate, pepino, zanahoria.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 38 kcal  <b>Peso por porción:</b> 55 gramos	Tomate Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	29 g 15 g 8 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y rallar la zanahoria.</li> <li>- Lavar y cortar los demás vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul>



**Ensalada 09: Berro, zanahoria, cebolla.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 41 kcal  <b>Peso por porción:</b> 45 gramos	Berro Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	18 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y rallar la zanahoria.</li> <li>- Lavar y picar los demás vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul> <p><b>Observación:</b> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.</p>

**Ensalada 10: Berro, tomate, zanahoria.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 38 kcal  <b>Peso por porción:</b> 50 gramos	Berro Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	18 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y rallar la zanahoria.</li> <li>- Lavar y picar los demás vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul>

**Ensalada 11: Berro, tomate, cebolla.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 39 kcal  <b>Peso por porción:</b> 50 gramos	Berro Tomate Cebolla Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	18 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y picar los vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul> <p><b>Observación:</b> La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.</p>

**Ensalada 12: Repollo, pepino, zanahoria.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 37 kcal  <b>Peso por porción:</b> 50 gramos	Repollo Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	24 g 15 g 8 g 3 ml 0,5 g 5 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y rallar la zanahoria.</li> <li>- Lavar y cortar los demás vegetales.</li> <li>- Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite.</li> <li>- Servir.</li> </ul> <p><b>Observación:</b> El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.</p>



**Ensalada 13: Repollo, tomate, zanahoria.**

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

**Ensalada 14: Repollo, remolacha, zanahoria,**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 44 kcal  <b>Peso por porción:</b> 55 gramos	Repollo Remolacha Zanahoria Aceite Sal yodada Limón	30 g 30 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	24 g 20 g 8 g 3 ml 0,5 g 5 ml	- 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. <b>Observación:</b> El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.

**Ensalada 15: Remolacha, zanahoria, choclo.**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 52 kcal  <b>Peso por porción:</b> 55 gramos	Remolacha Zanahoria Choclo Aceite Sal yodada Limón	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	27 g 16 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	- Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. - Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. - Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. - Servir.

**Observaciones:**

- Debe ser servida en un recipiente independiente del plato principal y estará compuesta obligatoriamente por al menos 3 vegetales. Esta combinación podrá contener según disponibilidad local: lechuga, berro, rúcula, tomate, repollo, choclo, zanahoria, remolacha, pepino, chaucha, rabanito, cebolla, brócoli, coliflor y variedad de zapallos, arveja.
- Se debe tener en cuenta que los ingredientes para las ensaladas deberán ser variados, evitando repetir el mismo ingrediente en días consecutivos.
- Las ensaladas pueden estar aderezadas con sal yodada, aceite vegetal, y/o limón, y/o vinagre, y/o especias aromáticas (albahaca, perejil, orégano, cilantro, entre otras).



- En caso de escasa o nula producción de algún vegetal que compone la ensalada del día, se podrá reemplazar por otro de los citados anteriormente.
- Tener en cuenta que cuando el menú principal contiene legumbres, ese día evitar la combinación con ensaladas que contengan repollo, coliflor y brócoli, ya que ambos alimentos son de difícil digestión.

**D. RECETARIO DE POSTRES PARA ALMUERZO, CENA ESCOLAR/COLACIÓN ALIMENTARIA**

Recetario estandarizado de postres en porciones de servido único independiente del nivel escolar, para el servicio de almuerzo, cena escolar/colación alimentaria.

✓ Frutas de cítricas					
Rendimiento	Energía	Fruta	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
1 porción	61 kcal	Mandarina	160 g	115 g	Lavar y pelar antes de consumir
1 porción	62 kcal	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir

✓ Frutas de estación					
Rendimiento	Energía	Fruta	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
1 porción	60 kcal	Mamón	200 g	100 g	Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.
1 porción	50 kcal	Melón	300 g	180 g	Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.
1 porción	78 kcal	Sandía	300 g	156 g	Lavar, pelar, retirar las semillas y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.
1 porción	60 kcal	Frutilla	200 g	188 g	Lavar, retirar las hojitas. Colocar en una compotera o taza. Servir.
1 porción	42 kcal	Guayaba	100 g	82 g	Lavar. Servir.
1 porción	37 kcal	Mango	200 g	106 g	Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.
1 porción	63 kcal	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
1 porción	53 kcal	Piña	200 g	104 g	Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar en una compotera o taza. Servir.

✓ Ensaladas de frutas						
Rendimiento	Peso por porción	Energía	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
1 porción	100 gramos	64 kcal	Mamón Naranja Banana	60 g 50 g 50 g	31 g 37 g 32 g	- Lavar y pelar las frutas. - Cortar en trozos pequeños. - Colocar las frutas en una compotera o taza. - Servir.





1 porción	100 gramos	62 kcal	Piña Naranja Banana	60 g 50 g 50 g	31 g 37 g 32 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y pelar las frutas.</li> <li>- Cortar en trozos pequeños.</li> <li>- Colocar las frutas en una compotera o taza.</li> <li>- Servir.</li> </ul>
-----------	------------	---------	---------------------------	----------------------	----------------------	---

✓ <b>Compota de frutas</b>				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 118 kcal  <b>Peso por porción:</b> 100 gramos	Agua potable Fruta de estación ( <i>manzana/pera</i> ) Azúcar Zumo de limón Canela	200 ml 140 g 5 g 1 ml 0,5g	200ml 129 g 5 g 1 ml 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar en un recipiente el agua, el azúcar y las gotas de limón.</li> <li>- Hervir a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva poco a poco y se forme el almíbar.</li> <li>- Lavar, pelar y cortar en cubos la fruta. Añadir la fruta y la canela al almíbar, mezclar bien.</li> <li>- Cocinar hasta que la fruta esté blanda. Retirar del fuego, enfriar y luego servir.</li> </ul> <p><b>Observación:</b> se puede reemplazar la manzana de 140g por pera de 180g.</p>

✓ <b>Banana con miel</b>				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 97 kcal  <b>Peso por porción:</b> 82 gramos	Banana Miel	110 g 12 ml	70 g 12 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y pelar la fruta.</li> <li>- Cortar en rodajas.</li> <li>- Agregar en una compotera o taza con miel.</li> <li>- Servir.</li> </ul>

✓ <b>Maní con miel</b>				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 160 kcal  <b>Peso por porción:</b> 35 gramos	Maní tostado sin sal Miel	20 g 15 ml	20 g 15 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar los granos de maní tostado sin sal en una compotera o taza.</li> <li>- Agregar encima miel.</li> <li>- Servir.</li> </ul>

✓ Dulce de batata				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 79 kcal	Dulce de membrillo/ batata	30 g	30 g	- Servir el dulce.

✓ Dulce de mamón/calabaza				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> <b>1 porción</b>  <b>Energía:</b> <b>99 kcal</b>  <b>Peso por porción:</b> 50 gramos	Mamón/calabaza Azúcar Clavo de olor Bicarbonato de sodio Agua potable	200 g 10 g 0,2 g 0,2 g c/n	102 g 10 g 0,2 g 0,2 g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, pelar, retirar las semillas y cortar en rodajas gruesas.</li> <li>- Escaldar el mamón cortado, colocándolo en 1 litro de agua con bicarbonato de sodio y hervirlo por 5 minutos. Retirar del fuego y escurrir.</li> <li>- Luego colocar en una olla el mamón con el azúcar, el clavo de olor y 50 ml de agua potable.</li> <li>- Cocinar en una olla tapada hasta que estén listos por aproximadamente 30 minutos.</li> <li>- Luego retirar del fuego y esperar que se enfríe para servir en computera o taza.</li> </ul>

✓ Turrón de maní				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 152 kcal	Turrón de maní	30 g	30 g	- Servir el turrón.

✓ Arroz con leche				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 115 kcal  <b>Peso por porción:</b> 100 gramos	Agua potable Leche fluida Arroz Azúcar Canela Piel de naranja o limón	150 ml 100 ml ml 10 g 5 g 0,2 g c/n	150 ml 100 ml ml 10 g 5 g 0,2 g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blanquear el arroz con el agua por unos 10 minutos aproximadamente.</li> <li>- Agregar leche, azúcar y piel de naranja o limón, y terminar la cocción hasta que el arroz esté totalmente cocido.</li> <li>- Dejar enfriar, retirar la piel de naranja o limón.</li> <li>- Espolvorear con canela y servir.</li> </ul>

✓ Mazamorra				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 110 kcal  <b>Peso por porción:</b> 100 gramos	Leche fluida Locro crudo Azúcar Vainilla Agua potable	50 ml 20 g 5 g 0,2 g c/n	50 ml 20 g 5 g 0,2 g c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar el locro y dejarlo reposar en agua caliente por una hora antes de cocinar.</li> <li>- Hervir el locro en el agua hasta que se ablande.</li> <li>- Una vez blando retirar del fuego, colar. Agregar el azúcar y la vainilla, y dejar enfriar.</li> <li>- Antes de consumir, agregar la leche fría.</li> </ul>

✓ Candial				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 110 kcal  <b>Peso por porción:</b> 60 gramos	Leche fluida Azúcar Fécula de maíz Anís	120 ml 10 g 5 g 0,2 g	120 ml 10 g 5 g 0,2 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disolver la fécula de maíz en la mitad de la leche fría.</li> <li>- En una olla calentar a fuego moderado el resto de la leche con el azúcar y luego agregar la preparación anterior.</li> <li>- Revolver constantemente hasta que la preparación espese.</li> <li>- Por último, agrega el anís estrujado.</li> </ul>

✓ Crema				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 110 kcal  <b>Peso por porción:</b> 60 gramos	Leche fluida Azúcar Fécula de maíz Cáscara de naranja o limón Vainilla o canela	120 ml 10 g 5 g c/n c/n	120 ml 10 g 5 g c/n c/n	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separar 25ml de leche fría y diluir la fécula en ella.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Dejar cocer la mezcla por 5 minutos aproximadamente y luego sacar del fuego.</li> <li>- Verter la crema en el recipiente, enfriar y servir bien frío.</li> </ul>

**Observaciones:**

- Cuando el postre corresponda a frutas enteras, la contratada deberá entregar las mismas a la institución educativa limpias y sanitizadas.
- En el caso específico de las naranjas, deberán ser entregadas a los estudiantes, peladas.



- Cuando el postre corresponda a banana, la contratada deberá respetar las especificaciones técnicas establecidas por el SENAVE para la adquisición, transporte y distribución de este alimento.

## E. RECETARIO DE PLATOS PRINCIPALES PARA CENA ESCOLAR/COLACIÓN ALIMENTARIA

Recetario de platos principales en porciones de servido para la edad escolar, para el servicio de cena escolar/colación alimentaria.

<b>Menú 01: Tortuguita de pollo</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción	Pechuga de pollo	152g	100g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel, sellar en una sartén con el aceite hasta que esté bien cocinado.</li> <li>- Lavar el tomate y la lechuga, cortar el pan por la mitad y colocar en el medio, el pollo, las rodajas de tomate y una hoja de lechuga.</li> <li>- Armar las tortuguitas y servir frío.</li> </ul>
<b>Peso promedio por porción:</b> 200 gramos	Pan de hamburguesa	60g	60g	
	Tomate	40g	38g	
	Lechuga	15g	15g	
	Aceite	3ml	3ml	
	Sal yodada	0,5g	0,5g	

<b>Menú 02: Tortuguita de carne</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción	Carne vacuna magra	175g	150g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y cortar cebolla, ajo y laurel e incorporar en una olla con agua caliente para cocinar la carne magra, una vez blandas dejar enfriar unos minutos y cortar en rodajas.</li> <li>- Lavar el tomate y la lechuga, cortar el pan por la mitad y colocar en el medio, la carne, las rodajas de tomate y una hoja de lechuga.</li> <li>- Armar las tortuguitas y servir frío.</li> </ul>
<b>Peso promedio por porción:</b> 200 gramos	Pan de hamburguesa	60g	60g	
	Tomate	40g	38g	
	Lechuga	15g	15g	
	Cebolla	10g	9g	
	Ajo	3ml	3ml	
	Laurel	1g	1g	
	Sal yodada	1g	1g	
		0,5g	0,5g	

<b>Menú 03: Sándwich de jamón y queso</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción	Pan de sándwich	150g	75g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar sobre una rebanada de pan el jamón cocido, encima otra rebanada de pan, luego el queso y por último otra rebanada de pan. - Servir</li> </ul>
<b>Peso promedio por porción:</b> 250 gramos	Jamón cocido	50g	50g	
	Queso de sándwich	40g	40g	



**Menú 04: Sándwich de verduras con queso**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Peso promedio por porción:</b> 250 gramos	Pan de sándwich Tomate Queso de sándwich Lechuga Sal yodada	150g 50g 40g 10g 0,5g	150g 50g 40g 10g 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar las verduras y escurrir, cortar en rodajas el tomate.</li> <li>- Colocar sobre una rebanada de pan las rodajas de tomate y la lechuga condimentando con la sal yodada, colocar encima otra rebanada de pan, luego el queso y por último otra rebanada de pan.</li> <li>- Servir.</li> </ul>

**Menú 05: Sándwich de verduras con huevo**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Peso promedio por porción:</b> 250 gramos	Pan de sándwich Tomate Huevo Lechuga Sal yodada	150g 50g 50g 10g 0,5g	150g 50g 50g 10g 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En agua hirviendo, colocar el huevo y cocinar por 5 minutos. Retirar del fuego, pelar el huevo y cortarlo en rodajas. Reservar.</li> <li>- Lavar las verduras y escurrir, cortar en rodajas el tomate.</li> <li>- Colocar sobre una rebanada de pan las rodajas de tomate y la lechuga condimentando con la sal yodada, colocar encima otra rebanada de pan, luego el huevo en rodajas y por último otra rebanada de pan.</li> <li>- Servir.</li> </ul>

**Menú 06: Tarta de choclo**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Peso promedio por porción:</b> 200 gramos	<b>Masa:</b> Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable  <b>Relleno:</b> Choclo Queso Paraguay Leche fluida Fécula de maíz Sal yodada	40g 5g 0,5g c/n  100g 20g 20ml 10g 0,5g	40g 5g 0,5g c/n  100g 20g 20ml 10g 0,5g	<b>Masa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar el horno a 180°C.</li> <li>- Formar una corona con la harina, en el centro agregar la margarina semi blanda junto con la sal, ir mezclando con las manos, agregar el agua según necesidad.</li> <li>- Formar una masa blanda. Dejar reposar en la heladera 30 minutos aproximadamente. Luego estirar la masa y colocar en una tartera.</li> <li>- Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar.</li> </ul> <b>Relleno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar los choclos, blanquearlos en agua caliente por unos minutos hasta que se noten tiernos pero firmes. Colar y enfriar.</li> <li>- Mezclar la leche con fécula y sal, llevar a fuego medio hasta que espese, retirar del fuego y mezclar con choclo y queso desmenuzado.</li> <li>- Colocar la preparación en la tartera y tapar con la masa.</li> <li>- Pintar con leche la masa y hornearlo 30 minutos aproximadamente.</li> </ul>





Menú 07: Tarta de pollo				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Peso por porción:</b> 200 gramos</p>	<p><b>Masa:</b> Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable</p> <p><b>Relleno:</b> Pechuga de pollo Tomate Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada</p>	<p>40g 5g 0,5g c/n</p> <p>100g 25g 20g 10g 5ml 1g 0,5g</p>	<p>40g 5g 0,5g c/n</p> <p>100g 24g 19g 8g 5ml 1g 0,5g</p>	<p><b>Masa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar el horno a 180°C.</li> <li>- Formar una corona con la harina, en el centro agregar la margarina semi blanda junto con la sal, ir mezclando con las manos, agregar el agua según necesidad. Formar una masa blanda.</li> <li>- Dejar reposar en la heladera 30 minutos aproximadamente. Luego estirar la masa y colocar en una tartera.</li> <li>- Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar.</li> </ul> <p><b>Relleno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.</li> <li>- Saltear los vegetales con ajo y aceite, cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el pollo, mezclar con los demás vegetales y cocinar por unos 15 minutos aproximadamente.</li> <li>- Retirar del fuego y dejar enfriar.</li> <li>- Armar la tarta colocando encima de la masa precocida el relleno.</li> <li>- Tapar con la masa, pintar con leche la masa y hornearlo 30 minutos aproximadamente.</li> </ul>

Menú 08: Fugazza				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Peso promedio por porción:</b> 200 gramos</p>	<p><b>Masa:</b> Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable</p> <p><b>Relleno:</b> Huevo Jamón cocido Tomate Queso sándwich Orégano Sal yodada</p>	<p>40g 5g 0,5g c/n</p> <p>50g 30g 30g 30g 2g 0,5g</p>	<p>40g 5g 0,5g c/n</p> <p>50g 30g 29g 30g 2g 0,5g</p>	<p><b>Masa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar el horno a 180°C.</li> <li>- Formar una corona con la harina, en el centro agregar la margarina semi blanda junto con la sal, ir mezclando con las manos, agregar el agua según necesidad.</li> <li>- Formar una masa blanda. Dejar reposar en la heladera 30 minutos aproximadamente. Luego estirar la masa y colocar en una tartera.</li> <li>- Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar.</li> </ul> <p><b>Relleno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hervir el huevo por unos 5 minutos para conseguir el huevo duro, retirar del agua, enfriar, desechar la cáscara y cortar en rodajas. Reservar.</li> <li>- Armar la fugazza colocando encima de la masa precocida el jamón, el queso, el huevo y el tomate en rodajas.</li> <li>- Condimentar con orégano y sal yodada, tapar con la masa, pintar con leche la masa y hornearlo 30 minutos aproximadamente</li> </ul>



Menú 09: Tarta de cebolla con queso				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Peso promedio por porción:</b> 200 gramos	<b>Masa:</b> Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable  <b>Relleno:</b> Cebolla Queso Paraguay Leche fluida Fécula de maíz Sal yodada	40g 5g 0,5g c/n  100g 20g 20ml 10g 0,5g	40g 5g 0,5g c/n  98g 20g 20ml 10g 0,5g	<b>Masa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar el horno a 180°C.</li> <li>- Formar una corona con la harina, en el centro agregar la margarina semi blanda junto con la sal, ir mezclando con las manos, agregar el agua según necesidad. Formar una masa blanda.</li> <li>- Dejar reposar en la heladera 30 minutos aproximadamente. Luego estirar la masa y colocar en una tartera.</li> <li>- Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar.</li> </ul> <b>Relleno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, pelar y cortar en juliana la cebolla, blanquearlo en agua caliente por unos minutos hasta que se noten tiernas pero firmes. Colar y enfriar.</li> <li>- Mezclar la leche con fécula y sal, llevar a fuego medio hasta que espese, retirar del fuego y mezclar con la cebolla blanqueada y el queso desmenuzado.</li> <li>- Colocar la preparación en la tartera y tapar con la masa.</li> <li>- Pintar con leche la masa y hornearlo 30 minutos aproximadamente.</li> </ul>

Menú 10: Tarta de verduras				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Peso promedio por porción:</b> 200 gramos	<b>Masa:</b> Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable  <b>Relleno:</b> Zucchini o zapallo Zanahoria Cebolla Tomate Queso Paraguay Leche fluida Fécula de maíz Sal yodada	40g 5g 0,5g c/n  37g 30g 25g 25g 20g 20ml 10g 0,5g	40g 5g 0,5g c/n  25g 25g 24g 24g 20g 20ml 10g 0,5g	<b>Masa:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar el horno a 180°C.</li> <li>- Formar una corona con la harina, en el centro agregar la margarina semi blanda junto con la sal, ir mezclando con las manos, agregar el agua según necesidad. Formar una masa blanda.</li> <li>- Dejar reposar en la heladera 30 minutos aproximadamente. Luego estirar la masa y colocar en una tartera.</li> <li>- Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar.</li> </ul> <b>Relleno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar los vegetales, cortar en porciones pequeñas, blanquearlos en agua caliente por unos minutos hasta que se noten tiernos pero firmes. Colar y enfriar.</li> <li>- Mezclar la leche con fécula y sal, llevar a fuego medio hasta que espese, retirar del fuego y mezclar con los vegetales cocidos y el queso desmenuzado.</li> <li>- Colocar la preparación en la tartera y tapar con la masa.</li> <li>- Pintar con leche la masa y hornearlo 30 minutos aproximadamente.</li> </ul>



Menú 11: Tarta de jamón y queso				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Peso promedio por porción:</b> 200 gramos</p>	<p><b>Masa:</b> Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable</p> <p><b>Relleno:</b> Jamón cocido Queso Paraguay <u>Salsa bechamel:</u> Leche fluida Harina de trigo Margarina Sal yodada</p>	<p>40g 5g 0,5g c/n 30g</p> <p>30g 30g 25ml 5g 5g 0,5g</p>	<p>40g 5g 0,5g c/n 30g</p> <p>30g 30g 25ml 5g 5g 0,5g</p>	<p><b>Masa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar el horno a 180°C.</li> <li>- Formar una corona con la harina, en el centro agregar la margarina semi blanda junto con la sal, ir mezclando con las manos, agregar el agua según necesidad. Formar una masa blanda.</li> <li>- Dejar reposar en la heladera 30 minutos aproximadamente.</li> <li>- Luego estirar la masa y colocar en una tartera.</li> <li>- Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar.</li> </ul> <p><b>Relleno:</b> <b>1ro: preparar la salsa bechamel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar la leche sin que hierva; reservar.</li> <li>- En otro recipiente colocar la manteca al fuego, mezclar con la harina y formar un una masa homogénea y lisa.</li> <li>- Agregar la leche y sal continuar revolviendo hasta espesar.</li> <li>- Dejar enfriar antes de utilizar.</li> <li>- Mezclar la salsa bechamel con el queso y jamón cocido en cubos.</li> <li>- Colocar la preparación en la tartera y tapar con la masa.</li> <li>- Pintar con leche la masa y hornearlo 30 minutos aproximadamente.</li> </ul>

Menú 12: Pascualina de acelga				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<p><b>Rendimiento:</b> 1 porción</p> <p><b>Peso promedio por porción:</b> 200 gramos</p>	<p><b>Masa:</b> Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable</p> <p><b>Relleno:</b> Acelga Zanahoria Queso Paraguay Leche fluida Fécula de maíz Cebolla Locote Sal yodada</p>	<p>40g 5g 0,5g c/n</p> <p>40g 20g 20g 20ml 10g 10g 10g 0,5g</p>	<p>40g 5g 0,5g c/n</p> <p>25g 16g 20g 20ml 10g 9g 8g 0,5g</p>	<p><b>Masa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar el horno a 180°C.</li> <li>- Formar una corona con la harina, en el centro agregar la margarina semi blanda junto con la sal, ir mezclando con las manos, agregar el agua según necesidad. Formar una masa blanda. Dejar reposar en la heladera 30 minutos aproximadamente.</li> <li>- Luego estirar la masa y colocar en una tartera.</li> <li>- Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar. <b>Relleno:</b></li> <li>- Lavar los vegetales, cortar en porciones pequeñas, blanquearlos en agua caliente por unos minutos hasta que se noten tiernos pero firmes. Colar y enfriar.</li> <li>- Mezclar la leche con fécula y sal, llevar a fuego medio hasta que espese, retirar del fuego y mezclar con los vegetales cocidos y el queso desmenuzado.</li> <li>- Colocar la preparación en la tartera y luego rellenar, tapar con la masa.</li> </ul>



				- Pintar con leche la masa y hornearlo 30 minutos aproximadamente.
--	--	--	--	--

<b>Menú 13: Chipa guazu</b>				
<b>Descripción</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto</b>	<b>Peso Neto</b>	<b>Preparación</b>
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 300 kcal  <b>Peso promedio por porción:</b> 380 gramos	Huevo Choclo Leche fluida Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	50g 40g 25ml 24g 20g 5ml 0,5g	50g 40g 25ml 20g 20g 5ml 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, pelar y cortar en julianas la cebolla. Saltear en aceite, agregarle la sal y una vez transparentes, sacar del fuego y reservar.</li> <li>- En la licuadora o procesadora, ir licuando el choclo con huevo y la leche. Agregar a esta mezcla la cebolla, el queso desmenuzado.</li> <li>- Verter la preparación en una fuente y llevar al horno caliente por unos 30 minutos aproximadamente o hasta que la superficie este dorada y al pinchar con un cuchillo salga limpio.</li> </ul> <p>*50 g de Huevo representa 1 unidad.</p>



Menú 14: Sopa so'o				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Peso promedio por porción:</b> 380 gramos	<b>Masa de sopa so'o:</b>			<b>Masa:</b> - Pelar, lavar y cortar la cebolla. Saltear en el aceite y cocinar hasta que esté transparente. - Retirar del fuego y mezclar con la yema del huevo, leche, sal yodada y harina de maíz cernida. Mezclar todo muy bien y reservar. - Agregar el queso Paraguay desmenuzado y las claras batidas a punto nieve, con movimientos envolventes. Reservar la preparación.  <b>Relleno:</b> - Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos. - Procesarla y reservar. - Pelar, lavar y cortar la cebolla, el locote, la cebollita y el ajo. Saltearlos en el aceite. - Agregar la carne y sal yodada, mezclar bien y cocinar hasta que la carne esté bien cocida.  <b>Armado:</b> - Colocar la mitad de la masa en una asadera, agregar el relleno y por último la otra mitad de la masa dejando una capa uniforme. - Llevar a horno caliente aproximadamente 30 minutos o hasta que la superficie esta dorada y al pinchar con un cuchillo salga limpio.  *50 g de Huevo representa 1 unidad.
	Huevo*	50g	50g	
	Harina de maíz	40g	40g	
	Leche fluida	30 ml	30 ml	
	Cebolla	30g	27g	
	Queso Paraguay	15g	15g	
	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
	<b>Relleno de sopa so'o:</b>			
	Carne vacuna magra	25g	25g	
	Cebolla	10g	9g	
	Locote	10g	8g	
	Cebollita de hoja	5g	5g	
	Aceite	2ml	2ml	
Ajo	0,5g	0,5g		
Sal yodada	0,5g	0,5g		

Menú 15: Sopa paraguaya				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Peso promedio por porción:</b> 380 gramos	Huevo*	50g	50g	- Pelar, lavar y cortar la cebolla. Saltear en el aceite y cocinar hasta que esté transparente. - Retirar del fuego y mezclar con la yema del huevo, leche, sal yodada y harina de maíz cernida. Mezclar todo muy bien y reservar. - Agregar el queso Paraguay desmenuzado y las claras batidas a punto nieve, con movimientos envolventes. - Colocar la preparación en una asadera y llevar a horno fuerte aproximadamente 40 minutos a hasta que la superficie esté dorada y al pinchar con un cuchillo salga limpio.  *50 g de Huevo representa 1 unidad.
	Harina de maíz	40g	40g	
	Leche fluida	30 ml	30 ml	
	Cebolla	30g	27g	
	Queso Paraguay	20g	20g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	





### Menú 16: Empanada al horno de pollo

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Peso por porción:</b> 200 gramos	Pechuga de pollo Disco de empanada Tomate Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada	100g 40g 25g 20g 10g 5ml 1g 0,5g	100g 40g 24g 19g 8g 5ml 1g 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.</li> <li>- Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.</li> <li>- Saltear los vegetales con ajo y aceite, cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el pollo, mezclar con los demás vegetales y cocinar por unos 15 minutos aproximadamente.</li> <li>- Retirar del fuego, dejar enfriar y luego armar la empanada.</li> <li>- Llevar al horno por unos 20 minutos aproximadamente, retirar del horno y servir.</li> </ul>

### Menú 17: Empanada al horno de carne

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Peso promedio por porción:</b> 200 gramos	Carne vacuna magra Disco para empanada Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada	120g 40g 20g 10g 3ml 1g 0,5g	80g 40g 19g 8g 3ml 1g 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos cortarla en cubos.</li> <li>- Procesar y reservar.</li> <li>- Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales.</li> <li>- Saltear en aceite la cebolla, locote, ajo y sal, cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar la carne, mezclar con los demás vegetales y cocinar por unos 15 minutos aproximadamente.</li> <li>- Retirar del fuego, dejar enfriar y luego armar la empanada.</li> <li>- Llevar al horno por unos 20 minutos aproximadamente, retirar del horno y servir.</li> </ul>

### Menú 18: Empanada al horno de jamón y queso

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Peso por porción:</b> 200 gramos	Disco de empanada Jamón cocido Queso Paraguay  <b>Salsa bechamel:</b> Leche fluida Harina de trigo Margarina Sal yodada	40g 25g 20g  5ml 5g 5g 0,5g	40g 25g 20g  5ml 5g 5g 0,5g	<p><b>Salsa Bechamel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar en un recipiente la margarina, llevar al fuego y dejar que se derrita.</li> <li>- Agregar la harina, mezclar bien y agregar la leche. Revolver la mezcla hasta que espese. Agregar la sal yodada y dejar enfriar antes de utilizar.</li> </ul> <p><b>Empanada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezclar la salsa bechamel fría con el queso desmenuzado y el jamón cortado en cubitos.</li> <li>- Rellenar el disco de empanada con la mezcla anterior.</li> <li>- Llevar al horno por unos 20 minutos aproximadamente, retirar del horno y servir.</li> </ul>

### Menú 19: Pastelón de papa/mandioca rellena con carne



Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 290 kcal  <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 200 gramos  <u>Edad escolar</u> 300 gramos  <u>Adolescentes</u> 380 gramos	<b>Relleno de carne</b> Carne vacuna magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable  <b>Pastelón de papa</b> Papa/mandioca Queso Paraguay Margarina Sal yodada Agua potable	60 g 60 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n  200 g 10g 5 g 0,5 g c/n	50 g 59 g 16 g 14 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n  134 g 10g 5 g 0,5 g c/n	<b>Relleno de carne:</b> - Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos. - Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne en aceite con ajo, una vez sellada agregar los vegetales (sin tomate) y sal yodada. Cocinar hasta que estén blandos. - Luego agregar tomate, sal yodada, laurel 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. <b>Pastelón de papa/ mandioca:</b> - Lavar, pelar y cortar las papas o las mandiocas. Colocarlas en un recipiente, cubrir con agua y cocinar hasta que se ablanden. Retirar del fuego, escurrir el agua de cocción y hacer el puré. Agregar margarina, sal y mezclar uniformemente. - En una bandeja para horno colocar la mitad del puré de papas cubriendo toda la base, colocar el relleno y cubrir con el restante de puré de papas, agregar encima el queso paraguay desmenuzado. Llevar nuevamente al horno para gratinar 5 minutos aproximadamente. - Retirar del horno y servir.

**Menú 20: Pastelón de papa relleno con pollo**

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
<b>Rendimiento:</b> 1 porción  <b>Energía:</b> 281 kcal  <b>Peso por porción:</b> <u>Nivel inicial</u> 200 gramos  <u>Edad escolar</u> 300 gramos  <u>Adolescentes</u> 380 gramos	<b>Relleno de pollo</b> Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable  <b>Pastelón de papa</b> Papa Queso Paraguay Margarina Sal yodada Agua potable	60 g 60 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n  200 g 10g 5 g 0,5 g c/n	42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n  134 g 10g 5 g 0,5 g c/n	<b>Relleno de pollo:</b> - 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 aceite con ajo, una vez sellado agregar los vegetales (sin tomate) y sal yodada. Cocinar hasta que estén blandos. - Luego agregar tomate, sal yodada, laurel 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. <b>Pastelón de papa:</b> - Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas en un recipiente, cubrir con agua y cocinar hasta que se ablanden. Retirar del fuego, escurrir el agua de cocción y hacer el puré. Agregar margarina, sal y mezclar uniformemente. - En una bandeja para horno colocar la mitad del puré de papas cubriendo toda la base, colocar el relleno y cubrir con el restante de puré de papas, agregar encima el queso paraguay desmenuzado. Llevar nuevamente al horno para gratinar 5 minutos aproximadamente. - Retirar del horno y servir.