



HAMBRE
CERO EN LAS
ESCUELAS



RECETARIO



PARA **ALMUERZO, CENA**
Y POSTRES

DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR



GOBIERNO DEL
PARAGUAY

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA Y
BIENESTAR SOCIAL



INAN

Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición



Contenido

A. RECETARIO DE PLATOS PRINCIPALES PARA ALMUERZO

Caldos	5
Menú 1: Vori vori de carne	5
Menú 2: Vori vori de pollo	5
Menú 3: Vori vori blanco	6
Menú 4: Caldo de pollo con verduras y arroz	6
Menú 5: Locro	7
Menú 6: Soyo con huevo	7
Menú 7: So'o apu'a	7
Menú 8: Caldo de poroto con fideo	8
Menú 9: Caldo de poroto con arroz	8
Menú 10: Caldo de pescado	9
Menú 11: Caldo de pollo con verduras y fideo	9
Menú 12: Caldo de jopara	9
Menú 13: Caldo de verduras con sopa paraguaya	10
Guisados	10
Menú 14: Guiso de arroz con carne	10
Menú 15: Guiso de arroz con pollo	11
Menú 16: Guiso de arroz con carne porcina	11
Menú 17: Guiso de arroz con poroto	11
Menú 18: Guiso de fideo con carne	12
Menú 19: Guiso de fideo con pollo	12
Menú 20: Guiso de fideo con poroto	12
Menú 21: Guiso de mandioca con carne vacuna	13
Menú 22: Guiso de mandioca con carne porcina	13
Estofados	14
Menú 23: Estofado de carne con papa	14
Menú 24: Estofado de pollo con papa	14
Menú 25: Estofado de carne porcina con papa	14
Salsas	15
Menú 26: Salsa de carne con fideo (opcional cualquier tipo de fideo)	15
Menú 27: Salsa de pollo con fideo (opcional cualquier tipo de fideo)	15
Menú 28: Salsa de carne con polenta	16
Menú 29: Salsa de pollo con polenta	16
Menú 30: Salsa de carne con arroz	17
Menú 31: Salsa de pollo con arroz	17
Menú 32: Salsa de carne porcina con puré de papas	18
Menú 33: Salsa de legumbres con arroz quesu	18
Menú 34: Salsa de proteína texturizada de soja con arroz quesu	19
Menú 35: Albóndigas de carne con arroz	20
Menú 36: Albóndigas de pollo con arroz	20
Picaditos	21
Menú 37: Picadito de carne con puré de papas	21



Menú 38: Picadito de pollo con puré de papas	21
Menú 39: Picadito de carne porcina con puré de papas	22
Menú 40: Picadito de carne con papa	22
Menú 41: Picadito de pollo con papa	23
Otras Preparaciones	23
Menú 42: Revuelto de mandioca	23
Menú 43: Pastelón de papa relleno con carne	24
Menú 44: Pastelón de papa relleno con pollo	24
Menú 45: Chupín de pollo	25
Menú 46: Chupín de pescado	25
B. RECETARIO PARA ENSALADAS	26
Ensalada 1: Remolacha, tomate, cebolla	26
Ensalada 2: Remolacha, zanahoria, cebolla	26
Ensalada 3: Lechuga, tomate, cebolla	26
Ensalada 4: Lechuga, pepino, zanahoria	26
Ensalada 5: Lechuga, tomate, zanahoria	27
Ensalada 6: Lechuga, zanahoria, cebolla	27
Ensalada 7: Tomate, zanahoria, cebolla	27
Ensalada 8: Tomate, pepino, zanahoria	27
Ensalada 9: Berro, zanahoria, cebolla	27
Ensalada 10: Berro, tomate, zanahoria	28
Ensalada 11: Berro, tomate, cebolla	28
Ensalada 12: Repollo, pepino, zanahoria	28
Ensalada 13: Repollo, tomate, zanahoria	28
Ensalada 14: Repollo, remolacha, zanahoria	28
Ensalada 15: Remolacha, zanahoria, choclo	29
Ensalada 16: Lechuga, tomate, aguacate.	29
Ensalada 17: Tomate, aguacate, cebolla.	29
C. RECETARIO PARA CENA	30
Menú 1: Tortuguita de pollo	30
Menú 2: Tortuguita de carne	30
Menú 3: Sándwich de jamón y queso	30
Menú 4: Sándwich de verduras con queso	30
Menú 5: Sándwich de verduras con huevo	30
Menú 6: Tarta de choclo	31
Menú 7: Tarta de pollo	31
Menú 8: Fugazza	32
Menú 9: Tarta de cebolla con queso	32
Menú 10: Tarta de verduras	33
Menú 11: Tarta de jamón y queso	33
Menú 12: Pascualina de acelga	34
Menú 13: Chipa guazu	34
Menú 14: Sopa so'o	35
Menú 15: Sopa paraguaya	35
Menú 16: Empanada al horno de pollo	35
Menú 17: Empanada al horno de carne	36



Menú 18: Empanada al horno de proteína texturizada de soja	36
Menú 19: Empanada al horno de jamón y queso	36
Menú 20: Pastelón de papa/mandioca rellena con carne	37
Menú 21: Pastelón de papa relleno con pollo	37
Menú 22: Hamburguesa de proteína texturizada de soja	38
D. RECETARIO DE POSTRES PARA ALMUERZO Y CENA	38
1 - Frutas cítricas	38
2 - Frutas de estación	38
3 - Ensaladas de frutas	38
4 - Compota de frutas	39
5 - Banana con miel	39
6 - Maní con miel	39
7 - Dulce de batata/membrillo	39
8 - Dulce de mamón/calabaza	39
9 - Turrón de maní	39
10 - Arroz con leche	40
11 - Mazamorra	40
12 - Candial	40
13 - Crema	40
14 - Dulce de frutas	40
E. RACIÓN RECOMENDADA PARA EL SERVIDO DE LOS PLATOS PRINCIPALES POR NIVEL EDUCATIVO	41
F. RACIÓN RECOMENDADA PARA EL SERVIDO DE CENA	42

A. RECETARIO DE PLATOS PRINCIPALES PARA ALMUERZO

Caldos

Preparación líquida obtenida mediante la cocción de carnes, verduras, legumbres o condimentos en agua, con el objetivo de extraer sabor, aroma y nutrientes. Se utiliza como base para sopas, salsas y otras preparaciones culinarias.

Menú 1: Vori vori de carne

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción:	Carne vacuna magra	70 g	68 g
	Zapallo	60 g	30 g
Nivel Inicial 200 g: 314 kcal	Harina de maíz	30 g	30 g
	Tomate	20 g	16 g
1° y 2° Ciclo 250 g: 393 kcal	Zanahoria	10 g	9 g
	Cebolla	10 g	8 g
	Locote	10 g	9 g
3° Ciclo y EM 350 g: 550 kcal	Queso Paraguay	10 g	10 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
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa.
- Cortar en porciones iguales.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria y sal yodada. Cocinar hasta que los vegetales estén blandos; luego agregar el tomate.
- Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja. Agregar agua caliente y laurel, continuando la cocción durante aproximadamente 10 minutos.
- Agregar el zapallo y cocinar hasta que se ablande.
- Mezclar en un bol la harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien.
- Luego agregar un poco del caldo de cocción y unir los ingredientes hasta formar una masa uniforme.
- Formar las bolitas de maíz (vori) y agregarlas al caldo.
- Cocinar hasta que las bolitas suban a la superficie.
- Retirar del fuego y agregar el orégano.

Menú 2: Vori vori de pollo

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Pechuga de pollo	70 g	68 g
	Zapallo	60 g	30 g
Nivel Inicial 200 g: 315 kcal	Harina de maíz	30 g	30 g
	Tomate	20 g	16 g
1° y 2° Ciclo 250 g: 394 kcal	Zanahoria	10 g	9 g
	Cebolla	10 g	8 g
	Locote	10 g	9 g
3° Ciclo y EM 350 g: 552 kcal	Queso Paraguay	10 g	10 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
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar el pollo con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria y sal yodada.
- Cocinar hasta que los vegetales queden blandos.
- Agregar el tomate y cocinar hasta formar una salsa roja. Incorporar agua caliente y laurel.
- Continuar la cocción durante aproximadamente 10 minutos. Agregar el zapallo y cocinar hasta que quede blando.
- Mezclar en un bol la harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien.
- Agregar un poco del caldo de cocción y unir los ingredientes hasta formar una masa uniforme.



- Formar las bolitas de maíz (vori) y agregarlas al caldo.
- Cocinar hasta que suban a la superficie.
- Retirar del fuego y agregar el orégano.

Menú 3: Vori vori blanco

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Zapallo	60 g	30 g
	Leche fluida	60 ml	60 ml
Nivel Inicial 220 g: 308 kcal	Harina de maíz	45 g	45 g
	Tomate	30 g	28 g
1° y 2° Ciclo 300 g: 420 kcal	Zanahoria	25 g	20 g
	Queso Paraguay	20 g	20 g
3° Ciclo y EM 400 g: 560 kcal	Cebolla	15 g	14 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
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar cebolla, locote y ajo con aceite. Agregar zanahoria y sal yodada, cocinando hasta que estén blandos; luego incorporar el tomate.
- Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja. Agregar agua caliente y laurel, continuando la cocción durante aproximadamente 10 minutos. Agregar el zapallo y la leche. Cocinar hasta que el zapallo quede blando.
- Mezclar en un bol la harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien. Luego agregar un poco del caldo de cocción y unir los ingredientes hasta formar una masa uniforme. Formar las bolitas de maíz y agregarlas al caldo.
- Cocinar hasta que suban a la superficie. Retirar del fuego y agregar los condimentos.

Menú 4: Caldo de pollo con verduras y arroz

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Pechuga de pollo	70 g	68 g
	Zapallo	60 g	30 g
Nivel Inicial 250 g: 298 kcal	Tomate	40 g	39 g
	Arroz	20 g	20 g
1° y 2° Ciclo 350 g: 417 kcal	Zanahoria	25 g	24 g
	Cebolla	12 g	10 g
3° Ciclo y EM 450 g: 537 kcal	Locote	15 g	13 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Cebollita de hoja	5 g	5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar el pollo, retirando piel y hueso.
- Cortar en trozos pequeños.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar el pollo en aceite junto con el ajo.
- Agregar cebolla, tomate y locote. Incorporar agua potable caliente, zanahoria, zapallo, sal yodada y laurel.
- Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.
- Agregar el arroz y cocinar hasta que esté listo.
- Retirar del fuego y agregar la cebollita de hoja.



Menú 5: Locro

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Carne vacuna magra	80 g	70 g
Nivel Inicial	Locro	40 g	40 g
200 g: 315 kcal	Tomate	25 g	24 g
	Zanahoria	20 g	16 g
1° y 2° Ciclo	Cebolla	10 g	9 g
250 g: 394 kcal	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
3° Ciclo y EM	Cebollita de hoja	5 g	5 g
350 g: 551 kcal	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

Preparación

- Dejar en remojo el locro en agua a temperatura ambiente la noche anterior o en agua caliente una hora antes de iniciar la preparación. Desechar el agua de remojo.
- Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Reservar.
- Limpiar la carne, retirando ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales y reservar.
- Saltear cebolla, tomate, locote, laurel y ajo.
- Agregar el locro y agua caliente. Hervir hasta que quede blando.
- Incorporar los trozos de carne y la zanahoria. Cocinar durante aproximadamente 15 minutos.
- Agregar la cebollita de hoja y la sal yodada antes de retirar del fuego.

Menú 6: Soyo con huevo

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Carne vacuna magra	70 g	68 g
Nivel Inicial	Zapallo	60 g	30 g
220 g: 296 kcal	Tomate	30 g	29 g
	Arroz	15 g	15 g
1° y 2° Ciclo	Zanahoria	20 g	16 g
300 g: 404 kcal	Queso Paraguay	15 g	15 g
	Cebolla	10 g	9 g
3° Ciclo y EM	Locote	10 g	8 g
400 g: 538 kcal	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
	Huevo	50 g	50 g

Preparación

- Limpiar la carne, retirando ligamentos y grasa. Molinar y reservar.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Saltear en un recipiente la cebolla, tomate, locote y ajo hasta que estén tiernos.
- Agregar la carne molida, zanahoria, zapallo, arroz y sal yodada. Incorporar agua hervida y cocinar hasta que todos los ingredientes estén blandos. Revolver lentamente hasta que la carne esté completamente cocida y agregar un huevo.
- Retirar del fuego y agregar el queso Paraguay y el orégano.

Menú 7: So’o apu’a

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Carne vacuna magra	70 g	68 g
	Zapallo	60 g	30 g
Nivel Inicial	Tomate	30 g	29 g
230 g: 318 kcal	Arroz	20 g	20 g
	Cebolla	10 g	9 g
1° y 2° Ciclo	Locote	10 g	8 g
300 g: 415 kcal	Harina de maíz	5 g	5 g
	Aceite	5 ml	5 ml
3° Ciclo y EM	Orégano	0,5 g	0,5 g
400 g: 553 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n



Preparación

- Limpiar la carne, retirando ligamentos y grasa.
- Molinar y reservar.
- Mezclar la carne molida con harina de maíz, ajo y la mitad de la sal. Formar las esferas.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Incorporar las esferas de carne, agua potable caliente, zapallo, arroz, el resto de la sal yodada y laurel.
- Una vez lista la preparación, retirar del fuego y agregar el orégano.

Menú 8: Caldo de poroto con fideo

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Poroto seco	50 g	50 g
	Tomate	30 g	30 g
Nivel Inicial 150 g: 328 kcal	Zanahoria	25 g	24 g
	Fideo nido	20 g	20 g
1° y 2° Ciclo 200 g: 437 kcal	Queso Paraguay	15 g	15 g
	Cebolla	10 g	9 g
	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 g	5 g
3° Ciclo y EM 300 g: 655 kcal	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Dejar en remojo el poroto en agua a temperatura ambiente la noche anterior o en agua caliente una hora antes de iniciar la preparación. Desechar el agua de remojo.
- Lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con aceite.
- Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.
- Incorporar el poroto y agua hervida.
- Una vez blando, agregar el zapallo.
- Incorporar el fideo y cocinar durante aproximadamente 8 minutos.
- Retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada.

Menú 9: Caldo de poroto con arroz

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Zapallo	60 g	32 g
	Poroto seco	30 g	30 g
Nivel inicial 180 g: 317 kcal	Tomate	25 g	24 g
	Zanahoria	20 g	16 g
	Arroz	15 g	15 g
1° y 2° ciclo 230 g: 405 kcal	Queso Paraguay	15 g	15 g
	Cebolla	10 g	9 g
	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
3° ciclo y EM 330 g: 581 kcal	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Dejar en remojo el poroto en agua a temperatura ambiente la noche anterior o en agua caliente una hora antes de iniciar la preparación. Desechar el agua de remojo.
- Lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite.
- Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.
- Incorporar el poroto y agua hervida; una vez blando agregar el zapallo.
- Luego agregar el arroz y cocinar hasta que esté cocido.
- Retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada.



Menú 10: Caldo de pescado

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Papa	250 g	230 g
	Pescado sin escamas ni espinas	70 g	68 g
Nivel Inicial 270 g: 214 kcal	Zapallo	60 g	32 g
	Tomate	25 g	24 g
1° y 2° Ciclo 370 g: 294 kcal	Zanahoria	20 g	18 g
	Queso Paraguay	20 g	20 g
3° Ciclo y EM 480 g: 381 kcal	Cebolla	10 g	9 g
	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Cebollita de hoja	5 g	5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Cortar el pescado en trozos iguales.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar el pescado en aceite con ajo.
- Agregar cebolla, tomate, locote, zanahoria y sal yodada. Cocinar hasta que estén tiernos.
- Incorporar agua potable caliente, zapallo y papa. Agregar el laurel. Cocinar hasta que esté listo.
- Retirar del fuego, agregar queso Paraguay y cebollita de hoja picada.

Menú 11: Caldo de pollo con verduras y fideo

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Pechuga de pollo	70 g	68 g
	Zapallo	60 g	32 g
Nivel Inicial 240 g: 308 kcal	Tomate	35 g	34 g
	Fideo	20 g	20 g
1° y 2° Ciclo 340 g: 436 kcal	Zanahoria	20 g	16 g
	Cebolla	10 g	9 g
3° Ciclo y EM 440 g: 565 kcal	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Cebollita de hoja	5 g	5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar el pollo y dejarlo libre de piel y hueso. Cortar en trozos pequeños.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar el pollo en aceite junto con el ajo.
- Agregar cebolla, tomate y locote. Incorporar agua potable caliente, zanahoria, zapallo, sal yodada y laurel.
- Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.
- Agregar el fideo y cocinar hasta que esté listo.
- Retirar del fuego y agregar cebollita de hoja.

Menú 12: Caldo de jopara

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Zapallo	60 g	32 g
	Tomate	40 g	39 g
Nivel Inicial 180 g: 291 kcal	Locro	30 g	30 g
	Queso Paraguay	20 g	20 g
1° y 2° Ciclo 230 g: 372 kcal	Poroto	15 g	15 g
	Cebolla	15 g	14 g
3° Ciclo y EM 330 g: 533 kcal	Locote	10 g	8 g
	Aceite	3 ml	3 ml
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Perejil	5 g	5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Dejar en remojo el locro en agua a temperatura ambiente la noche anterior o 1 hora antes en agua caliente. Desechar el

agua de remojo. Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños.

- Saltear en aceite la cebolla, locote, tomate y ajo. Agregar agua, zapallo, locro y poroto. Cocinar hasta que se ablanden.
- Retirar del fuego y agregar queso Paraguay desmenuzado, perejil y sal yodada.

Observación: si la legumbre es seca, debe remojar 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente.

Menú 13: Caldo de verduras con sopa paraguaya.

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Zapallo	80 g	42 g
	Zanahoria	20 g	16 g
Nivel Inicial 150 g caldo de verduras/ 100 g sopa paraguaya: 264 kcal	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
	Queso Paraguay	10 g	10 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n
1° y 2° Ciclo 200 g caldo de verduras/ 140 g sopa paraguaya: 365 kcal			
3° Ciclo y EM 250 g caldo de verduras/ 180 g sopa paraguaya: 467 kcal			

Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Huevo	50 g	50 g
Harina de Maíz	40 g	40 g
Leche fluida	30 ml	30 ml
Cebolla	25 g	23 g
Queso Paraguay	10 g	10 g
Aceite	5 ml	5 ml
Sal yodada	0,5 g	0,5 g

Preparación

Caldo de verduras

- Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Colocar los vegetales en un recipiente con agua y sal yodada. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos y agregar el queso Paraguay.

Sopa paraguaya

- Pelar, lavar y cortar la cebolla, rehogarla en el aceite.
- Juntar la harina de maíz y la cebolla rehogada.
- Mezclar bien para que baje la temperatura de la mezcla, luego agregar huevo, leche, queso Paraguay en trozos y sal yodada, mezclar bien hasta que quede uniforme.
- Colocar la preparación en una asadera y llevar a horno fuerte aproximadamente 40 minutos o hasta que la superficie esté dorada y al pinchar con un cuchillo salga limpio.

Guisados

Preparación culinaria en la que los alimentos se rehogan o sofríen prematuramente y luego se cocinan lentamente en agua, caldo o salsa, hasta lograr una textura tierna y sabores integrados.

Menú 14: Guiso de arroz con carne

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Carne vacuna magra	60 g	58 g
	Tomate	80 g	79 g
Nivel Inicial 200 g: 292 kcal	Arroz	45 g	45 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
1° y 2° Ciclo 250 g: 365 kcal	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
3° Ciclo y EM 350 g: 511 kcal	Agua potable	c/n	c/n



Preparación

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos.
- Lavar, pelar y cortar 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 arroz, revolver un poco y luego agregar el agua y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente).

Menú 15: Guiso de arroz con pollo

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Pechuga de pollo	70 g	68 g
	Tomate	80 g	79 g
Nivel Inicial 200 g: 290 kcal	Arroz	45 g	45 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
1° y 2° Ciclo 300 g: 362 kcal	Aceite	5 ml	5 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
3° Ciclo y EM 380 g: 507 kcal	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Saltear el pollo con aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con sal yodada y laurel.
- 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).

Menú 16: Guiso de arroz con carne porcina

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Carne porcina magra	70 g	68 g
	Tomate	80 g	79 g
Nivel Inicial 200 g: 290 kcal	Arroz	40 g	40 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
1° y 2° Ciclo 300 g: 435 kcal	Aceite	5 ml	5 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
3° Ciclo y EM 380 g: 551 kcal	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Saltear la carne con aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote condimentar con sal yodada y laurel.
- Cocinar hasta formar una salsa roja.
- Incorporar el arroz, revolver un poco y luego agregar agua caliente y cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente).

Menú 17: Guiso de arroz con poroto

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Tomate	80 g	79 g
	Arroz	30 g	30 g
Nivel Inicial 170 g: 305 kcal	Poroto	40 g	40 g
	Queso Paraguay	10 g	10 g
	Cebolla	15 g	14 g
1° y 2° Ciclo 220 g: 395 kcal	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Cebollita de hoja	5 g	5 g
3° Ciclo y EM 300 g: 538 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.

- Incorporar los porotos en agua previamente hervida con sal yodada, y continuar la cocción hasta alcanzar una textura parcialmente tierna.
- Una vez alcanzado este punto, agregar el arroz previamente lavado y continuar la cocción hasta que ambos ingredientes alcancen el grado de cocción adecuado.
- Por último, agregar la cebollita de hoja y el queso Paraguay desmenuzado.

Observación: Si la legumbre utilizada es seca (excepción lenteja) deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura ambiente o 1 hora antes en agua caliente. Luego desechar el agua de remojo.

Menú 18: Guiso de fideo con carne

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Carne vacuna magra	60 g	58 g
	Tomate	80 g	79 g
Nivel Inicial 180 g: 275 kcal	Fideo	45 g	45 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
1° y 2° Ciclo 240 g: 367 kcal	Aceite	5 ml	5 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
3° Ciclo y EM 320 g: 489 kcal	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos.
- Lavar, pelar y cortar 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 19: Guiso de fideo con pollo

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Pechuga de pollo	70 g	68 g
	Tomate	80 g	79 g
Nivel Inicial 170 g: 255 kcal	Fideo	45 g	45 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
1° y 2° Ciclo 240 g: 359 kcal	Aceite	5 ml	5 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
3° Ciclo y EM 300 g: 449 kcal	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar el pollo, dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Saltear el pollo 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 20: Guiso de fideo con poroto

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Tomate	80 g	79 g
	Fideo	40 g	40 g
Nivel Inicial 200 g: 291 kcal	Poroto	20 g	20 g
	Queso Paraguay	15 g	15 g
	Cebolla	15 g	14 g
1° y 2° Ciclo 250 g: 364 kcal	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Cebollita de hoja	5 g	5 g
3° Ciclo y EM 350 g: 510 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n



Preparación

- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños
- Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.
- Incorporar los porotos en agua previamente hervida con sal yodada, y continuar la cocción hasta alcanzar una textura parcialmente tierna.
- Una vez alcanzado este punto, agregar los fideos y continuar la cocción hasta que los porotos y los fideos alcancen una textura adecuada para el consumo.
- Por último, agregar la cebollita de hoja y el queso Paraguay desmenuzado.

Observación: Si la legumbre utilizada es seca (excepción lenteja) deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura ambiente o 1 hora antes en agua caliente. Luego desechar el agua de remojo.

Menú 21: Guiso de mandioca con carne vacuna

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Mandioca	200 g	150 g
	Carne vacuna magra	60 g	58 g
Nivel Inicial 200 g: 246 kcal	Tomate	80 g	79 g
	Cebolla	10 g	9 g
	Locote	10 g	8 g
1° y 2° Ciclo 270 g: 332 kcal	Aceite	5 ml	5 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
3° ciclo y EM 370 g: 454 kcal	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Mandioca

- Pelar y lavar la mandioca.
- Cortarla en trozos similares y cocinar hasta que esté blanda.

Guiso de mandioca

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Saltear la carne con aceite y ajo.
- Agregar cebolla, tomate, locote, laurel y sal yodada.
- Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.
- Incorporar la mandioca previamente cocinada y picada en cubos pequeños.
- Cocinar por aproximadamente 5 minutos más. Agregar agua potable si es necesario.

Menú 22: Guiso de mandioca con carne porcina

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Mandioca	150 g	120 g
	Carne porcina magra	70 g	68 g
Nivel inicial 250 g: 302 kcal	Tomate	80 g	79 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
1° y 2° ciclo 300 g: 363 kcal	Aceite	5 ml	5 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
3° y EM 400 g: 483 kcal	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación:

Mandioca:

- Pelar y lavar la mandioca.
- Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que esté blanda.

Guiso de mandioca:

- Limpiar la carne, retirar los ligamentos y cortar en cubos.
- Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.
- Saltear la carne con aceite y ajo.
- Agregar cebolla, tomate, locote, laurel y sal yodada. Cocinar hasta que estén tiernos.
- Incorporar la mandioca previamente cocida y cortada en cubos pequeños.
- Cocinar aproximadamente 5 minutos más. Agregar agua si es necesario.



Estofados

Preparaciones de cocción lenta realizadas en recipiente tapado, donde carnes y vegetales se cocinan en su propio jugo o con poca cantidad de líquido, permitiendo concentrar sabores y obtener una textura suave y espesa.

Menú 23: Estofado de carne con papa

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Papa	300 g	250 g
	Carne vacuna magra	70 g	68 g
Nivel inicial 300 g: 197 kcal	Tomate	70 g	69 g
	Zanahoria	30 g	28 g
	Cebolla	25 g	23 g
1° y 2° Ciclo 400 g: 262 kcal	Locote	15 g	12 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Cebollita de hoja	5 g	5 g
3° Ciclo y EM 480 g: 314 kcal	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos.
- Lavar, pelar y cortar las verduras. Sellar la carne con el ajo. cortar los vegetales en cubos pequeños
- Agregar el tomate y luego las demás verduras.
- Incorporar agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.
- Por último, agregar la cebollita de hoja picada y la sal yodada.

Menú 24: Estofado de pollo con papa

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Papa	300 g	250 g
	Pechuga de pollo	70 g	68 g
Nivel inicial 300 g: 201 kcal	Tomate	70g	69 g
	Zanahoria	30 g	28 g
	Cebolla	25 g	23 g
1° y 2° Ciclo 400 g: 268 kcal	Locote	15 g	12 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Cebollita de hoja	5 g	5 g
3° Ciclo y EM 480 g: 321 kcal	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel.
- Cortar en porciones iguales.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar el pollo con el ajo.
- Agregar el tomate y luego las demás verduras.
- Incorporar agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.
- Por último, agregar la cebollita de hoja picada y la sal yodada.

Menú 25: Estofado de carne porcina con papa

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Papa	250 g	230 g
	Carne porcina magra	70 g	68 g
Nivel inicial 300 g: 234 kcal	Tomate	70 g	69 g
	Zanahoria	20 g	16 g
	Cebolla	20 g	18 g
1° y 2° Ciclo 400 g: 312 kcal	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Cebollita de hoja	5 g	5 g
3° Ciclo y EM 480 g: 374 kcal	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar la carne porcina, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos. Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar la carne con el ajo. Agregar el tomate y luego las demás verduras.
- Incorporar agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas. Por último, agregar la cebollita de hoja picada y la sal yodada.

Salsas

Mezcla líquida o semi líquida de ingredientes fríos o calientes utilizada para acompañar, complementar o realzar el sabor y la presentación de los alimentos.

Menú 26: Salsa de carne con fideo (opcional cualquier tipo de fideo)

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción Nivel inicial 150 g salsa + 50 g de fideo: 324 kcal 1° y 2° Ciclo 200 g salsa + 60 g de fideo: 406 kcal 3° Ciclo y EM 250 g salsa + 90 g de fideo: 567 kcal	Salsa de carne		
	Tomate	70 g	69 g
	Carne vacuna magra	70 g	68 g
	Zanahoria	20 g	16 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n
	Fideo		
	Fideo	40 g	40 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Salsa de carne

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa.
- Cortar en porciones iguales o molinar.
- Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar la carne en aceite con ajo.
- Agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden.
- Agregar tomate, zanahoria y laurel.
- Incorporar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar hasta obtener una salsa roja.

Fideo

- Hervir el fideo en agua.
- Cocinar por aproximadamente 8 minutos hasta que esté al dente.
- Escurrir el agua de cocción.
- Mezclar el fideo con la salsa y servir.

Menú 27: Salsa de pollo con fideo (opcional cualquier tipo de fideo)

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción Nivel inicial 150 g salsa + 50 g de fideo: 323 kcal 1° y 2° Ciclo 120 g salsa + 140 g de fideo: 404 kcal 3° Ciclo y EM 150 g salsa + 190 g de fideo: 565 kcal	Salsa de pollo		
	Tomate	70 g	69 g
	Pechuga de pollo	70 g	68 g
	Zanahoria	20 g	16 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n
	Fideo		
	Fideo	40 g	40 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Salsa de pollo

- Limpiar la pechuga de pollo y retirar huesos y piel. Cortar en porciones iguales o procesar.
- Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar el pollo en aceite con ajo.
- Agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden.
- Agregar tomate, zanahoria y laurel.
- Incorporar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar hasta obtener una salsa roja.

Fideo

- Hervir el fideo en agua. Cocinar por aproximadamente 8 minutos hasta que esté al dente.
- Escurrir el agua de cocción. Mezclar el fideo con la salsa y servir.

Menú 28: Salsa de carne con polenta

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción Nivel inicial 120 g salsa + 180 g polenta: 346 kcal 1° y 2° Ciclo 180 g salsa + 200 g polenta: 426 kcal 3° Ciclo y EM 240 g salsa + 240 g polenta: 533 kcal	Salsa de carne		
	Tomate	70 g	69 g
	Carne vacuna magra	70 g	68 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n
	Polenta		
	Agua potable	200 ml	200 ml
	Harina de maíz	45 g	45 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Queso Paraguay	10 g	10 g
	Aceite	3 ml	3 ml
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g

Preparación

Salsa de carne

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales o molinar.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne en aceite con ajo y sal yodada.
- Agregar los vegetales, excepto el tomate. Cocinar hasta que estén blandos.
- Agregar tomate y laurel. Incorporar agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Cocinar aproximadamente 20 a 30 minutos hasta formar una salsa roja.
- Agregar agua si es necesario.

Polenta

- Pelar, lavar y picar la cebolla. Sellarla en aceite con sal yodada. Agregar agua.
- Cuando hierva, incorporar la harina de maíz en forma de lluvia para evitar grumos.
- Agregar el queso Paraguay desmenuzado. Mezclar bien y retirar del fuego.

Menú 29: Salsa de pollo con polenta

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción Nivel inicial 120 g salsa + 180 g polenta: 369 kcal 1° y 2° Ciclo 180 g salsa + 200 g polenta: 458 kcal 3° Ciclo y EM 240 g salsa + 240 g polenta: 574 kcal	Salsa de pollo		
	Tomate	70 g	69 g
	Pechuga de pollo	70 g	68 g
	Cebolla	25 g	24 g
	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n
	Polenta		
	Agua potable	200 ml	200 ml
	Harina de maíz	45 g	45 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Queso Paraguay	10 g	10 g
	Aceite	3 ml	3 ml
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g

Preparación

Salsa de pollo

- Limpiar la pechuga de pollo y retirar huesos y piel. Cortar en porciones iguales. Cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar el pollo en aceite con ajo y sal yodada. Agregar los vegetales, excepto el tomate. Cocinar hasta que estén blandos. Incorporar el tomate y el laurel.
- Agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Cocinar aproximadamente 20 a 30 minutos hasta formar una salsa roja. Agregar agua si es necesario.

Polenta

- Pelar, lavar y picar la cebolla.
- Sellar en aceite con sal yodada. Agregar agua.
- Cuando hierva, incorporar la harina de maíz en forma de lluvia para evitar grumos.
- Agregar el queso Paraguay desmenuzado. Mezclar bien y retirar del fuego.

Menú 30: Salsa de carne con arroz

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción Nivel inicial 50 g salsa + 70 g arroz: 305 kcal 1° y 2° Ciclo 60 g salsa + 90 g arroz: 389 kcal 3° Ciclo y EM 100 g salsa + 120 g arroz: 533 kcal	Salsa de carne		
	Tomate	70 g	69 g
	Carne vacuna magra	70 g	68 g
	Zanahoria	20 g	16 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	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
	Arroz		
	Arroz	40 g	40 g
	Aceite	2 ml	2 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Salsa de carne

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y cortarla en cubos o molinar.
- Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne en aceite con ajo.
- Agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden.
- Incorporar tomate, zanahoria y laurel. Agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Cocinar hasta obtener una salsa roja.

Arroz

- Saltear el ajo en aceite. Agregar el arroz y la sal yodada.
- Revolver y agregar agua caliente. Cocinar aproximadamente 15 minutos. Apagar el fuego.

Menú 31: Salsa de pollo con arroz

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción Nivel inicial 50 g salsa + 70 g arroz: 325 kcal 1° y 2° Ciclo 60 g salsa + 90 g arroz: 413 kcal 3° Ciclo y EM 100 g salsa + 120 g arroz: 573 kcal	Salsa de pollo		
	Tomate	70 g	69 g
	Pechuga de pollo	70 g	68 g
	Zanahoria	20 g	16 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	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
	Arroz		
	Arroz	40 g	40 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Aceite	2 ml	2 ml
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Salsa de pollo

- Limpiar la pechuga de pollo y retirar huesos y piel. Cortar en cubos o molinar.
- Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar el pollo en aceite con ajo.
- Agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden.
- Incorporar tomate, zanahoria y laurel. Agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Cocinar hasta obtener una salsa roja.

Arroz

- Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente.
- Dejar hervir aproximadamente 15 minutos. Apagar el fuego.

Menú 32: Salsa de carne porcina con puré de papas

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción Nivel inicial 140 g salsa + 160 g puré: 254 kcal 1° y 2° Ciclo 180 g salsa + 220 g puré: 338 kcal 3° Ciclo y EM 200 g salsa + 320 g puré: 439 kcal	Salsa de carne		
	Carne porcina magra	70 g	68 g
	Tomate	70 g	69 g
	Zanahoria	20 g	16 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
	Perejil	5 g	5 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
	Puré de papas		
	Papa	250 g	230 g
	Leche fluida	60 ml	60 ml
	Margarina	5 g	5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Salsa de carne porcina

- Limpiar la carne, retirando ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales o molinar.
- Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne porcina en aceite con ajo.
- Agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden.
- Incorporar tomate, zanahoria y laurel. Agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Cocinar hasta obtener una salsa roja.

Puré de papas

- Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas en un recipiente con agua y cocinar hasta que se ablanden.
- Escurrir el agua de cocción. Realizar el puré.
- Agregar leche, margarina y sal yodada.
- Mezclar uniformemente hasta obtener una consistencia homogénea.

Menú 33: Salsa de legumbres con arroz queso

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción Nivel inicial 70 g salsa + 100 g de arroz: 316 kcal 1° y 2° Ciclo 100 g salsa + 120 g de arroz: 408 kcal 3° Ciclo y EM 130 g salsa + 170 g de arroz: 557 kcal	Salsa de legumbres		
	Tomate	70 g	69 g
	Poroto	20 g	20 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	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
	Arroz queso		
	Arroz	40 g	40 g
	Queso Paraguay	10 g	10 g
	Aceite	2 ml	2 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n



Preparación

Salsa de legumbres

- Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Saltear el ajo y los demás vegetales en aceite.
- Cocinar hasta que estén tiernos. Incorporar el poroto, el laurel y el agua hervida.
- Continuar la cocción hasta que la preparación esté lista.

Observación: Si la legumbre utilizada es seca, deberá remojarla 1 día antes en agua a temperatura ambiente o 1 hora antes en agua caliente. La cantidad de agua hirviendo que se agrega al cereal debe ser equivalente al doble de su volumen.

Arroz queso

- Saltear el ajo en aceite. Agregar el arroz y la sal yodada.
- Revolver y agregar agua caliente.
- Cocinar aproximadamente 15 minutos.
- Agregar el queso Paraguay desmenuzado.
- Mezclar muy bien y apagar el fuego.

Menú 34: Salsa de proteína texturizada de soja con arroz queso

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción Nivel inicial 70 g salsa + 50 g arroz: 256 kcal 1° y 2° Ciclo 90 g salsa + 70 g arroz: 350 kcal 3° Ciclo y EM 120 g salsa + 90 g arroz: 454 kcal	Salsa de carne de soja		
	Proteína texturizada de soja	25 g	25 g
	Tomate	70 g	69 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
	Cebollita de hoja	5 g	5 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
	Arroz queso		
	Arroz	40 g	40 g
	Queso Paraguay	15 g	15 g
	Aceite	2 ml	2 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Salsa de proteína texturizada de soja

- Hidratar la proteína texturizada de soja con agua hirviendo y dejar reposar de 5 a 10 minutos.
- Escurrir en un colador y enjuagar suavemente con agua fría.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Saltear en aceite la cebolla, el tomate, el locote, el ajo y la cebollita de hoja.
- Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos.
- Incorporar la proteína de soja hidratada y agua hervida.
- Continuar la cocción hasta finalizar la preparación.

Arroz queso

- Saltear el ajo en aceite.
- Agregar el arroz y la sal yodada.
- Revolver y agregar agua caliente.
- Cocinar aproximadamente 15 minutos.
- Agregar el queso Paraguay desmenuzado.
- Mezclar muy bien y apagar el fuego.



Menú 35: Albóndigas de carne con arroz

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción Nivel inicial 90 g salsa + 60 g de arroz: 296 kcal 1° y 2° Ciclo 100 g salsa + 90 g de arroz: 417 kcal 3° Ciclo y EM 180 g salsa + 100 g de arroz: 515 kcal	Albóndigas de carne		
	Tomate	70 g	69 g
	Carne vacuna magra	70 g	68 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Harina de maíz	10 g	10 g
	Locote	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
	Arroz		
	Arroz	40 g	40 g
	Aceite	2 ml	2 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Albóndigas

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos, cortar en cubos y procesarla.
- Mezclar la carne con la harina de maíz y el diente de ajo picado. Amasar bien la mezcla.
- Formar las albóndigas de tamaño uniforme y sellar.

Salsa

- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Saltear cebolla, ajo y locote en aceite.
- Agregar tomate y cocinar hasta formar una salsa.
- Incorporar las albóndigas, laurel y agua hervida hasta cubrir toda la preparación. Una vez cocidas, apagar el fuego.

Arroz

- Saltear el ajo en aceite. Agregar el arroz y la sal yodada. Revolver y agregar agua caliente.
- Dejar hervir aproximadamente 15 minutos. Apagar el fuego.

Menú 36: Albóndigas de pollo con arroz

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Rendimiento 1 porción Peso por porción Nivel inicial 90 g salsa + 60 g de arroz: 320 kcal 1° y 2° Ciclo 100 g salsa + 80 g de arroz: 406 kcal 3° Ciclo y EM 180 g salsa + 100 g de arroz: 563 kcal	Albóndigas de pollo		
	Tomate	70 g	69 g
	Pechuga de pollo	70 g	68 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Galleta molida	10 g	10 g
	Locote	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
	Arroz		
	Arroz	40 g	40 g
	Aceite	2 ml	2 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Albóndigas

- Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Procesarlo.
- Mezclar el pollo con la galleta molida y el diente de ajo picado.
- Amasar bien la mezcla. Formar las albóndigas de tamaño uniforme y sellar.

Salsa

- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Saltear cebolla, ajo y locote en aceite.
- Agregar tomate y cocinar hasta formar una salsa.
- Incorporar las albóndigas, laurel y agua hervida hasta cubrir toda la preparación.
- Una vez cocidas, apagar el fuego.

Arroz

- Saltear el ajo en aceite. Agregar el arroz y la sal yodada.
- Revolver y agregar agua caliente.
- Dejar hervir por aproximadamente 15 minutos. Apagar el fuego.

Picaditos

Preparaciones elaboradas con alimentos cortados en trozos pequeños o finamente picados, generalmente mezclados con salsas, vegetales o condimentos. Pueden servirse como plato principal, acompañamiento o relleno.

Menú 37: Picadito de carne con puré de papas

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Picadito de carne		
	Carne vacuna magra	70 g	68 g
Nivel inicial 200 g picadito + 150 g puré: 273 kcal	Tomate	70 g	69 g
	Zanahoria	25 g	23 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
1° y 2° Ciclo 250 g picadito + 200 g puré: 351 kcal	Perejil	5 g	5 g
	Aceite	3 ml	3 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
3° Ciclo y EM 300 g picadito + 250 g puré: 429 kcal	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n
	Puré de papas		
	Papa	250 g	230 g
	Leche fluida	60 ml	60 ml
	Margarina	10 g	10 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Picadito de carne

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne en aceite con ajo.
- Agregar los vegetales, excepto el tomate, y cocinar hasta que estén blandos.
- Incorporar tomate, sal yodada, laurel y agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Cocinar durante 20 a 30 minutos o hasta cocinarse totalmente. Agregar el perejil picado.
- Incorporar agua si es necesario.

Puré de papas

- Lavar, pelar y cortar las papas. Cocinarlas en agua hasta que estén blandas.
- Escurrir el agua de cocción y realizar el puré. Agregar leche, margarina y sal yodada.
- Mezclar uniformemente.

Menú 38: Picadito de pollo con puré de papas

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Picadito de pollo		
	Pechuga de pollo	70 g	68 g
Nivel inicial 180 g picadito + 140 g puré: 333 kcal	Tomate	70 g	69 g
	Zanahoria	25 g	23 g
	Cebolla	15 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
1° y 2° Ciclo 220 g picadito + 190 g puré: 422 kcal	Perejil	5 g	5 g
	Aceite	3 ml	3 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
3° Ciclo y EM 200 g picadito + 280 g puré: 470 kcal	Laurel	0,2 g	0,2 g
	Agua potable	c/n	c/n
	Puré de papas		
	Papa	250 g	230 g
	Leche fluida	60 ml	60 ml
	Margarina	10 g	10 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n



Preparación

Picadito de pollo

- Limpiar el pollo y dejarlo libre de huesos y piel. Cortar en porciones iguales.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar el pollo en aceite con ajo.
- Agregar los vegetales, excepto el tomate, y la sal yodada.
- Cocinar hasta que estén blandos.
- Incorporar tomate, laurel y agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Cocinar durante 20 a 30 minutos o hasta cocinarse totalmente.
- Agregar el perejil picado. Incorporar agua si es necesario.

Puré de papas

- Lavar, pelar y cortar las papas. Cocinarlas en agua hasta que estén blandas.
- Escurrir el agua de cocción y realizar el puré.
- Agregar leche, margarina y sal yodada. Mezclar uniformemente.

Menú 39: Picadito de carne porcina con puré de papas

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Picadito de carne porcina		
	Carne porcina magra	70 g	68 g
Nivel inicial 100 g picadito + 120 g puré: 187 kcal	Tomate	70 g	69 g
	Zanahoria	20 g	16 g
	Cebolla	15 g	14 g
1° y 2° Ciclo 150 g picadito + 200 g puré: 297 kcal	Locote	10 g	8 g
	Perejil	5 g	5 g
	Aceite	5 ml	5 ml
3° Ciclo y EM 230 g picadito + 250 g puré: 410 kcal	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
	Puré de papas		
	Papa	250 g	230 g
	Leche fluida	50 ml	50 ml
	Margarina	10 g	10 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Picadito de carne porcina

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne en aceite con ajo.
- Agregar los vegetales, excepto el tomate, y cocinar hasta que estén blandos.
- Incorporar tomate, sal yodada, laurel y agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Cocinar durante 20 a 30 minutos o hasta cocinarse totalmente
- Agregar el perejil picado. Incorporar agua si es necesario.

Puré de papas

- Lavar, pelar y cortar las papas. Cocinarlas en agua hasta que estén blandas.
- Escurrir el agua de cocción y realizar el puré.
- Agregar leche, margarina y sal yodada.
- Mezclar uniformemente.

Menú 40: Picadito de carne con papa

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Papa	300 g	280 g
	Carne vacuna magra	70 g	68 g
Nivel inicial 280 g: 212 kcal	Huevo	50 g	45 g
	Tomate	70 g	69 g
	Zanahoria	20 g	16 g
1° y 2° Ciclo 380 g: 288 kcal	Cebolla	20 g	14 g
	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
3° Ciclo y EM 480 g: 363 kcal	Cebollita de hoja	5 g	5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar la carne con ajo.
- Agregar cebolla, locote, zanahoria y tomate.
- Incorporar agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Agregar la papa, huevo y continuar con la cocción hasta que se cocinen completamente.
- Agregar la cebollita de hoja picada y retirar.

Menú 41: Picadito de pollo con papa

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Papa	300 g	280 g
	Pechuga de pollo	70 g	68 g
Nivel inicial 280 gramos: 208 kcal	Huevo	50 g	45 g
	Tomate	70 g	69 g
	Zanahoria	20 g	16 g
1° y 2° Ciclo 380 gramos: 282 kcal	Cebolla	20 g	18 g
	Locote	10 g	8 g
	Aceite	5 ml	5 ml
3° Ciclo y EM 480 gramos: 357 kcal	Cebollita de hoja	5 g	5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar la pechuga de pollo y retirar huesos y piel. Cortar en porciones iguales.
- Lavar, pelar y cortar las verduras en cubos pequeños.
- Sellar el pollo con ajo.
- Agregar cebolla, locote, zanahoria y tomate.
- Incorporar agua caliente hasta cubrir los ingredientes.
- Agregar la papa, huevo y continuar con la cocción hasta que se cocinen completamente.
- Agregar la cebollita de hoja picada y retirar.

Otras Preparaciones

Menú 42: Revuelto de mandioca

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Mandioca	200 g	116 g
	Huevo	50 g	50 g
Nivel inicial 190 g: 299 kcal	Queso Paraguay	20 g	20 g
	Cebolla	20 g	18 g
	Locote	10 g	8 g
1° y 2° Ciclo 250 g: 393 kcal	Cebollita de hoja	5 g	5 g
	Aceite	3 ml	3 ml
	Ajo	0,5 g	0,5 g
3° Ciclo y EM 360 g: 566 kcal	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Mandioca

- Pelar y lavar la mandioca.
- Cortarla en trozos similares y cocinar hasta que esté blanda.

Revuelto

- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Saltear ajo, cebolla y locote en aceite hasta que estén tiernos.
- Incorporar la mandioca previamente hervida y cortada en trozos pequeños.
- Agregar huevo, sal yodada y queso Paraguay desmenuzado.
- Revolver.
- Cocinar hasta que el huevo coagule completamente.
- Retirar del fuego y agregar cebollita de hoja picada.

Observación: 50 g de huevo corresponde aproximadamente a 1 unidad.



Menú 43: Pastelón de papa relleno con carne

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Relleno de carne		
	Carne vacuna magra	70 g	68 g
Nivel inicial 280 g: 256 kcal	Huevo	50 g	45 g
	Tomate	70 g	69 g
1° y 2° Ciclo 380 g: 348 kcal	Zanahoria	20 g	16 g
	Cebolla	15 g	14 g
3° Ciclo y EM 440 g: 403 kcal	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
	Pastelón de papa		
	Papa	300 g	290 g
	Queso Paraguay	30 g	30 g
	Margarina	5 g	5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Relleno de carne

- Limpiar la carne, retirar los ligamentos y cortar en cubos. Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Sellar la carne con aceite y ajo. Agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta ablandar.
- Incorporar tomate, laurel y agua caliente hasta cubrir.
- Cocinar de 20 a 30 minutos hasta obtener una salsa roja.
- Incorporar el huevo previamente cocido y picado al relleno antes del armado del pastelón.

Pastelón de papa

- Lavar, pelar y cocinar las papas hasta que estén tiernas. Escurrir y preparar un puré con margarina y sal.
- Colocar la mitad del puré en una bandeja para horno. Distribuir el relleno de carne.
- Cubrir con el resto del puré. Distribuir el queso Paraguay desmenuzado.
- Gratinar en horno durante 5 minutos aproximadamente. Retirar y servir.

Menú 44: Pastelón de papa relleno con pollo

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Relleno de pollo		
	Pechuga de pollo	70 g	68 g
Nivel inicial 280 g: 253 kcal	Huevo	50 g	50 g
	Tomate	70 g	69 g
1° y 2° Ciclo 380 g: 343 kcal	Zanahoria	20 g	16 g
	Cebolla	15 g	14 g
3° Ciclo y EM 440 g: 397 kcal	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
	Pastelón de papa		
	Papa	300 g	290 g
	Queso Paraguay	30 g	30 g
	Margarina	5 g	5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

Relleno de pollo

- Limpiar la pechuga de pollo y cortar en cubos.
- Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar el pollo con aceite y ajo.
- Agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta ablandar.
- Incorporar tomate, laurel y agua caliente hasta cubrir.
- Cocinar de 20 a 30 minutos hasta obtener una salsa roja.
- Incorporar el huevo previamente cocido y picado al relleno antes del armado del pastelón.

Pastelón de papa

- Lavar, pelar y cocinar las papas hasta que estén tiernas. Escurrir y preparar un puré con margarina y sal.



- Colocar la mitad del puré en una bandeja para horno. Distribuir el relleno de pollo.
- Cubrir con el resto del puré. Distribuir el queso Paraguay desmenuzado.
- Gratinar en horno durante 5 minutos aproximadamente. Retirar y servir.

Menú 45: Chupín de pollo

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Papa	300 g	280 g
	Tomate	70 g	69 g
Nivel inicial 250 g: 194 kcal	Pechuga de pollo	70 g	68 g
	Leche fluida	30 ml	30 ml
1° y 2° Ciclo 300 g: 232 kcal	Cebolla	20 g	18 g
	Locote	20 g	16 g
3° Ciclo y EM 440 g: 341 kcal	Queso Paraguay	15 g	15 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Perejil	5 g	5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Orégano	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Limpiar la pechuga de pollo y retirar huesos y piel. Cortar en porciones iguales.
- Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Picar las hojas verdes.
- En una bandeja colocar una capa de papa, luego pollo, cebolla, locote y finalmente tomate.
- Preparar una mezcla con agua potable, aceite, perejil, ajo, orégano y sal yodada.
- Verter la mezcla sobre la preparación.
- Hornear a temperatura moderada durante 25 a 30 minutos.
- Retirar del horno, agregar leche y queso Paraguay desmenuzado.
- Llevar nuevamente al horno para gratinar durante 5 minutos aproximadamente.
- Retirar y servir.

Menú 46: Chupín de pescado

Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto
Peso por porción	Papa	300 g	290 g
	Tomate	70 g	69 g
Nivel inicial 250 g: 173 kcal	Pescado sin escamas ni espinas	70 g	68 g
	Leche fluida	30 ml	30 ml
1° y 2° Ciclo 350 g: 242 kcal	Cebolla	20 g	18 g
	Locote	20 g	16 g
3° Ciclo y EM 440 g: 305 kcal	Queso Paraguay	15 g	15 g
	Aceite	5 ml	5 ml
	Perejil	5 g	5 g
	Ajo	0,5 g	0,5 g
	Orégano	0,5 g	0,5 g
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g
	Agua potable	c/n	c/n

Preparación

- Cortar el pescado en trozos iguales. Pelar, lavar y cortar los vegetales en cubos pequeños.
- Picar las hojas verdes.
- En una bandeja, colocar ordenadamente una capa de papa, encima el pescado, luego cebolla y locote, y por último tomate.
- Preparar una mezcla con agua potable, aceite, perejil, ajo, orégano y sal yodada.
- Verter la mezcla sobre la preparación.
- Cocinar en horno moderado durante 25 a 30 minutos.
- Retirar del horno y agregar leche fluida y queso Paraguay desmenuzado.
- Llevar nuevamente al horno para gratinar durante 5 minutos aproximadamente.
- Retirar del horno y servir.

Observaciones: Se recomienda que los menús números: 10, 13, 15, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45 y 46 deben ir acompañados de un postre elaborado/procesado.



B. RECETARIO PARA ENSALADAS

Recetario estandarizado de ensaladas en porciones de servido único independiente del nivel escolar, para el servicio de almuerzo. 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 diferentes. Además, se propone aderezos para mejorar la aceptabilidad de las ensaladas.

Ensalada 1: Remolacha, tomate, cebolla				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Remolacha	40 g	27 g	– Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. – Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la palatabilidad de la misma.
	Tomate	20 g	19 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
Energía: 46 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 50 gramos	Limón	5 ml	5 ml	

Ensalada 2: Remolacha, zanahoria, cebolla				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Remolacha	40 g	27 g	– Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. – Lavar y cortar en cubos pequeños los demás vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. – Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la palatabilidad de la misma.
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
Energía: 49 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 50 gramos	Limón	5 ml	5 ml	

Ensalada 3: Lechuga, tomate, cebolla				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Lechuga	30 g	28 g	– Lavar y cortar los vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. – Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la palatabilidad de la misma.
	Tomate	20 g	19 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
Energía: 40 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 60 gramos	Limón	5 ml	5 ml	

Ensalada 4: Lechuga, pepino, zanahoria				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Lechuga	30 g	28 g	– Lavar y rallar la zanahoria. – Lavar y cortar los demás vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. – Servir.
	Pepino	20 g	15 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
Energía: 40 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 60 gramos	Limón	5 ml	5 ml	

Ensalada 5: Lechuga, tomate, zanahoria				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Lechuga	30 g	28 g	– Lavar y rallar la zanahoria. – Lavar y cortar los demás vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. – Servir.
	Tomate	20 g	19 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
Energía: 39 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 60 gramos	Limón	5 ml	5 ml	



Ensalada 6: Lechuga, zanahoria, cebolla				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Lechuga	30 g	28 g	– Lavar y cortar los vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, – limón y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la palatabilidad de la misma.
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
Energía: 42 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 60 gramos	Limón	5 ml	5 ml	

Ensalada 7: Tomate, zanahoria, cebolla				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Tomate	30 g	29 g	– Lavar y rallar la zanahoria. – Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. – Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la palatabilidad de la misma.
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
Energía: 43 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 55 gramos	Limón	5 ml	5 ml	

Ensalada 8: Tomate, pepino, zanahoria				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Tomate	30 g	29 g	– Lavar y rallar la zanahoria. – Lavar y cortar los demás vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. – Servir.
	Pepino	20 g	15 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
Energía: 38 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 55 gramos	Limón	5 ml	5 ml	

Ensalada 9: Berro, zanahoria, cebolla				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Berro	30 g	18 g	– Lavar y rallar la zanahoria. – Lavar y picar los demás vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la palatabilidad de la misma.
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
Energía: 41 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 45 gramos	Limón	5 ml	5 ml	

Ensalada 10: Berro, tomate, zanahoria				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Berro	30 g	18 g	– Lavar y rallar la zanahoria. – Lavar y picar los demás vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. – Servir.
	Tomate	20 g	19 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
Energía: 38 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 50 gramos	Limón	5 ml	5 ml	

Ensalada 11: Berro, tomate, cebolla				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Berro	30 g	18 g	– Lavar y picar los vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la palatabilidad de la misma.
	Tomate	20 g	19 g	
	Cebolla	10 g	9 g	
Energía: 39 kcal	Aceite	3 ml	3 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	
Peso por porción: 50 gramos	Limón	5 ml	5 ml	



Ensalada 12: Repollo, pepino, zanahoria				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 37 kcal Peso por porción: 50 gramos	Repollo Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 20 g 3 ml 0,5 g 5 ml	24 g 15 g 16 g 3 ml 0,5 g 5 ml	– Lavar y rallar la zanahoria. – Lavar y cortar los demás vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada, limón y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la palatabilidad de la misma.

Ensalada 13: Repollo, tomate, zanahoria				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 40 kcal Peso por porción: 55 gramos	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 20 g 3 ml 0,5 g 5 ml	24 g 19 g 16 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, limón y aceite. – Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la palatabilidad del mismo.

Ensalada 14: Repollo, remolacha, zanahoria				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 44 kcal Peso por porción: 55 gramos	Repollo Remolacha Zanahoria Aceite Sal yodada Limón	30 g 30 g 20 g 3 ml 0,5 g 5 ml	24 g 20 g 16 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, limón y aceite. – Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la palatabilidad del mismo.

Ensalada 15: Remolacha, zanahoria, choclo				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 52 kcal Peso por porción: 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, limón y aceite. – Servir.

Ensalada 16: Lechuga, tomate, aguacate				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 40 kcal Peso por porción: 90 gramos	Lechuga Tomate Aguacate Aceite Sal yodada Limón	30 g 20 g 100 g 3 ml 0,5 g 5 ml	28 g 19 g 40 g 3 ml 0,5 g 5 ml	– Lavar y cortar los vegetales. – Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. – Servir. Observación: Agregar el limón para evitar el pardeamiento del aguacate



Ensalada 17: Tomate, aguacate, cebolla.				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 43 kcal Peso por porción: 80 gramos	Tomate aguacate Cebolla Aceite Sal yodada Limón	30 g 100 g 10 g 3 ml 0,5 g 5 ml	29 g 40 g 9 g 3 ml 0,5 g 5 ml	- Lavar y cortar los demás vegetales. - Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. - Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. Agregar el limón para evitar el pardeamiento del aguacate.

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.

C. RECETARIO PARA CENA

Menú 1: Tortuguita de pollo				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 400 gramos. (aprox. 2 unidades)	Pechuga de pollo Pan de hamburguesa Tomate Lechuga Aceite Sal yodada	152 g 60 g 40 g 15 g 3 ml 0,5 g	100 g 60 g 38 g 15 g 3 ml 0,5 g	- Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel, sellar y cocinar hasta que esté bien cocido. - 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. - Armar las tortuguitas y servir frío.

Menú 2: Tortuguita de carne				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 400 gramos	Carne vacuna magra Pan de hamburguesa Tomate Lechuga Cebolla Aceite Ajo Laurel Sal yodada	175 g 60 g 40 g 15 g 10 g 3 ml 1 g 1 g 0,5 g	150 g 60 g 38 g 15 g 9 g 3 ml 1 g 1 g 0,5 g	- 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 finas. - 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. - Armar las tortuguitas y servir frío.

Menú 3: Sándwich de jamón y queso				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 250 gramos	Pan de sándwich Jamón cocido Queso de sándwich	150 g 50 g 40 g	75 g 50 g 40 g	- 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.

Menú 4: Sándwich de verduras con queso				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 250 gramos	Pan de sándwich Tomate Queso de sándwich Lechuga Sal yodada	150 g 50 g 40 g 10 g 0,5 g	150 g 50 g 40 g 10 g 0,5 g	- Lavar las verduras y escurrir, cortar en rodajas el tomate. - Colocar sobre una rebanada de pan las rodajas de tomate y la lechuga agregar sal yodada, colocar encima otra rebanada de pan, luego el queso y por último otra rebanada de pan. - Servir.



Menú 5: Sándwich de verduras con huevo				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 250 gramos	Pan de sándwich Tomate Huevo Lechuga Sal yodada	150 g 50 g 50 g 10 g 0,5 g	150 g 50 g 50 g 10 g 0,5 g	– En agua hirviendo, colocar el huevo y cocinar por 8 minutos. – Retirar del fuego, pelar el huevo y cortarlo en rodajas. – Reservar. – Lavar las verduras y escurrir, cortar en rodajas el tomate. – Colocar sobre una rebanada de pan las rodajas de tomate y la lechuga, agregar sal yodada, colocar encima otra rebanada de pan, luego el huevo en rodajas y por último otra rebanada de pan. – Servir.

Menú 6: Tarta de choclo				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 200 gramos	Masa: Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable Relleno: Choclo Queso Paraguay Leche fluida Fécula de maíz Sal yodada	40 g 5 g 0,5 g c/n 100 g 20 g 20 ml 10 g 0,5 g	40 g 5 g 0,5 g c/n 100 g 20 g 20 ml 10 g 0,5 g	Masa: – Precalentar el horno a 180°C. – 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. Luego estirar la masa y colocar en una tartera. Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar. Relleno: – Lavar los choclos, blanquearlos en agua caliente por unos minutos hasta que se noten tiernos pero firmes. Colar y enfriar. Mezclar la leche con fécula y sal, llevar a fuego medio e ir revolviendo hasta que espese, retirar del fuego y mezclar con choclo y queso desmenuzado. Colocar la preparación en la tartera y tapar con la masa, pintar con leche y hornearla hasta que esté dorada.

Menú 7: Tarta de pollo				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso por porción: 250 gramos	Masa: Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable Relleno: Pechuga de pollo Tomate Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada	40 g 5 g 0,5 g c/n 100 g 25 g 20 g 10 g 5 ml 1 g 0,5 g	40 g 5 g 0,5 g c/n 100 g 24 g 19 g 8 g 5 ml 1 g 0,5 g	Masa: – Precalentar el horno a 180°C. – 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. Luego estirar la masa y colocar en una tartera. – Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar. Relleno: – Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. – Cortar en porciones iguales. – Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales. – 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. – Retirar del fuego y dejar enfriar. – Armar la tarta colocando encima de la masa precocida el relleno. Tapar con la masa, pintar con leche y hornearla hasta que esté dorada.



Menú 8: Fugazza				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 200 gramos	Masa: Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable	40 g 5 g 0,5 g c/n	40 g 5 g 0,5 g c/n	Masa: – Precalentar el horno a 180°C. – 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. – Luego estirar la masa y colocar en una tartera. Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar. Relleno: – En agua hirviendo, colocar el huevo y cocinar por 8 minutos, retirar del agua, enfriar, pelar y cortar en rodajas. Reservar. – Armar la fugazza colocando encima de la masa pre cocida el jamón, el queso, el huevo y el tomate en rodajas. – Condimentar con orégano y sal yodada, tapar con la masa, pintar con leche la masa y hornearla hasta que esté dorada.
	Relleno: Huevo Jamón cocido Tomate Queso sándwich Orégano Sal yodada	50 g 30 g 30 g 30 g 2 g 0,5 g	50 g 30 g 29 g 30 g 2 g 0,5 g	

Menú 9: Tarta de cebolla con queso				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 240 gramos	Masa: Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable	40 g 5 g 0,5 g c/n	40 g 5 g 0,5 g c/n	Masa: – Precalentar el horno a 180°C. – 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. Luego estirar la masa y colocar en una tartera. – Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar. Relleno: – 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. – Mezclar la leche con fécula y sal, llevar a fuego medio y revolver hasta que espese, retirar del fuego y mezclar con la cebolla blanqueada y el queso desmenuzado. – Colocar la preparación en la tartera y tapar con la masa. – Pintar con leche la masa y hornearla hasta que esté dorada.
	Relleno: Cebolla Queso Paraguay Leche fluida Fécula de maíz Sal yodada	100 g 20 g 20 ml 10 g 0,5 g	98 g 20 g 20 ml 10 g 0,5 g	

Menú 10: Tarta de verduras				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 240 gramos	Masa: Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable	40 g 5 g 0,5 g c/n	40 g 5 g 0,5 g c/n	Masa: – Precalentar el horno a 180°C. – 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. Luego estirar la masa y colocar en una tartera. – Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar. Relleno: – Lavar los vegetales, cortar en porciones pequeñas, blanquearlos en agua caliente por unos minutos hasta que se noten tiernos pero firmes. – Colar y enfriar. – Mezclar la leche con fécula y sal, llevar a fuego medio y revolver hasta que espese, retirar del fuego y mezclar con los vegetales cocidos y el queso desmenuzado. – Colocar la preparación en la tartera y tapar con la masa. – Pintar con leche la masa y hornearla hasta que esté dorada.
	Relleno: Zucchini o zapallo Zanahoria Cebolla Tomate Queso Paraguay Leche fluida Fécula de maíz Sal yodada	37 g 30 g 25 g 25 g 20 g 20 ml 10 g 0,5 g	25 g 25 g 24 g 24 g 20 g 20 ml 10 g 0,5 g	



Menú 11: Tarta de jamón y queso				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 200 gramos	Masa: Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable	40 g 5 g 0,5 g c/n	40 g 5 g 0,5 g c/n	Masa: – Precalentar el horno a 180°C. – 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. Luego estirar la masa y colocar en una tartera. – Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar. Relleno: 1ro: preparar la salsa bechamel – Calentar la leche sin que hierva; reservar. – En otro recipiente colocar la manteca al fuego, mezclar con la harina y formar una masa homogénea y lisa. – Agregar la leche y sal continuar revolviendo hasta espesar. Dejar enfriar antes de utilizar. – Mezclar la salsa bechamel con el queso y jamón cocido en cubos. – Colocar la preparación en la tartera y tapar con la masa. – Pintar con leche la masa y hornearla hasta que esté dorada.
	Relleno: Jamón cocido Queso Paraguay	30 g 30 g	30 g 30 g	
	Salsa bechamel: Leche fluida Harina de trigo Margarina Sal yodada	25 ml 5 g 5 g 0,5 g	25 ml 5 g 5 g 0,5 g	

Menú 12: Pascualina de acelga				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 200 gramos	Masa: Harina de trigo Margarina Sal yodada Agua potable	40 g 5 g 0,5g c/n	40g 5g 0,5g c/n	Masa: – Precalentar el horno a 180°C. – 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. Luego estirar la masa y colocar en una tartera. Pre cocinar la masa por unos 5 minutos, retirar del horno y reservar. Relleno: – Lavar los vegetales, cortar en porciones pequeñas, blanquearlos en agua caliente por unos minutos hasta que se noten tiernos pero firmes. Colar y enfriar. – Mezclar la leche con fécula y sal, llevar a fuego medio y revolver hasta que espese, retirar del fuego y mezclar con los vegetales cocidos y el queso desmenuzado. – Colocar la preparación en la tartera y luego rellenar, tapar con la masa. Pintar con leche la masa y hornearla hasta que esté dorada.
	Relleno: Acelga Zanahoria Queso Paraguay Leche fluida Fécula de maíz Cebolla Locote Sal yodada	40 g 20 g 20 g 20 ml 10 g 10 g 10 g 0,5 g	25 g 16 g 20 g 20 ml 10 g 9 g 8 g 0,5 g	

Menú 13: Chipa guazu				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 380 gramos	*Huevo Choclo Leche fluida Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	50 g 40 g 25 ml 24 g 20 g 5 ml 0,5 g	50 g 40 g 25 ml 20 g 20 g 5 ml 0,5 g	– Lavar, pelar y cortar en julianas la cebolla. – Saltear en aceite, agregarle la sal y una vez transparentes, sacar del fuego y reservar. – En la licuadora o procesadora, ir licuando el choclo con huevo y la leche. – Agregar a esta mezcla la cebolla, el queso desmenuzado. – Verter la preparación en una fuente y llevar al horno caliente por unos 30 minutos aproximadamente o hasta que la superficie esté dorada y al pinchar con un cuchillo salga limpio. *50 g de Huevo representa 1 unidad.



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

Menú 15: Sopa paraguaya				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 300 gramos	* Huevo	50 g	50 g	– Pelar, lavar y cortar la cebolla. Saltear en el aceite y cocinar hasta que esté transparente.
	Harina de maíz	40 g	40 g	– Retirar del fuego y mezclar con la yema del huevo, leche, sal yodada y harina de maíz cernida. Mezclar todo muy bien y reservar.
	Leche fluida	30 ml	30 ml	– Agregar el queso Paraguay desmenuzado y las claras batidas a punto nieve, con movimientos envolventes.
	Cebolla	30 g	27 g	– 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.
	Queso Paraguay	30 g	27 g	
	Aceite	20 g	20 g	
	Sal yodada	5 ml	5 ml	
		0,5 g	0,5 g	
*50 g de Huevo representa 1 unidad.				

Menú 16: Empanada al horno de pollo				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso por unidad: 200 gramos. La porción a servir equivale a 2 (dos) unidades de empanadas (400 gramos).	Pechuga de pollo	100 g	100g	– Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.
	Disco de empanada	40 g	40 g	– Pelar, lavar y cortar en cubos pequeños los vegetales. 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.
	Tomate	25 g	24 g	– Retirar del fuego, dejar enfriar y luego armar la empanada.
	Cebolla	20 g	19 g	Llevar al horno por unos 20 minutos aproximadamente, retirar del horno y servir.
	Locote	10 g	8 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Ajo	1 g	1 g	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	



Menú 17: Empanada al horno de carne				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso por unidad: 200 gramos. La porción a servir equivale a 2 (dos) unidades de empanadas (400 gramos).	Carne vacuna magra Disco para empanada Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada	120 g 40 g 20 g 10 g 3 ml 1 g 0,5 g	80 g 40 g 19 g 8 g 3 ml 1 g 0,5 g	- Limpiar la carne, dejarla libre de ligamentos cortarla en cubos. Procesar y reservar. - Pelar, lavar y cortar en cubos pequeños los vegetales. - 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. - Retirar del fuego, dejar enfriar y luego armar la empanada. Llevar al horno por unos 20 minutos aproximadamente, retirar del horno y servir.

Menú 18: Empanada al horno de proteína texturizada de soja				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso por unidad: 200 gramos. La porción a servir equivale a 2 (dos) unidades de empanadas (400 gramos).	Proteína de soja texturizada Disco para empanada Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada	60 g 40 g 20 g 10 g 3 ml 1 g 0,5 g	60 g 40 g 19 g 8 g 3 ml 1 g 0,5 g	- Hidratar la carne de soja en agua caliente durante 10 a 15 minutos. - Escurrir bien y retirar el exceso de agua. - 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. - Retirar del fuego, dejar enfriar y luego armar la empanada. Llevar al horno por unos 20 minutos aproximadamente, retirar del horno y servir.

Menú 19: Empanada al horno de jamón y queso				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso por unidad: 125 gramos. La porción a servir equivale a 2 (dos) unidades de empanadas (250 gramos).	Disco de empanada Jamón cocido Queso Paraguay Salsa bechamel Leche fluida Harina de trigo Margarina Sal yodada	40 g 40 g 20 g 5 ml 10 g 5 g 0,5 g	40 g 40 g 20 g 5 ml 10 g 5 g 0,5 g	Salsa Bechamel: - Colocar en un recipiente la margarina, llevar al fuego y dejar que se derrita. - 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. Empanada: - Mezclar la salsa bechamel fría con el queso desmenuzado y el jamón cortado en cubitos. - Rellenar el disco de empanada con la mezcla anterior. - Llevar al horno por unos 20 minutos aproximadamente, retirar del horno y servir.



Menú 20: Pastelón de papa/mandioca rellena con carne				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso por porción: 450 gramos	Relleno de carne			Relleno de carne: – 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. Pastelón de papa/ mandioca: – 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/mandioca 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.
	Carne vacuna magra	60 g	50 g	
	Tomate	60 g	59 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	15 g	14 g	
	Locote	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	
	Masa del pastelón			
	Papa/mandioca	200 g	134 g	
	Queso Paraguay	10 g	10 g	
	Margarina	5 g	5 g	

Menú 21: Pastelón de papa relleno con pollo				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Peso por porción: 450 gramos	Relleno de pollo			Relleno de pollo: – Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. – Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar el pollo en 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. Pastelón de papa: – 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.
	Pechuga de pollo	60 g	42 g	
	Tomate	60 g	59 g	
	Zanahoria	20 g	16 g	
	Cebolla	15 g	14 g	
	Locote	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	
	Masa para pastelón			
	Papa	200 g	134 g	
	Queso Paraguay	10 g	10 g	
	Margarina	5 g	5 g	



Menú 22: Hamburguesa de proteína texturizada de soja				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Peso promedio por porción: 250 gramos	Pan p/ hamburguesa	50 g	50 g	Para la Hamburguesa: - Hidratar la proteína texturizada de soja en agua tibia durante 10 a 15 minutos. - Escurrir bien y retirar el exceso de agua. - En un bol amplio colocar la proteína texturizada de soja, agregar el huevo, el ajo picado, ajo picado, cebolla, perejil y el pan rallado, sal; mezclar suavemente todo hasta integrar todos los ingredientes, luego dar la forma de la hamburguesa. Cocinar - Cortar el pan de hamburguesa por la mitad y agregar la lechuga, tomate, queso, huevo y la hamburguesa cocida
	Proteína texturizada de soja	60 g	60 g	
	Harina de avena o pan rallado	15 g	15 g	
	Huevo	1 ½ unidad	1 ½ unidad	
	Tomate	40 g	38 g	
	Lechuga	15 g	15 g	
	Cebolla	15 g	14 g	
	Ajo	1 g	1 g	
	Perejil	5 g	5 g	
	Aceite	5 ml	5 ml	
	Sal yodada	0,5 g	0,5 g	

D. RECETARIO DE POSTRES PARA ALMUERZO Y CENA

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

1 - Frutas 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	

2 - 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.

3 - Ensaladas de frutas						
Rendimiento	Peso por porción	Energía	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
1 porción	100 g	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 g	62 kcal	Piña Naranja Banana	60 g 50 g 50 g	31 g 37 g 32 g	

4 - Compota de frutas				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción	Agua potable	200 ml	200 ml	- Colocar en un recipiente el agua, el azúcar y las gotas de limón. Hervir a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva poco a poco y se forme el almíbar. - Lavar, pelar y cortar en cubos la fruta. Añadir la fruta y la canela al almíbar, mezclar bien. - Cocinar hasta que la fruta esté blanda. Retirar del fuego, enfriar y luego servir. Observación: se puede reemplazar la manzana de 140g por pera de 180g.
	Fruta de estación (manzana/pera)	140 g	129 g	
Energía: 118 kcal	Azúcar	5 g	5 g	
	Zumo de limón	1 ml	1 ml	
Peso por porción: 100 gramos	Canela	0,5 g	0,5 g	



5 - Banana con miel				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 97 kcal Peso por porción: 82 gramos	Banana Miel	110 g 12 ml	70 g 12 ml	- Lavar y pelar la fruta. - Cortar en rodajas. - Agregar en una compotera o taza con miel. - Servir.

6 - Maní con miel				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 160 kcal Peso por porción: 35 gramos	Maní tostado sin sal Miel	20 g 15 ml	20 g 15 ml	- Colocar los granos de maní tostado sin sal en una compotera o taza. - Agregar encima miel. - Servir.

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

8 - Dulce de mamón/calabaza				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 99 kcal Peso por porción: 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	- Lavar, pelar, retirar las semillas y cortar en rodajas gruesas. Escaldar el mamón cortado, colocándolo en 1 litro de agua con bicarbonato de sodio y hervirlo por 5 minutos. Retirar del fuego y escurrir. Luego colocar en una olla el mamón con el azúcar, el clavo de olor y 50 ml de agua potable. - Cocinar en una olla tapada hasta que estén listos por aproximadamente 30 minutos. - Luego retirar del fuego y esperar que se enfríe para servir en compotera o taza.

9 - Turrón de maní				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 152 kcal	Turrón de maní	30 g	30 g	- Servir el turrón.

10 - Arroz con leche				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 115 kcal Peso por porción: 100 gramos	Agua potable Leche fluida Arroz Azúcar Canela Piel de naranja o limón	150 ml 100 ml 10 g 5 g 0,2 g c/n	150 ml 100 ml 10 g 5 g 0,2 g c/n	- Blanquear el arroz con el agua por unos 10 minutos aproximadamente. - Agregar leche, 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.



11 - Mazamorra				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 110 kcal Peso por porción: 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	- Lavar el locro y dejarlo reposar en agua caliente por una hora antes de cocinar. - Hervir el locro en el agua hasta que se ablande. - Una vez blando retirar del fuego, colar. - Agregar el azúcar, la vainilla, y dejar enfriar. - Antes de consumir, agregar la leche fría.

12 - Candial				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 110 kcal Peso por porción: 60 gramos	Leche fluida Azúcar Fécula de maíz Anís	120 ml 10 g 5 g 0,2	120 ml 10 g 5 g 0,2 g	- Disolver la fécula de maíz en la mitad de la leche fría. - En una olla calentar a fuego moderado el resto de la leche con el azúcar y luego agregar la preparación anterior. - Revolver constantemente hasta que la preparación espese. Por último, agrega el anís estrujado.

13 - Crema				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 110 kcal Peso por porción: 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	- Separar 25 ml 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 un recipiente, enfriar y servir bien frío.

14 - Dulce de frutas				
Descripción	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Rendimiento: 1 porción Energía: 56 kcal Peso por porción: 30 gramos	Fruta	30 g	30 g	- Servir el postre.

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

PLATO PRINCIPAL	RECETA (CALDO)	PESO DE RACIÓN POR NIVEL		
		Educación Inicial	Educación Escolar Básica	Educación Media
Menú 1	Vori vori de carne	200 g	250 g	350 g
Menú 2	Vori vori de pollo	200 g	250 g	350 g
Menú 3	Vori vori blanco	220 g	300 g	400 g
Menú 4	Caldo de pollo con verduras y arroz	250 g	350 g	450 g
Menú 5	Locro	200 g	250 g	350 g
Menú 6	Soyo con huevo	220 g	300 g	400 g
Menú 7	So'o apu'a	230 g	300 g	400 g
Menú 8	Caldo de poroto con fideo	150 g	200 g	300 g
Menú 9	Caldo de poroto con arroz	180 g	230 g	330 g
Menú 10	Caldo de pescado	270 g	370 g	480 g
Menú 11	Caldo de pollo con verduras y fideo	240 g	340 g	440 g
Menú 12	Caldo de Jopara	180 g	230 g	330 g
Menú 13	Caldo de verduras con sopa paraguaya	150 g sopa de verdura + 100 g sopa py	200 g sopa de verdura + 140 g sopa py	250 g sopa de verdura + 180 g sopa py
PLATO PRINCIPAL	RECETA (GUISADOS)	PESO DE RACIÓN POR NIVEL		
		Educación Inicial	Educación Escolar Básica	Educación Media
Menú 14	Guiso de arroz con carne	200 g	250 g	350 g
Menú 15	Guiso de arroz con pollo	200 g	300 g	380 g
Menú 16	Guiso de arroz con carne porcina	200 g	300 g	380 g
Menú 17	Guiso de arroz con poroto	170 g	220 g	300 g
Menú 18	Guiso de fideo con carne	180 g	240 g	320 g
Menú 19	Guiso de fideo con pollo	170 g	240 g	300 g
Menú 20	Guiso de fideo con poroto	200 g	250 g	350 g
Menú 21	Guiso de mandioca con carne vacuna	200 g	270 g	370 g
Menú 22	Guiso de mandioca con carne porcina	250 g	300 g	400 g
PLATO PRINCIPAL	RECETA (ESTOFADOS)	PESO DE RACIÓN POR NIVEL		
		Educación Inicial	Educación Escolar Básica	Educación Media
Menú 23	Estofado de carne con papa	300 g	400 g	480 g
Menú 24	Estofado de pollo con papa	300 g	400 g	480 g
Menú 25	Estofado de carne porcina con papa	300 g	400 g	480 g
PLATO PRINCIPAL	RECETA (SALSA)	PESO DE RACIÓN POR NIVEL		
		Educación Inicial	Educación Escolar Básica	Educación Media
Menú 26	Salsa de carne con fideo	150 g salsa + 50 g fideo	200 g salsa + 60 g fideo	250 g salsa + 90 g fideo
Menú 27	Salsa de pollo con fideo	150 g salsa + 50 g fideo	120 g salsa + 140 g fideo	150 g salsa + 190 g fideo
Menú 28	Salsa de carne con polenta	120 g salsa + 180 g polenta	180 g salsa + 200 g polenta	240 g salsa + 240 g polenta
Menú 29	Salsa de pollo con polenta	120 g salsa + 180 g polenta	180 g salsa + 200 g polenta	240 g salsa + 240 g polenta
Menú 30	Salsa de carne con arroz	50 g salsa + 70 g arroz	60 g salsa + 90 g arroz	100 g salsa + 120 g arroz
Menú 31	Salsa de pollo con arroz	50 g salsa + 70 g arroz	60 g salsa + 90 g arroz	100 g salsa + 120 g arroz
Menú 32	Salsa de carne porcina con puré de papa	140 g salsa + 160 g puré	180 g salsa + 220 g puré	200 g salsa + 320 g puré
Menú 33	Salsa de legumbres con arroz quesu	70 g salsa + 100 g arroz	100 g salsa + 120 g arroz	130 g salsa + 170 g arroz
Menú 34	Salsa de proteína texturizada de soja con arroz quesu	70 g salsa + 50 g arroz	90 g salsa + 70 g arroz	120 g salsa + 90 g arroz
Menú 35	Albóndigas de carne con arroz	90 g salsa (3 bolitas) + 60 g arroz	100 g salsa (4 bolitas) + 90 g arroz	180 g salsa (5 bolitas) + 100 g arroz
Menú 36	Albóndigas de pollo con arroz	90 g salsa (3 bolitas) + 60 g arroz	100 g salsa (4 bolitas) + 80 g arroz	180 g salsa (5 bolitas) + 100 g arroz



PLATO PRINCIPAL	RECETA (PICADITOS)	PESO DE RACIÓN POR NIVEL		
		Educación Inicial	Educación Escolar Básica	Educación Media
Menú 37	Picadito de carne con puré de papa	200 g picadito + 150 g puré	250 g picadito + 200 g puré	300 g picadito + 250 g puré
Menú 38	Picadito de pollo con puré de papa	180 g picadito + 140 g puré	220 g picadito + 190 g puré	200 g picadito + 280 g puré
Menú 39	Picadito de carne porcina con puré de papa	100 g picadito + 120 g puré	150 g picadito + 200 g puré	230 g picadito + 250 g puré
Menú 40	Picadito de carne con papa	280 g	380 g	480 g
Menú 41	Picadito de pollo con papa	280 g	380 g	480 g
PLATO PRINCIPAL	RECETA (OTRAS PREPARACIONES)	PESO DE RACIÓN POR NIVEL		
		Educación Inicial	Educación Escolar Básica	Educación Media
Menú 42	Revuelto de mandioca	190 g	250 g	360 g
Menú 43	Pastelón de papa relleno de carne	280 g	380 g	440 g
Menú 44	Pastelón de papa relleno de pollo	280 g	380 g	440 g
Menú 45	Chupín de pollo	250 g	300 g	440 g
Menú 46	Chupín de pescado	250 g	350 g	440 g

F. RACIÓN RECOMENDADA PARA EL SERVIDO DE CENA

PLATO PRINCIPAL	RECETA	PESO DE RACIÓN POR NIVEL
		Educación Media
Menú 1	Tortuguita de pollo	400 g
Menú 2	Tortuguita de carne	400 g
Menú 3	Sándwich de jamón y queso	250 g
Menú 4	Sándwich de verduras con queso	250 g
Menú 5	Sándwich de verduras con huevo	250 g
Menú 6	Tarta de choclo	200 g
Menú 7	Tarta de pollo	250 g
Menú 8	Fugazza	200 g
Menú 9	Tarta de cebolla con queso	240 g
Menú 10	Tarta de verduras	240 g
Menú 11	Tarta de jamón y queso	200 g
Menú 12	Pascualina de acelga	200 g
Menú 13	Chipa guazu	380 g
Menú 14	Sopa so'o	380 g
Menú 15	Sopa paraguaya	300 g
Menú 16	Empanada al horno de pollo	400 g
Menú 17	Empanada al horno de carne	400 g
Menú 18	Empanada al horno de proteína texturizada de soja	400 g
Menú 19	Empanada al horno de jamón y queso	250 g
Menú 20	Pastelón de papa/mandioca rellena c/carne	450 g
Menú 21	Pastelón de papa relleno con pollo	450 g
Menú 22	Hamburguesa casera de proteína texturizada de soja	250 g