# ANEXO 3 - A

## Formulario N° 01: PROYECTO PARA LA APROBACION DE ALMUERZO ESCOLAR DE GOBERNACIONES Y MUNICIPIOS

### 1. IDENTIFICACION DE LA GOBERNACION O MUNICIPIO

| | |
|---|---|
| **Departamento/Distrito*:** Alto Paraná / Domingo Martínez de Irala | |
| **Dirección del local de la Gobernación/Municipalidad*:** Avda. Santa Rosa de Lima c/ Irala Poty | **Tel*:** 0983137700 |
| **Nombre del Gobernador/ Intendente*: DERLIS JAVIER BENEGAS CARRERA** | |
| **Tel*:** | **Celular*:** 0983 524317 |
| **Correo Electrónico*:** municipioirala@gmail.com | |
| **Responsable de la Alimentación Escolar*:** | Maria Luz Benítez Balbuena |
| **Tel*:** | **Celular*:** 0973219100 |
| **Correo Electrónico*:** muni_irala@hotmail.com | |
| **Responsable Nutricionista*:** Nilda Melissa Jiménez Bordón | **Nº de Registro Profesional*:** 2719 |
| **Tel*:** | **Celular*:** 0995 379699 |
| **Correo Electrónico*:** melijimbor_27@hotmail.com | |
| **Cantidad de Instituciones Beneficiadas*: 2 (dos)** | |
| **Tiempo de provisión del Almuerzo Escolar (en días)*: 106 días** | |
| **Presupuesto Estimado para el año*:** 662.545.706 (seiscientos sesenta y dos millones quinientos cuarenta y cinco mil setecientos seis) | |
| **Precio Referencial:** 13.400 guaraníes | |
| **% de la Agricultura Familiar a implementar: 0.03%** | |

**Son campos obligatorios*



Derlis Javier Benegas

## 2. ALMUERZO ESCOLAR

### 2.1. Instituciones Beneficiadas

| Código de la Institución | Nombre de la Institución Educativa | Cantidad de Beneficiarios | Dirección y Nº de Teléfono | Nombre del Director/a | Fuente de Financiación |
|---|---|---|---|---|---|
| 6786 | Esc. Bás Nº 4319 Rudolf Hendel | 126 | Barrio Capilla Zona rural | Lic. Flora Martinez | 848 30 003 |
| 6790 | Esc. Bás Nº 1937 Aníbal Álvarez | 347 | Puerto Itavera zona rural | Lic. Alicio Ortiz | 848 30 003 |

### 2.2. Especificaciones Técnicas

| Aspecto nutricional | |
|---|---|
| Aporte de Kcal por día (consignar la cantidad de Kcal y la porción en g. del menú proveído por día) | 400 a 500 Kcal por estudiante |
| **Composición del menú** | |
| Horario de preparación del menú | 07:00 a 10:30 hs |
| Horario de distribución | Turno mañana: 11:00 a 12:00 hs<br>Turno tarde: 12:00 a 13:00 hs |
| Constitución del menú (consignar si se compone de plato principal, acompañamiento cuando el menú así lo requiera, ensalada y postre) | - Plato Principal<br>- Ensalada<br>- Postre<br>Alimentos frescos y naturales |
| Completar el menú cíclico, item 3 | Ver ítem 3 |
| Completar el recetario del menú, ítem 4 | Ver ítem 4 |
| Modalidad del almuerzo escolar (consignar si es por catering o elaborado en la institución educativa). | Elaborado en la Institución educativa por una empresa adjudicada |

### 2.3. Control De Calidad

| | |
|---|---|
| Describir el sistema de calidad a ser implementado (controles, fiscalizaciones, monitoreos), según corresponda. | El control y monitoreo a través de un trabajo conjunto con la Nutricionista de la empresa y la encargada en representación de la Municipalidad, los cuales remitirán informes semanales o mensuales referente a almuerzo escolar a la máxima autoridad municipal, asi mismo deberá ser acompañado por los padres y directivos de cada Institución educativa. |



Abog. Claudelino Bogado

Derlis Javier Benegas Carrera
Intendente Municipal

## 3. MENÚ CÍCLICO

| Semana 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **Plato Principal** | Polenta con salsa de carne | Tallarín con salsa de pollo | Guiso de arroz con poroto | Soyo con mandioca | Picadito de pollo con puré de papa |
| **Ensalada** | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria | Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria | Ensalada de berro, tomate y cebolla | Ensalada de tomate, zanahoria y cebolla | Ensalada de repollo, tomate y zanahoria |
| **Postre** | Fruta de estación | Fruta de estación | Fruta cítrica | Fruta de estación | Fruta de estación |
| **KCAL** | **456** | **445** | **487** | **472** | **496** |

| Semana 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **Plato Principal** | Caldo de poroto con fideo | Guiso de arroz con pollo | Locro | Estofado de pollo con papa | Guiso de mandioca con carne |
| **Ensalada** | Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria | Ensalada de remolacha, tomate y cebolla | Ensalada de repollo, tomate y zanahoria | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria | Ensalada de remolacha, zanahoria y cebolla |
| **Postre** | Fruta cítrica | Fruta de estación | Fruta de estación | Fruta de estación | Fruta de estación |
| **KCAL** | **459** | **448** | **421** | **432** | **500** |

| Semana 3 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **Plato Principal** | Jopara | Polenta con salsa de pollo | Picadito de carne con fideo | Albóndigas de pollo con arroz blanco | Vori Vori de carne |
| **Ensalada** | Ensalada de berro, tomate y cebolla | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria | Ensalada de tomate, zanahoria y cebolla | Ensalada de pepino, tomate y cebolla | Ensalada de repollo, tomate y zanahoria |
| **Postre** | Fruta cítrica | Fruta de estación | Fruta de estación | Fruta de estación | Fruta de estación |
| **KCAL** | **475** | **458** | **493** | **468** | **477** |

*OBSERVACION: El menú cíclico es la distribución normatizada de los menús para un periodo de tiempo de 15 días, con el objetivo de brindar variabilidad. Para los proyectos locales se considerara la posibilidad de utilizar mínimamente dos semanas de menú cíclico, y excepcionalmente se podrá realizar la repetición de los platos, bajo autorización de la Gobernación/Intendencia.*



Abog. Claudelino Bogado
SECRETARIO GENERAL

Derlis Junior Benegas Carrera
Intendente Municipal

## 4. RECETARIO DEL MENÚ

SEMANA 1

| Día | Comida | Menú/ Ingredientes | Medida en gramos | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| Menú 1 (456 kcal) | PLATO PRINCIPAL Polenta con salsa de carne | Salsa de carne: | | Salsa de carne |
| | | Carne vacuna molida | 60 g | Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños. |
| | | tomate | 50 g | Sellar la carne en el aceite con el ajo y sal yodada, una vez sellado agregar los |
| | | zanahoria | 40 g | vegetales sin el tomate. Cocinar hasta |
| | | cebolla | 10 g | que estén blandos, por último agregar |
| | | locote | 10 g | tomate, posteriormente agua caliente |
| | | aceite | 3 ml | hasta cubrir los ingredientes. |
| | | de sal yodada | 0.5 g | Dejar cocinar hasta que se haga salsa y |
| | | diente de ajo | ¼ | cambie de color (rojo). |
| | | Polenta: | 100 ml | Aproximadamente 20 a 30 minutos a |
| | | agua potable | 50 g | fuego fuerte cuidando que no se quede |
| | | harina de maiz | 30 ml | sin liquido. Agregar agua si es |
| | | leche fluida | 15 g | necesario. |
| | | cebolla | 10 g | Polenta |
| | | queso Paraguay | 2 ml | Pelar, lavar y picar la cebolla. Saltear la |
| | | aceite | 0.5 g | cebolla en el aceite con sal yodada. |
| | | sal yodada | | Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maiz en forma de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos. Agregar leche. |
| | ENSALADA | lechuga | 50 g | Lavar y rallar la zanahoria. |
| | | pepino | 50 g | Lavar y cortar los demás vegetales. |
| | | zanahoria | 20 g | Colocar los vegetales en un recipiente y |
| | | aceite | 3 mL | mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |
| | | sal yodada | 0,5 g | |
| | POSTRE | naranja | 180 g | Lavar y pelar antes de consumir. |
| Menú 2 (445 kcal) | PLATO PRINCIPAL Tallarín con salsa de pollo | Salsa | | Salsa |
| | | Carne vacuna magra | 60 g | Limpiar la carne y dejar libre de ligamentos. Cortar en trozos pequeños. |
| | | tomate | 60 g | Pelar, lavar y cortar finamente los |
| | | cebolla | 15 g | vegetales. |
| | | locote | 10 g | Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego |
| | | aceite | 5 mL | agregar cebolla, locote y sal yodada. |
| | | sal yodada | 0,5 g | Cocinar hasta que se ablanden, luego |
| | | laurel | 0,2 g | agregar tomate y laurel. Posteriormente, |
| | | diente de ajo | ¼ | agregar agua caliente hasta cubrir los |
| | | Agua potable | c/n | ingredientes y cocinar por unos minutos |
| | | Fideo | | hasta que quede la salsa roja. |
| | | fideo | 50 g | Fideo |
| | | sal yodada | 0,5 g | Hervir el fideo en un recipiente con |
| | | Agua potable | c/n | agua y cocinar por 8 minutos hasta que este al dente. |
| | | | | Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir. |
| | | | | **Observación:** Si el fideo se cocina en abundante agua (1 litro de agua por cada 100 g de fideo) no es necesario agregar aceite al agua de cocción. |
| | ENSALADA | pepino | 50 g | Rallar la zanahoria. |
| | | tomate | 50 g | Lavar y picar los vegetales. |
| | | zanahoria | 20 g | Colocar los vegetales en un recipiente y |



Abog. Claudemiro Bogado
SECRETARIO GENERAL

Denis Javier Benegas Carrera
Intendente Municipal

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | de aceite<br>sal yodada | 3 mL<br>0,5 g | mezclar con perejil, sal yodada y aceite.<br>Servir. |
| | **POSTRE** | banana | 110 g | Pelar antes de consumir |
| **Menú 3 (487 kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Guiso de arroz con poroto | tomate<br>poroto<br>arroz<br>cebolla<br>queso<br>locote<br>aceite<br>cebollita de hoja<br>sal yodada<br>diente de ajo<br>Agua potable | 70 g<br>45 g<br>45 g<br>15 g<br>15 g<br>10 g<br>5 mL<br>5 g<br>0,5 g<br>¼<br>c/n | Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.<br>Saltear cebolla, tomate, locote, ajo y cocinar hasta que los mismos estén tiernos.<br>Incorporar el poroto, arroz, sal yodada con agua hervida y cocinar hasta que estén blandos.<br>Por último, agregar la cebollita de hoja.<br>**Observación :** Si la legumbre utilizada es seca (excepción lenteja) deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. |
| | **ENSALADA** | berro<br>tomate<br>cebolla<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>30 g<br>15 g<br>3 mL<br>0,5 g | Rallar la zanahoria.<br>Lavar y picar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite.<br>Servir.<br>Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| | **POSTRE** | mandarina | 150 g | Lavar y pelar antes de consumir. |
| **Menú 4 (472 kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Soyo con mandioca | mandioca<br>carne molida primera<br>zapallo<br>tomate<br>zanahoria<br>cebolla<br>Locote<br>orégano<br>sal yodada<br>laurel<br>diente de ajo<br>Agua potable | 100 g<br>60 g<br>50 g<br>45 g<br>30 g<br>20 g<br>10 g<br>2 g<br>0,5 g<br>0,2 g<br>¼<br>c/n | Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.<br>Saltear en un recipiente cebolla, tomate, zanahoria, zapallo, locote, ajo y cocinar hasta que estén tiernos.<br>Incorporar arroz con agua hervida. Cocinar hasta que estén blandos.<br>Luego agregar carne molida y sal yodada; revolver lentamente hasta que la carne este cocida.<br>Retirar del fuego y agregar orégano. |
| | **ENSALADA** | zanahoria<br>tomate<br>cebolla<br>aceite<br>sal yodada | 40 g<br>50 g<br>20 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y picar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite.<br>Servir.<br>Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| | **POSTRE** | piña | 200 g | Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños.<br>Colocar en una compotera o taza. Servir |
| **Menú 5 (496 kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Picadito de pollo con puré de papa | Picadito de pollo<br>tomate<br>pechuga de pollo<br>zanahoria<br>cebolla<br>locote<br>perejil o cilantro<br>aceite<br>sal yodada | <br>60 g<br>50 g<br>40 g<br>15 g<br>10 g<br>5 g<br>3 mL<br>0,5 g | Picado de pollo<br>Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.<br>Sellar el pollo en el aceite con el ajo; una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate y la sal yodada. Cocinar hasta que estén blandas. |



Abog. Claudelino Bogado
SECRETARIO GENERAL

Derlis Javier Benegas Carrera
Intendente Municipal

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | laurel<br>diente de ajo<br>Agua potable<br>Puré<br>papa<br>leche fluida<br>margarina<br>sal yodada<br>Agua potable | 0,2 g<br>¼<br>c/n<br><br>200 g<br>50 mL<br>6 g<br>0,5 g<br>c/n | Luego agregar tomate, sal yodada y agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que el tomate se haga salsa y cambie de color (rojo) por aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario.<br>Puré<br>Lavar, pelar y cortar las papas. Colocarlas un recipiente, cubrir con agua y cocinar hasta que se ablanden. Retirar del fuego, escurrir el agua de cocción y hacer el puré.<br>Agregar leche, margarina, sal y mezclar uniformemente. |
| | **ENSALADA** | tomate<br>repollo<br>zanahoria<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>50 g<br>20 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y picar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.<br>Observación :<br>El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo. |
| | **POSTRE** | melón | 300 g | Lavar, pelar y cortar en trozos pequeños para servir |

SEMANA 2

| Día | Comida | Menú/ Ingredientes | Medida en gramos | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Menú 1 (459 kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Caldo de poroto con fideo | poroto negro<br>zapallo<br>tomate<br>zanahoria<br>cebolla<br>fideo<br>queso Paraguay<br>locote<br>aceite<br>sal yodada<br>diente de ajo<br>Agua potable | 45 g<br>60 g<br>25 g<br>20 g<br>20 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>5 ml<br>0.5<br>¼<br>c/n | Lavar, pelar y picar los vegetales en trozos pequeños.<br>Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con aceite y sal yodada. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos.<br>Incorporar el poroto y agua potable, una vez blandos agregar el zapallo.<br>Luego el fideo, una vez totalmente cocido, retirar del fuego y agregar queso Paraguay.<br>**Observación:** Si la legumbre utilizada es seca (excepción lenteja) deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. |
| | **ENSALADA** | lechuga<br>pepino<br>zanahoria<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>50 g<br>20 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |
| | **POSTRE** | naranja | 180 g | Lavar y pelar antes de consumir. |
| **Menú 2 (448kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Guiso de arroz con pollo | pollo<br>tomate<br>arroz<br>cebolla<br>locote<br>aceite | 60 g<br>70 g<br>45 g<br>15 g<br>10 g<br>5 mL | Limpiar el pollo, dejarlo libre de hueso y ligamentos y cortarlo en cubos.<br>Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.<br>Saltear el pollo con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la |



Abog. Claudelino Bogado
SECRETARIO GENERAL

Benegas Carrera
Intendente Municipal

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | sal yodada<br>laurel<br>diente de ajo<br>Agua potable | 0,5 g<br>0,2 g<br>¼<br>c/n | sal yodada. Cocinar hasta formar una salsa roja.<br>Incorporar el arroz, revolver un poco y luego agregar el agua.<br>Cocinar hasta que se ablande el arroz (15 minutos aproximadamente). |
| | **ENSALADA** | remolacha<br>tomate<br>cebolla<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>50 g<br>15 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br>Observación :<br>La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| | **POSTRE** | piña | 200 g | Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños.<br>Colocar en una compotera o taza. Servir |
| **Menú 3 (421kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Locro | 80 g de carne vacuno magra<br>60 g de zapallo<br>40 g de locro<br>25 g de tomate<br>20 g de zanahoria<br>15 g de cebolla<br>10 g de locote<br>5 mL de aceite<br>5 g de cebollita de hoja<br>5 g de cilantro<br>2 g de orégano<br>0,5 g de sal yodada<br>0,2 g de laurel<br>¼ diente de ajo<br>Agua potable c/n | 80 g de carne vacuno magra<br>60 g de zapallo<br>40 g de locro<br>25 g de tomate<br>20 g de zanahoria<br>15 g de cebolla<br>10 g de locote<br>5 mL de aceite<br>5 g de cebollita de hoja<br>5 g de cilantro<br>2 g de orégano<br>0,5 g de sal yodada<br>0,2 g de laurel<br>¼ diente de ajo<br>Agua potable c/n | Dejar en remojo el locro en agua a temperatura ambiente la noche anterior o dejar en remojo en agua caliente una hora antes de empezar la preparación.<br>Desechar el agua de remojo.<br>Pelar, lavar y picar todos los vegetales. Reservar.<br>Cortar la carne en trozos iguales. Reservar.<br>Saltear cebolla, tomate, locote, laurel, ajo.<br>Agregar el locro y agua caliente. Hervir hasta que este blando. Luego agregar los trozos de carne, zapallo, zanahoria y dejar hervir por 15 minutos aproximadamente.<br>Por último, agregar cebollita de hoja, cilantro, orégano y sal yodada. |
| | **ENSALADA** | tomate<br>repollo<br>zanahoria<br>de aceite<br>sal yodada | 50 g<br>50 g<br>20 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y picar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.<br>Observación :<br>El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo. |
| | **POSTRE** | banana | 110 g | Pelar antes de consumir |
| **Menú 4 (432 kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Estofado de pollo con papa | pechuga de pollo<br>papa<br>tomate<br>zanahoria<br>cebolla<br>locote<br>cebollita de hoja<br>aceite<br>sal yodada<br>diente de ajo<br>agua potable | 60 g<br>200g<br>60 g<br>30 g<br>20 g<br>10 g<br>5 g<br>5 ml<br>0,5 g<br>¼<br>c/n | Limpiar el pollo y dejarlo libre de piel, hueso y cortarlo en trozos pequeños.<br>Lavar, pelar y cortar los vegetales.<br>Sellar el pollo, luego agregar cebolla, tomate, zanahoria, locote, papa, ajo, sal yodada. Cocinar hasta que estén tiernos.<br>Agregar agua hervida y cocinar hasta obtener la salsa deseada.<br>Apagar el fuego y agregar cebollita de hoja, perejil o cilantro picado. |
| | **ENSALADA** | lechuga<br>tomate<br>zanahoria<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>30 g<br>20 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir |



(Abog. Claudelino Bogado)
SECRETARIO GENERAL

Derlis Javier Benegas Carrera
Intendente Municipal

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **POSTRE** | melón | 300 g | Lavar, pelar y cortar en trozos pequeños para servir |
| **Menú 5 (500 kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Guiso de mandioca con carne | mandioca<br>carne vacuna magra<br>tomate<br>cebolla<br>locote<br>aceite<br>sal yodada<br>laurel<br>diente de ajo<br>Agua potable | 200 g<br>60 g vacuna magra<br>60 g<br>15 g<br>10 g<br>5 mL<br>0,5 g<br>0,2 g<br>¼<br>c/n | Mandioca<br>Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que esté blando.<br>Guiso de mandioca<br>Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos.<br>Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.<br>Saltear la carne en el aceite y ajo.<br>Agregar cebolla, tomate, locote, laurel, sal yodada. Cocinar hasta que estén tiernos.<br>Incorporar la mandioca previamente cocinada y picada en cubos pequeños y cocinar por 5 minutos más aproximadamente. Agregar agua si es necesario. |
| | **ENSALADA** | remolacha<br>zanahoria<br>cebolla<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>50 g<br>15 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.<br>Observación :<br>La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| | **POSTRE** | mandarina | 150 g | Lavar y pelar antes de consumir. |

SEMANA 3

| Día | Comida | Menú/ Ingredientes | Medida en gramos | Preparación |
|---|---|---|---|---|
| **Menú 1 (475 kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Jopará | tomate<br>zapallo<br>locro<br>poroto<br>queso Paraguay<br>cebolla<br>locote<br>aceite<br>sal yodada<br>diente de ajo<br>Agua potable | 60 g<br>60 g<br>40 g<br>20 g<br>20 g<br>15 g<br>10 g<br>5 mL<br>0,5 g<br>¼<br>c/n | Pelar, lavar y picar todos los vegetales en cubos pequeños.<br>En una olla saltear con aceite, cebolla, locote, zapallo y ajo, con pizca de sal yodada hasta que estén blandos.<br>Agregar agua, locro y porotos. Hervir hasta que se ablanden.<br>Cocinar hasta que estén blandos. Retirar del fuego, agregar queso Paraguay.<br>Observación: Si la legumbre utilizada es seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. |
| | **ENSALADA** | berro<br>tomate<br>cebolla<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>30 g<br>15 g<br>3 mL<br>0,5 g | Rallar la zanahoria.<br>Lavar y picar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.<br>Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| | **POSTRE** | naranja | 180 g | Lavar y pelar antes de consumir. |
| **Menú 2** | **PLATO PRINCIPAL** | Salsa de pollo:<br>pechuga de pollo | 60 g | Salsa de pollo<br>Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso |



Abog. Claudelino Bogado
SECRETARIO GENERAL

Derlis Javier Benegas Carrera
Intendente Municipal

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **(458Kcal)** | Polenta con salsa de pollo | tomate<br>zanahoria<br>cebolla<br>locote<br>aceite<br>de sal yodada<br>diente de ajo<br><br>Polenta:<br>agua potable<br>harina de maiz<br>leche fluida<br>cebolla<br>queso Paraguay<br>aceite<br>sal yodada | <br>50 g<br>40 g<br>10 g<br>10 g<br>3 ml<br>0.5 g<br>¼<br><br>100 ml<br>50 g<br>30 ml<br>15 g<br>10 g<br>2 ml<br>0.5 g | y piel. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños.<br>Sellar el pollo en el aceite con el ajo y sal yodada, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate. Cocinar hasta que estén blandos, por último agregar tomate, posteriormente agua caliente hasta cubrir los ingredientes.<br>Dejar cocinar hasta que se haga salsa y cambie de color (rojo). Aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin liquido. Agregar agua si es necesario.<br>Polenta<br>Pelar, lavar y picar la cebolla. Saltear la cebolla en el aceite con sal yodada.<br>Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maiz en forma de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos. Agregar leche. |
| | **ENSALADA** | lechuga<br>tomate<br>zanahoria<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>50 g<br>20 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y cortar los demás vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. |
| | **POSTRE** | melón | 300 g | Lavar, pelar y cortar en trozos pequeños para servir |
| **Menú 3 (493kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Picadito de carne con fideo | Picadito de pollo<br>tomate<br>pechuga de pollo<br>zanahoria<br>cebolla<br>locote<br>perejil o cilantro<br>aceite<br>sal yodada<br>laurel<br>diente de ajo<br>Agua potable<br>Fideo<br>fideo<br>sal yodada<br>Agua potable | <br>60 g<br>50 g<br>40 g<br>15 g<br>10 g<br>5 g<br>3 mL<br>0,5 g<br>0,2 g<br>¼<br>c/n<br><br>50 g<br>0,5 g<br>c/n | Picado de pollo<br>Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños.<br>Sellar el pollo en el aceite con el ajo, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate y la sal yodada. Cocinar hasta que estén blandas.<br>Luego agregar tomate, sal yodada y agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que el tomate se haga salsa y cambie de color (rojo) por aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin liquido. Agregar agua si es necesario.<br>Fideo<br>Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por 8 minutos hasta que este al dente.<br>Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir.<br>**Observación:** Si el fideo se cocina en abundante agua (1 litro de agua por cada 100 g de fideo) no es necesario agregar aceite al agua de cocción. |
| | **ENSALADA** | Zanahoria<br>tomate<br>cebolla<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>50 g<br>20 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y rallar la zanahoria.<br>Lavar y picar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir. |



Abog. Claudelino Bogado
SECRETARIO GENERAL

Derlis Javier Benegas Carrera
Intendente Municipal

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **Observación:** La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| | **POSTRE** | mandarina | 150 g | Lavar y pelar antes de consumir. |
| **Menú 4 (468kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Albóndigas de pollo con arroz blanco | Albóndigas<br>pechuga de pollo<br>tomate<br>cebolla<br>locote<br>galleta molida<br>aceite<br>sal yodada<br>laurel<br>diente de ajo<br>Agua potable<br>Arroz<br>arroz<br>aceite<br>sal yodada<br>diente de ajo<br>Agua potable | <br>60 g<br>60 g<br>15 g<br>10 g<br>10 g<br>3 mL<br>0,5 g<br>0,2 g<br>¼<br>c/n<br><br>45 g<br>2 mL<br>0,5 g<br>¼<br>c/n | Albóndigas<br>Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Procesarlo.<br>Mezclar el pollo con galleta molida y el diente de ajo. Amasar bien la mezcla.<br>Formar las albóndigas de tamaño uniforme. Reservar.<br>Salsa<br>Pelar, lavar y picar los vegetales finamente.<br>Saltear cebolla, ¼ diente de ajo y locote en aceite y luego agregar tomate, con los demás vegetales y cocinar hasta formar una salsa.<br>Incorporar las albóndigas, laurel y el agua hervida hasta cubrir toda la preparación.<br>Una vez cocinadas apagar el fuego y agregar el orégano.<br>Arroz<br>Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego. |
| | **ENSALADA** | pepino<br>tomate<br>cebolla<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>50 g<br>20 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y picar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite. Servir.<br>**Observación:** La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma. |
| | **POSTRE** | piña | 200 g | Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños.<br>Colocar en una compotera o taza. Servir |
| **Menú 5 (477kcal)** | **PLATO PRINCIPAL** Vori vori de carne | carne vacuna magra<br>zapallo<br>harina de maiz<br>tomate<br>zanahoria<br>cebolla<br>locote<br>aceite<br>queso Paraguay<br>sal yodada<br>orégano<br>diente de ajo<br>laurel<br>Agua potable | 60 g<br><br>60 g<br>50 g<br>25 g<br>40 g<br>25 g<br>20 g<br>5 mL<br>10 g<br>0,5 g<br>2 g<br>¼<br>0,2 g<br>c/n | Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales.<br>Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños.<br>Sellar la carne con aceite, agregar cebolla, locote, ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que queden blandos. Luego agregar tomate. Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel y continuar la cocción por aproximadamente 10 minutos.<br>Agregar zapallo y cocinar hasta que se ablande.<br>Mezclar en un bol harina de maiz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar un poco del caldo de cocción y amasar para formar las bolitas (vori). Se debe agregar poca cantidad de agua, |



Derlis Javier Benegas Carrera
Intendente Municipal

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | apenas para que se ligue todo y poder formar una masa uniforme. Agregar las bolitas de vori al caldo.<br>Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano. |
| | **ENSALADA** | tomate<br>repollo<br>zanahoria<br>aceite<br>sal yodada | 50 g<br>50 g<br>20 g<br>3 mL<br>0,5 g | Lavar y picar los vegetales.<br>Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con perejil, sal yodada y aceite.<br>Servir.<br>**Observación:** El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo. |
| | **POSTRE** | banana | 110 g | Pelar antes de consumir |

## 5. DESCRIPCIÓN DE LA MODALIDAD EMPLEADA

El Sistema de entrega es: Elaborado en la Institución Educativa (Cocina – Comedor Escolar).

El proveedor debe disponer de un equipo de funcionarios técnicos, por lo menos un profesional Nutricionista, para el acompañamiento en todas las Instituciones educativas, para entrenamiento de cómo utilizar los productos de la mejor forma, y brindar capacitación al personal en cuanto a higiene y preparación de los alimentos.

Además deberá contar en cada escuela con una cocinera q u e elaborará los alimentos y servir los mismos. Cada encargada de cocina debe estar equipada de blanco con chaqueta, pantalón y cofia, deberán llevar el pelo recogido. El en caso de instituciones que sobrepase la cantidad de 100 alumnos, se debe tener en cuenta a dos personas en el servicio de cocina.

El proveedor deberá contar con el equipamiento básico para una cocina en cada escuela, equipos, utensilios, e insumos necesarios para la elaboración de los alimentos de acuerdo al menú, como así también los productos necesarios para la higiene tanto de los alimentos como de los utensilios (por lo menos una cocina a Gas o eléctrica con la provisión de gas durante los días asignados; ollas, cucharones, cuchillos, licuadora, etc.), deberán contar también con mesas adecuadas para que los alumnos almuercen cómodamente.

La entrega de los alimentos será los días lunes a viernes (días hábiles).

En caso de asueto, feriado o cualquier otro motivo conocido y probado en virtud del cual las clases estén suspendidas, el proveedor no estará obligado a proveer los alimentos, ni la institución a recibirlo. La comunicación en dicho caso estará a cargo del Director de cada Institución Educativa.

El periodo de vigencia del contrato será desde el primer día hábil siguiente a la firma del contrato.



Derlis Javier Benegas Carrera
Intendente Municipal

El oferente elaborará un informe sobre la cantidad de platos entregados por día en cada Institución, dicho informe deberá estar firmado por el Director de la escuela.

Para el cobro del servicio prestado, el proveedor deberá presentar en la Municipalidad, un informe detallado de la entrega y la factura correspondiente.

La fiscalización básica del servicio estará a cargo del Director de cada escuela, debiendo estos informar a la Municipalidad sobre cualquier incumplimiento en que incurra el proveedor.

La Municipalidad se reserva el derecho de realizar los controles de salubridad que crea necesarios.

Recepción de Mercadería: la recepción de la misma se hará en las distintas Instituciones Educativas, teniendo en cuenta lo siguiente:
- Controlar el aspecto higiénico tanto externo como interno de la unidad. Deberá hallarse en perfectas condiciones higiénico – sanitarias.
- Observar que la mercadería trasportada se encuentre correctamente almacenada, de acuerdo al tipo de producto de que se trate .Ej: o Bananas, tomates, cebollas etc. en cajones de maderas correctamente ordenadas o Enlatados en latas intactas, no abolladas, no hinchadas, no oxidadas, y limpias - Controlar la aptitud de los caracteres organolépticos (color, olor, textura y sabor).

CONSIDERACIONES GENERALES DE APLICACIÓN OBLIGATORIA PARA LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS
Los alimentos deben ser inocuos y aptos para el consumo humano, deben ser procesados, envasados y transportados en condiciones que no produzcan, desarrollen o agreguen sustancias físicas, químicas o biológicas que pongan en riesgo la salud de los consumidores.
La presentación de los alimentos debe ser acorde a las posibilidades de masticación para la edad de los/as niños/as. Las carnes (vacuna o de pollo), deben estar cortadas en trozos pequeños, la carne debe provenir de cortes magros y el pollo no debe contener huesos, piel ni cartílagos.
Las verduras que formaran parte de las ensaladas, deberán estar cuidadosamente lavadas, no deberán contener arena, insectos ni materias extrañas, y deberán estar cortados en trozos pequeños y acondicionados en recipientes no tóxicos para alimentos en raciones individuales por niño.
Las frutas, deberán estar cuidadosamente lavadas, no deberán contener arena, insectos, ni materias extrañas.
Solo deberá utilizarse sal yodada, pero deberá evitarse su uso excesivo en la preparación de los platos principales y las ensaladas.

PRE ELABAORACIÓN Y ELABORACION
En este proceso, se tienen en cuenta los protocolos de elaboración de cada plato, técnicas de cocción, respetando el menú del día. Se cuenta con el personal técnico y profesional requerido, un encargado de cocina y un auxiliar de cocina previamente capacitados.
El horario de Elaboración será a partir de las 08:00 hs.





Abog. Claudelino Bogado
SECRETARIO GENERAL

Derlis Javier Benegas Carrera
Intendente Municipal

DISTRIBUCIÓN

Se realizará de manera ordenada y equitativa, se tendrá en cuenta el horario establecido de 11:00 a 13:00 hs. A fin de que los alimentos mantengan la temperatura adecuada para su consumo, se utilizarán utensilios que serán proveídos por la empresa contratada, adecuados para los niños consistente en un plato de plástico reutilizable no tóxico, una cuchara, un vaso plástico reutilizable no tóxico, un pote de plástico reutilizable no tóxico, para los postres, se cumplirán todas las normas de higiene y manipulación de los alimentos asegurando así la inocuidad de los mismos.

Firma del Responsable del Proyecto: _____ Aclaración: _____

Abog. Claudelino Bogado

Derlis Javier Benegas Carrera
Intendente Municipal