Orden	Código de establecimiento escolar (**)	Código de Institución (**)	Nombre de la Institución/Centro (**)	Localidad o Barrio	Beneficiarios														Fuente de Financiación
					E.I(Pre jardín - Jardín - preescolar)		E.E.B. 1º y 2º Ciclo		E.E.B. 3º Ciclo		Educación Media				Educación Inclusiva		Educación Permanente		
											Bach. Científico		Bach. Técnico-Profesional						
					H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	
81	1.202.004	8.870	Esc. Bás. Nº 2.665 Mcal. José Félix Estigarribia	Acevedo Cuè - Alberdi	3	1	15	18											
82	1.202.005	8.871	Esc. Bás. Nº 2.873 Doña María Sinforiana Jara	Estero Corà - Alberdi			6	1											
83	1.202.006	8.872	Escuela Básica Nº 1.671 Juana Bautista Vera	Moñai Cuare - Alberdi			4	2											
84	1.202.002	8.868	Escuela Básica Nº 5.660 Priv. Subv. Sagrado Corazòn de Jesús	San Bernardino - Alberdi	47	42	27	32											
85	1.202.001	8.867	Esc. Bás. Nº 130 Héroes de la Guerra del Chaco	Santa Elena - Alberdi	75	69	215	245											
86	1.214.001	9.016	Escuela Básica Nº 586 Prof. Perfecta Fretes de Recalde				10	9											
87	1.214.003	9.015	Esc. Bás. Nº 266 Mcal. Francisco Solano López	Villa Franca - Villa Franca	7	5	34	36											
88	1.215.007	9.027	Esc. Bás. Nº 5.661 Niños Mártires de Acosta Ñu	Yby Ata - Villa Oliva			2	2											
89	1.215.010	9.030	Esc. Básica Nº 772 Mcal. José Félix Estigarribia	Estanzuela - Villa Oliva	2	3	20	21											
90	1.215.002	9.022	Escuela Básica Nº 1.674 San Roque González de Santa Cruz	Puerto Paraíso - Villa Oliva			4	4											
				Sub total	**927**	**858**	**2530**	**2416**							54	52	20	40	
				Total general															

Folio 10

Lic. Raquel Echeverría
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 33

Lic. Raquel Echeverría
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 33

Luis F. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú

Orden	Código de establecimiento escolar (**)	Código de Institución (**)	Nombre de la Institución/Centro (**)	Localidad o Barrio	Beneficiarios														Fuente de Financiación
					E.I(Pre jardín - Jardín - preescolar)		E.E.B. 1º y 2º Ciclo		E.E.B. 3º Ciclo		Educación Media				Educación Inclusiva		Educación Permanente		
											Bach. Científico		Bach. Técnico-Profesional						
					H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	
91	1.215.004	9.024	Esc. Bás. Nº 771 Mcal. Francisco Solano López	Ybypohyi - Villa Oliva	2	-	11	10											
92	1.215.006	9.026	Esc. Bás. Nº 1.672 Lilian Rossana Solalinde Acosta	San Juan - Villa Oliva	3	4	16	25											
93	1.215.001	9.021	Esc. Bás. Nº 1.673 Prof. María Delfina Bogado	Ñupy - Villa Oliva	1	1	4	7											
94	1.215.003	9.023	Escuela Básica Nº 5.662 Defensores del Chaco	Rincón Paray - Villa Oliva			9	10											
95	1.215.018	11.530	Escuela Básica Nº 6.384 José Eugenio Morinigo	Ca'aguy Guazú - Villa Oliva	1	1	6	1											
96	1.215.008	9.028	Escuela Básica Nº 581 Don José Luís Villalba	Zanjita - Villa Oliva	3	5	27	34											
				Sub total	937	869	2603	2503							54	52	20	40	
				Total general	1806		5106								106		60		

Obs.: Los datos corresponden a la Microplanificación 2019 presentada por la Dirección Educativa Departamental

Lic. Raquel Echeverría V.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 33

Luis R. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú

Folio 11

1 porción Energía: 398 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Zanahoria Cebolla Locote Queso Paraguay Aceite Orégano Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	20 g 10 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	16 g 9 g 8 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n	ajo, zanahoria, sal yodada y cocinar hasta que estén blandos, luego agregar tomate. Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel continuar la cocción por 10 minutos aprox. Agregar zapallo y cocinar hasta que se ablande. Mezclar en un bol, la harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar el caldo de la cocción y amasar para formar las bolitas. Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa uniforme. Agregar las bolitas de maíz al caldo. Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano.
Menú 2 Salsa de pollo con fideo Rendimiento: 1 porción Energía: 292 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 70 g salsa + 80 g fideo Edad escolar: 100 g salsa + 120 g fideo	**Salsa de pollo** Pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Fideo** Fideo Sal yodada Agua potable	60 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 0,5 g c/n	42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 0,5 g c/n	**Salsa de pollo:** Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales. Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel. Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja. **Fideo:** Hervir el fideo en un recipiente con agua y sal yodada; y cocinar por 8 minutos hasta que esté al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa. Servir.
Menú 3 Caldo de poroto con arroz Rendimiento: 1 porción Energía: 266 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Zapallo Poroto seco Tomate Zanahoria Arroz Queso Paraguay Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	60 g 30 g 25 g 20 g 15 g 15 g 10 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	32 g 30 g 24 g 16 g 15 g 15 g 9 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g c/n	Lavar, pelar los vegetales en trozos pequeños. Saltear cebolla, tomate, zanahoria, locote y ajo con el aceite. Cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto y agua hervida, una vez blando agregar el zapallo. Luego agregar el arroz y cocinar hasta que esté cocido, retirar del fuego y agregar el queso desmenuzado junto con la sal yodada. Observación: si utiliza la legumbre seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o una hora antes en agua caliente.
Menú 4 Guiso de mandioca con carne Rendimiento: 1 porción Energía:	Mandioca Carne vacuna magra Tomate Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel	200 g 60 g 60 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g	116 g 52 g 59 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g	Mandioca: Pelar y lavar la mandioca. Cortarla en el medio en trozos similares y cocinar hasta que este blando. Guiso de mandioca: Limpiar la carne vacuna, dejarlo libre de ligamentos y cortarlo en cubos. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne en el aceite y ajo.

Folio 14

Lic. Raquel Echeverría V.
Nutricionista
Mat. Prof. Nº 33.

GOBERNACIÓN

Luis G. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
Visto Bueno de PAE

363 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 170 gramos Edad escolar: 250 gramos	Agua potable	c/n	c/n	Agregar cebolla, tomate, locote, laurel, sal yodada. Cocinar hasta que estén tiernos. Incorporar la mandioca previamente cocinada y picada en cubos pequeños y cocinar por 5 minutos más aproximadamente. Agregar agua si es necesario.
Menú 5 Picadito de pollo con puré de papas Rendimiento:1 porción Energía: 285 kcal Peso por porción: Nivel inicial:70 g picadito + 110 g puré Edad escolar:100 g picadito + 160 g puré	**Picadito de pollo** Pechuga de pollo Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil o cilantro Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Puré de papas** Papa Leche fluida Margarina Sal yodada Agua potable	 60 g 60 g 20 g 15 g 10 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n	 42 g 59 g 16 g 14 g 8 g 5g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 134 g 50 ml 5 g 0,5 g c/n	**Picadito de pollo:** Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar los vegetales en cubos pequeños. Sellar el pollo en el aceite con el ajo, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate y la sal yodada. Cocinar hasta que estén blandas. Luego agregar tomate, sal yodada y agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que el tomate se haga salsa y cambie de color (rojo) por aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario. **Puré de papas** 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. Agregar leche, margarina, sal y mezclar uniformemente.

Ensaladas

Ensalada 1 Rendimiento: 1 porción Energía: 40 kcal Peso por porción: 60 g	Lechuga Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 20 g 3 ml 0,5 g	28 g 15 g 16 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Ensalada 2 Rendimiento: 1 porción Energía: 37 kcal Peso por porción: 50g	Repollo Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 15 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Ensalada 3 Rendimiento: 1 porción Energía: 40 kcal	Lechuga Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cortar los 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.

Folio 15

Lic. Raquel Echeverría V.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 33

Luis F. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú

Peso por porción: 60 g				
Ensalada 4 Rendimiento: 1 porción Energía: 52 kcal Peso por porción: 55	Remolacha Zanahoria Choclo Aceite Sal yodada	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	27 g 16 g 10 g 3 ml 0,5 g	Lavar y cocinar la remolacha en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Lavar, cortar y cocinar la zanahoria en agua. Luego pelar y cortar en cubos pequeños. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Ensalada 5 Rendimiento: 1 porción Energía: 39 kcal Peso por porción: 50g	Berro Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	18 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.

Postres

Ensalada de frutas 1 Rendimiento: 1 porción Energía: 64 kcal Peso por porción: 100 g	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 un recipiente. Servir.
Dulce de mamón/ calabaza Rendimiento: 1 porción Energía: 99 kcal Peso por porción: 50 g	Dulce de mamón/ calabaza Mamón 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: Disolver el bicarbonato de sodio en agua hirviendo, por 5 minutos aproximadamente. Retirar del fuego las porciones de mamón y sacarlas del agua de cocción. 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 40 minutos. Una vez frío servir.
Fruta cítrica Rendimiento: 1 porción Energía: 61 kcal	Mandarina	160 g	115 g	Lavar y pelar antes de consumir

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Folio 16

Lic. Raquel Echeverría V.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 33

GOBERNACIÓN

Luis F. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú

Fruta de estación Rendimiento: 1 porción Energía: 63 kcal	Banana	110 g	70 g	Lavar, pelar antes de consumir.
Crema Rendimiento: 1 porción Energía: 110 kcal Peso por porción: 60 g	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 25ml de leche fría y diluir la fécula en ella. Colocar el resto de la leche a hervir en una cacerola junto con el azúcar y la ramita de canela, cáscara de limón o naranja, remover constantemente. Cuando la leche rompa a hervir, bajar la intensidad del fuego (fuego medio – mínimo), retirar la canela y/o cáscara de naranja y verter la mezcla anterior poco a poco sin dejar de remover. Dejar cocer la mezcla por 5 minutos aproximadamente y luego sacar del fuego. Verter la crema en el recipiente, enfriar y servir bien frío.

SEMANA 2

Plato Principal

Menú 6	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Menú 6 Locro Rendimiento:1 porción Energía : 343KCAL. Peso por porción: Nivel Inicial: 240g Edad Escolar: 350g	Carne vacuna magra Ajo Zapallo Locro Tomate Zanahoria Cebolla Locote Aceite Cebollita en hoja Sal yodada Laurel Agua potable	80g 0,5g 60g 40g 25g 20g 10g 10g 5ml 5g 0,5g 0,2g c/n	70g 0,5g 32g 40g 24g 16g 9g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2 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. Desechar el agua de remojo. Pelar, lavar y cortar todos los vegetales. Reservar. Cortar la carne en trozos iguales. Reservar. Saltear la cebolla, locote, tomate, laurel y ajo. Agregar el locro y agua caliente, dejar hervir hasta que este blando, luego agregar la carne, el zapallo y la zanahoria, dejar hervir por 15 minutos más. Por ultimo agregar la cebollita de hoja y la sal.

Folio 17

Lic. Raquel Echeverría V.
Nutricionista
Reg. Prof. N° 99

Luis A. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú

Menú 7 **Salsa de pollo con arroz** **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 296 kcal** **Peso por porción:** Nivel inicial:70 g salsa + 90 g arroz Edad escolar:100 g salsa + 130 g arroz	**Salsa de pollo** Tomate Pollo Zanahoria Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Arroz** Arroz Aceite Sal yodada Agua potable	 70 g 60 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 45 g 2 ml 0,5 g c/n	 69 g 42 g 16 g 14 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 45 g 2 ml 0,5 g c/n	**Salsa de pollo:** Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar finamente los vegetales. Sellar el pollo en aceite con ajo. Luego agregar cebolla, locote y sal yodada. Cocinar hasta que se ablanden, luego agregar tomate y laurel. Posteriormente, agregar agua caliente hasta cubrir los ingredientes y cocinar por unos minutos hasta que quede la salsa roja. **Arroz** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego.
Menú 8 **Polenta con salsa de carne** **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 356 kcal** **Peso por porción:** Nivel inicial:70g salsa + 170g polenta Edad escolar:100g salsa + 250g polenta	**Salsa de carne** Tomate Carne vacuna magra Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable **Polenta** Agua potable Harina de maíz Cebolla Queso Paraguay Aceite Sal yodada	 70 g 60 g 10 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 ml 40 g 15 g 10 g 2 ml 0,5 g	 69 g 52 g 9 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 200 ml 40 g 14 g 10 g 2 ml 0,5 g	**Salsa de carne** Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en porciones iguales. Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños. Sellar la carne en el aceite con el ajo y sal yodada, una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate. Cocinar hasta que estén blandos, por ultimo agregar tomate, posteriormente agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que se haga salsa y cambie de color (rojo). Aproximadamente 20 a 30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario. **Polenta.** Pelar, lavar y picar la cebolla. en el aceite con sal yodada. Agregar el agua. Cuando hierve, incorporar harina de maíz en forma de lluvia con un cernidor a fin de evitar grumos. Agregar la leche.
Menú 9 **Guiso de fideo con pollo** **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 308 kcal** **Peso por porción:** Nivel inicial: 200 gramos Edad escolar: 300 gramos	Pechuga de pollo Tomate Fideo Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	60g 70g 45g 15g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	42g 69g 45g 14g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	Lavar, sacar la piel y cortar el pollo en porciones pequeñas. Lavar, pelar y picar los vegetales en cubos pequeños. Saltear la carne con el aceite y ajo, agregar cebolla, tomate, locote con la sal yodada. 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)

Folio 18

Lic. Raquel Echeverría V.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 33

Luis M. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú

Menú 10 Salsa de legumbres con arroz quesú Rendimiento: 1 porción Energía: 304 kcal Peso por porción: Nivel inicial: 70g salsa + 100g de arroz Edad escolar: 100 g salsa + 130 g de arroz	**Salsa de legumbres** Tomate Poroto Cebolla Locote Aceite Ajo Sal yodada laurel Agua potable **Arroz quesú** Arroz Queso Paraguay Aceite Ajo Sal yodada Agua potable	 70 g 20 g 15 g 10 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 10 g 2 ml 0,5 g 0,5 g c/n	 69 g 20 g 14 g 8 g 3 ml 0,5 g 0,5 g 0,2 g c/n 40 g 10 g 2 ml 0,5 g 0,5 g c/n	**Salsa de legumbres:** Pelar, lavar y picar los vegetales finamente. Saltear en un recipiente cebolla, tomate, locote, ajo, zanahoria y cocinar hasta que los mismos estén tiernos. Incorporar el poroto con el agua hervida. Y terminar la cocción. **Arroz quesú** Saltear el ajo en aceite. Agregar arroz y sal yodada. Revolver y agregar agua caliente. Dejar hervir por 15 minutos aproximadamente. Apagar el fuego. Observación: Si la legumbre utilizada es seca deberá ser remojada 1 día antes en agua a temperatura natural o 1 hora antes en agua caliente. La cantidad de agua hirviendo que se agrega al cereal es 2 veces su volumen.

Ensaladas

Ensalada 6 Rendimiento: 1 porción Energía: 40 kcal Peso por porción: 60 g	Lechuga Pepino Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 20 g 3 ml 0,5 g	28 g 15 g 16 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.
Ensalada 7 Rendimiento: 1 porción Energía: 40 kcal Peso por porción: 55 g	Repollo Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y picar los vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
Ensalada8 Rendimiento: 1 porción Energía: 39 kcal Peso por porción: 50g	Berro Tomate Cebolla Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	18 g 19 g 9 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Ensalada 9 Rendimiento: 1 porción Energía: 49 kcal	Remolacha Zanahoria Cebolla Aceite Sal yodada	40 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	27 g 16 g 9 g 3 ml 0,5 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 y aceite. Servir. Observación: La cebolla una vez picada, se

Lic. Raquel Echeverría V.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 33

GOBERNACION
REPÚBLICA DEL PARAGUAY
XII Dpto. de Ñeembucú

Luis F. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS
DIRECCIÓN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Peso por porción: 50 g				recomienda sumergir en agua helada durante 20 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad de la misma.
Ensalada 10 Rendimiento: 1 porción Energía: 39 kcal Peso por porción: 60 g	Lechuga Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	28 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y cortar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.

Postres

Fruta cítrica Rendimiento: 1 porción Energía: 62 kcal	Naranja	180 g	130 g	Lavar y pelar antes de consumir
Banana con miel Rendimiento: 1 porción Energía: 97 kcal Peso por porción: 82 g	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.
Ensalada de frutas 2 Rendimiento: 1 porción Energía: 62 kcal Peso por porción: 100 g	Piña Naranja Banana	60 g 50 g 50 g	31 g 37 g 32 g	Lavar y pelar las frutas. Cortar en trozos pequeños. Colocar las frutas en un recipiente. Servir.
Maní con miel Rendimiento: 1porción Energía: 160kcal Peso por porción: 35g	Maní tostado sin sal Miel	20g 15ml	20g 15ml	Colocar los granos de maní tostado sin sal en una compotera o taza. Agregar encima miel. Servir.
Fruta cítrica Rendimiento: 1 porción Energía: 61 kcal	Mandarina	160 g	115 g	Lavar y pelar antes de consumir

Lic. Raquel Echeverría
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 13

Luis E. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú

Folio 20

SEMANA 3

Plato Principal

Menú	Ingredientes	Peso Bruto	Peso Neto	Preparación
Menú 11 Picadito de carne con papas Rendimiento:1 porción Energía : 276KCAL. Peso por porción: Nivel Inicial: 70g picadito de carne + 110g puré de papas Edad Escolar: 100g picadito de carne + 160g puré de papa Adolescente	Picadito de carne. Carne vacuna Magra Tomate Zanahoria Cebolla Locote Perejil Aceite Ajo Sal yodada Laurel Agua potable PURE DE PAPAS Papa Leche fluida Margarina Sal yodada Agua potable	 60g 60g 20g 15g 10g 5g 3ml 0,5g 0,5g 0,2g C/n 200g 50ml 5g 0,5g C/n	 50g 59g 16g 14g 8g 5g 3ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n 134g 50ml 0,5g C/n	PICADITO DE CARNE. Limpiar la carne, dejarlo libre de ligamentos y grasa. Cortar en trozos pequeños. Lavar, pelar y cortar los vegetales en trozos pequeños. Sellar la carne en el aceite con el ajo. Una vez sellado agregar los vegetales sin el tomate y la sal yodada. Cocinar hasta que estén blandas. Luego agregar tomate, sal yodada y agua caliente hasta cubrir los ingredientes. Dejar cocinar hasta que el tomate se haga salsa y cambie de color (rojo) por aproximadamente 20-30 minutos a fuego fuerte cuidando que no se quede sin líquido. Agregar agua si es necesario. PURE DE PAPAS. 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 leche, margarina, sal y mezclar uniformemente.
Menú	**Ingredientes**	**Peso Bruto**	**Peso Neto**	**Preparación**
Menú 12 Vorivori de pollo Rendimiento:1 porción Energía : 351 KCAL. Peso por porción: Nivel Inicial: 200g Edad Escolar: 300g Adolescente	Pechuga de pollo Zapallo Harina de maíz Tomate Zanahoria QuesoParaguay CebollaLocote Aceite Orégano Ajo Sal yodada Laurel Agua potable	80g 60g 40g 25g 20g 10g 10g 10g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	56g 32g 40g 24g 16g 10g 9g 8g 5ml 0,5g 0,5g 0,2g c/n	Limpiar el pollo y dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales Sellar el pollo en aceite agregar cebolla, locote ajo, zanahoria, sal yodad y cocinar hasta que estén blandos, luego agregar tomate. Cocinar hasta que el tomate forme una salsa roja, agregar agua caliente, laurel continuar la cocción por 10 minutos aporx. Agregar zapallo y cocinar hasta que se ablande. Mezclar en un bol, la harina de maíz con el queso Paraguay e integrar bien, luego agregar el caldo de la cocción y amasar para formar las bolitas. Se debe agregar poca cantidad de agua, apenas para que se ligue todo y poder formar una masa uniforme. Agregar las bolitas de maíz al caldo. Cocinar hasta que salgan a la superficie y luego apagar el fuego, agregar el orégano.
Menú 13 Jopará Rendimiento: 1 porción Energía: 264 kcal Peso por porción: Nivel Inicial: 240 gramos Edad escolar: 350 gramos	Zapallo Tomate Locro Queso Paraguay Poroto Cebolla Locote Aceite Salyodada Ajo Perejil Agua potable	60 g 40 g 30 g 20 g 15 g 15 g 10 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 5 g c/n	32 g 39 g 30 g 20 g 15 g 14 g 8 g 5 ml 0,5 g 0,5 g 5 g c/n	Pelar, lavar y picar todos los vegetales en cubos pequeños. En una olla saltear con aceite, cebolla, locote, tomate y ajo, con sal yodada hasta que estén blandos. Agregar agua, zapallo, locro y porotos. Cocinar hasta que se ablanden. Retirar del fuego, agregar queso Paraguay y perejil. 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.

Folio 21

Lic. Raquel Echeverría V.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 33

Luis P. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú

Menú 14 **Chupín de pollo** **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 275 kcal** **Peso por porción:** Nivel inicial: 120 gramos Edad escolar: 180 gramos	Papa Tomate Pechuga de pollo Leche fluida Cebolla Locote Queso Paraguay Aceite Perejil Ajo Orégano Sal yodada Agua potable	200 g 70 g 60 g 20 ml 20 g 20 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	134 g 69 g 42 g 20 ml 18 g 16 g 10 g 5 ml 5 g 0,5 g 0,5 g 0,5 g c/n	Limpiar el pollo dejarlo libre de hueso y piel. Cortar en porciones iguales. Pelar, lavar y cortar en rodajas finas los vegetales. Las hojas verdes picadas. En una bandeja, colocar ordenadamente la papa, encima el pollo, luego cebolla y locote, por último, tomate. Hacer una mezcla de agua potable, aceite, perejil, ajo, orégano y sal yodada, colocar sobre la preparación anterior. Cocinar en horno moderado por 25 a 30 minutos. Retirar del horno y agregar leche y queso desmenuzado. Llevar nuevamente al horno para gratinar 5 minutos aproximadamente. Retirar del horno y servir.
Menú 15 **Guiso de Arroz con carne** **Rendimiento:1 porción** **Energía :320** **Peso por porción:** **Nivel Incial:** **200g** **Nivel Edad Escolar:** **300g**	Carne vacuna magra. Aceite Locote Cebolla Ajo Arroz Tomate Laurel Aceite Sal yodada Agua	100g 2,5 ml 10g 20g 1g 50g 60g Una hoja 2,5ml 0,5mg C/N	83g 2,5ml 9g 19g 1g 50g 53g 2,5ml 0,5g C/n	Lavar y picar la carne en cuadraditos pequeños. Lavar y picar las verduras. En una olla con el aceite sellar la carne, luego agregarel tomate y un poco después las demás verduras, saltear y luego agregar el agua caliente. Dejar que se cocine por 20minutos con la olla tapada. Por último agregar el arroz, se cocina hasta que el arroz este blando, se deja reposar por unos minutos y luego se sirve.

Ensaladas

Ensalada 11 **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 44 kcal** **Peso por porción: 55 g**	Repollo Remolacha Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 30 g 10 g 3 ml 0,5 g	24 g 20 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la remolacha y La zanahoria. Lavar y picar el repollo. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir. Observación: El repollo una vez picado, se recomienda sumergir en agua helada durante 90 minutos a fin de mejorar la aceptabilidad del mismo.
Ensalada 12 **Rendimiento: 1 porción** **Energía: 38 kcal** **Peso por porción:**	Berro Tomate Zanahoria Aceite Sal yodada	30 g 20 g 10 g 3 ml 0,5 g	18 g 19 g 8 g 3 ml 0,5 g	Lavar y rallar la zanahoria. Lavar y picar los demás vegetales. Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal yodada y aceite. Servir.

Lic. Raquel Echeverría V.
Nutricionista
Reg. Prof. Nº 33

Luis E. Benítez Cuevas
Gobernador del Ñeembucú