ADENDA NRO. 2

1-Donde Dice:

Anexo C

Especificaciones técnicas de los bienes o servicios a ser adquiridos

1- LA ELABORACION DE LOS ALIMENTOS:

La elaboración de los alimentos se realizará en el lugar de establecimiento de la empresa adjudicada. El transporte y la distribución de los alimentos a cada institución educativa beneficiada estarán a cargo de la empresa adjudicada.

DE LOS CUBIERTOS Y UTENSILIOS:

La empresa adjudicada deberá proveer los platos y cubiertos (platos, cucharas) necesarios para cada niño, atendiendo a la cantidad de alumnos de cada institución beneficiada. Los cubiertos y utensilios serán conforme a lo establecido en el numeral 3º del presente anexo.

La empresa adjudicada deberá contar en el lugar de elaboración de los alimentos, con cocina, ollas, cucharones y todos los demás utensilios que sean necesarios para la preparación de los alimentos.

2- 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	Cantidad de dias a ser Beneficiados
5251	Esc. Básica Nro 5196 Mártires de Acosta ÑU	131	Atinguy	Prof. Julio Rios	003 - FONACIDE	55 dias
5237	Esc. Nro 1581 Don José Santiago Esquivel	56	Tiburcio Bogado	Prof. Adriano Sanders	003 - FONACIDE	55 dias
5244	Esc. Nro 2016 Soldado José Domingo Ferreira	25	Calle 6	Prof. Aparicio Sosa	003 - FONACIDE	55 dias
5242	Esc. Nro 3012 Prof. Elvio A. Barberan González	20	Calle 1	Prof. Avilio Villordo	003 - FONACIDE	55 dias

4 Especificaciones Técnicas

Aspecto nutricional	
Aporte de Kcal por día (consignar la cantidad de Kcal del menú proveído por día)	Cada menú debe contar con una estimación en calorías entre 400 a 500Kcal.distribuidas en Carbohidratos, proteínas, grasas . HC = 55-60% P =10-15 % G= 25-30% **SEMANA 1** **DIA 1: 435KCAL** **DIA 2: 400KCAL** **DIA 3: 470KCAL** **DIA 4: 465KCAL** **DIA 5: 480KCAL** **SEMANA2** **DIA 1: 463KCAL** **DIA 2: 485KCAL** **DIA 3: 405KCAL** **DIA 4: 430KCAL** **DIA 5: 400KCAL** **SEMANA 3** **DIA 1: 400KCAL** **DIA 2: 405KCAL** **DIA 3: 430KCAL** **DIA 4: 405KCAL** **DIA 5: 460KCAL** **SEMANA 5** **DIA 1: 430KCAL** **DIA 2: 460KCAL** **DIA 3: 410KCAL** **DIA 4: 425KCAL**

	DIA 5: 410KCAL **SEMANA 6** **DIA 1: 435KCAL** **DIA 2: 400KCAL** **DIA 3: 470KCAL** **DIA 4: 465KCAL** **DIA 5: 480KCAL** **SEMANA 7** **DIA 1: 463KCAL** **DIA 2: 485KCAL** **DIA 3: 405KCAL** **DIA 4: 430KCAL** **DIA 5: 400KCAL** **SEMANA 8** **DIA 1: 400KCAL** **DIA 2: 405KCAL** **DIA 3: 430KCAL** **DIA 4: 405KCAL** **DIA 5: 460KCAL** **SEMANA 9** **DIA 1: 430KCAL** **DIA 2: 460KCAL** **DIA 3: 410KCAL** **DIA 4: 425KCAL** **DIA 5: 410KCAL** **SEMANA 10** **DIA 1: 435KCAL** **DIA 2: 400KCAL** **DIA 3: 470KCAL** **DIA 4: 465KCAL** **DIA 5: 480KCAL** **SEMANA 11** **DIA 1: 463KCAL** **DIA 2: 485KCAL**
Composición del menú	
Horario de preparación del menú	Los alimentos serán elaborados de una sola vez en el día de 07:00hs. A 10:45hs.
Horario de distribución	TURNO MAÑANA: 11:00hs. a 12:00hs. TURNO TARDE: 12:00hs. a 13:00hs.
Constitución del menú (consignar si se compone de plato principal, acompañamiento o ensaladas y postre)	El menú estará compuesto por un plato principal, más acompañamiento (ensalada), más una fruta fresca
Completar el menú cíclico.	Ver menú cíclico para guía.
Completar el recetario del menú.	Ver cuadro de recetario para la guía.
Modalidad del almuerzo escolar (consignar si es por catering o elaborado en la institución educativa).	Los almuerzos serán elaborados en los comedores de las instituciones correspondientes.

1.1. Control De Calidad

Describir el sistema de calidad a ser implementado (controles, fiscalizaciones, monitoreos), según corresponda.	Control de calidad, será monitoreada por un funcionario municipal idóneo en el cargo y una Nutricionista para el control de calidad de los alimentos-

2. *El menú de almuerzo deberá incluir:*

Semana 1					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Guiso de arroz con carne vacuna	Caldo de Poroto con fideo.	Fideo spaghetti con salsa de pollo	Polenta con salsa de carne	Estofado de pollo con papas
Guarnición	ensalada de lechuga tomate, zanahoria	ensalada de pepino, lechuga y tomate	Ensalada de pepino tomate y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha
Postre	Una manzana.	Una naranja	Una pera	Una mandarina	Una manzana
KCAL	435	400	470	465	480

Semana 2					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Soyo con mandioca	salsa de pollo con papa	Guiso de arroz con arvejas	Guiso de fideo con carne vacuna	Caldo de pollo con verduras
Guarnición	Ensalada de pepino, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, zanahoria, y tomate	ensalada de pepino, tomate, zanahoria	ensalada de lechuga,tomate, remolacha	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria.
Postre	Una naranja	Una manzana	Una naranja	Una mandarina	Una manzana
KCAL	463	485	405	430	400

Semana 3					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Pollo a la jardinera	Picadito de carne magra con cebolla	Tallarin con salsa de carne	Caldo de carne con verduras y fideo	VoriVori de pollo
Guarnición	ensalada de zanahoria, tomate, remolacha	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria.	Ensalada de remolacha, zanahoria, cebolla	ensalada de repollo, tomate, zanahoria	ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Postre	Una manzana	Una naranja	Una pera.	Ensalada de frutas	Una pera
KCAL	400	405	430	405	460

Semana 4					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Guiso de arroz con pollo	Salsa de pollo con arroz blanco	Guiso de arroz con poroto .	Estofado de pollo con papa	Caldo de carne con hortalizas y arroz.
Guarnición	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria.	Ensalada de lechuga pepino y zanahoria	Ensalada de lechuga con tomate,remola cha	Ensalada de pepino, tomate, y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria.

Postre	Una manzana	Una pera.	Una mandarina.	Una manzana.	Una pera.
KCAL	430	460	410	425	410.
Se ıana 5					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Guiso de arroz con carne vacuna	Caldo de Poroto con fideo.	Fideo spaghetti con salsa de pollo	Polenta con salsa de carne	Estofado de pollo con papas
Guarnición	ensalada de lechuga tomate, zanahoria	ensalada de pepino, lechuga y tomate	Ensalada de pepino tomate y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha
Postre	Una manzana.	Una naranja	Una pera	Una mandarina	Una manzana
KCAL	435	400	470	465	480

Semana 6					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Soyo con mandioca	salsa de pollo con papa	Guiso de arroz con arvejas	Guiso de fideo con carne vacuna	Caldo de pollo con verduras
Guarnición	Ensalada de pepino, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, zanahoria, y tomate	ensalada de pepino, tomate, zanahoria	ensalada de lechuga,tomate, remolacha	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria.
Postre	Una naranja	Una manzana	Una naranja	Una mandarina	Una manzana
KCAL	463	485	405	430	400

Semana 7					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Pollo a la jardinera	Picadito de carne magra con cebolla	Tallarin con salsa de carne	Caldo de carne con verduras y fideo	VoriVori de pollo
Guarnición	ensalada de zanahoria, tomate, remolacha	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria.	Ensalada de remolacha, zanahoria, cebolla	ensalada de repollo, tomate, zanahoria	ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Postre	Una manzana	Una naranja	Una pera.	Ensalada de frutas	Una pera
KCAL	400	405	430	405	460

Semana 8					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Guiso de arroz con pollo	Salsa de pollo con arroz blanco	Guiso de arroz con poroto .	Estofado de pollo con papa	Caldo de carne con hortalizas y arroz.
Guarnición	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria.	Ensalada de lechuga pepino y zanahoria	Ensalada de lechuga con tomate,remolacha	Ensalada de pepino, tomate, y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria.
Postre	Una manzana	Una pera.	Una mandarina.	Una manzana.	Una pera.
KCAL	430	460	410	425	410.

Semana 9					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Guiso de arroz con carne vacuna	Caldo de Poroto con fideo.	Fideo spaghetti con salsa de pollo	Polenta con salsa de carne	Estofado de pollo con papas
Guarnición	ensalada de lechuga tomate, zanahoria	ensalada de pepino, lechuga y tomate	Ensalada de pepino tomate y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha
Postre	Una manzana.	Una naranja	Una pera	Una mandarina	Una manzana
KCAL	435	400	470	465	480

Semana 10					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Soyo con mandioca	salsa de pollo con papa	Guiso de arroz con arvejas	Guiso de fideo con carne vacuna	Caldo de pollo con verduras
Guarnición	Ensalada de pepino, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, zanahoria, y tomate	ensalada de pepino, tomate, zanahoria	ensalada de lechuga,tomate, remolacha	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria.
Postre	Una naranja	Una manzana	Una naranja	Una mandarina	Una manzana
KCAL	463	485	405	430	400

Semana 11		
	Lunes	**Martes**
Plato Principal	Pollo a la jardinera	Picadito de carne magra con cebolla
Guarnición	ensalada de zanahoria, tomate, remolacha	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria.
Postre	Una manzana	Una naranja
KCAL	400	405

OBSERVACION: El menú cíclico es la distribución normatizada de los menús para un periodo de tiempo de 21 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.

1. Recetario del menú

Describir cada uno de los menús a ser elaborados según el Anexo a presentando. Consignar las Calorías del Menú e ingredientes por una persona, las cuales luego deben de ser calculadas por cantidad de niños para poder cocinar en la institución, lo cual debe de encargarse la persona quien está contratada para dicho puesto.
OBSERVACIONES: SE DEBEN DE UTILIZAR CARNES MAGRAS (CARNAZA, PULPA DE PRIMERA, SIN GRASA,NI HUESOS).
POLLO: DEBE DE SER PREFERENTEMENTE PECHUGA, CORTADOS EN PEQUEÑOS TROZOS SIN PIEL NI HUESO).

SEMANA 1

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Menú 1 Lunes (…435kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso de arroz con carne.** Carne magra. Zanahoria, tomate, cebolla, morrón, perejil,cebolla de verdeo, sal aceite, arroz, agua hervida. Cacerolas, u ollas, espátula, cuchara	Carne magra 66 grs. zanahoria 12grs.tomate 30 grs, cebolla 15 grs. morrón 8 grs, sal yodada 5gr, dientes de ajo 5g ,cebolla de verdeo, perejil 5gr, aceite 15 cc.arroz 50 gr, agua 150ml.	Carne, palma de la mano, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, 1 cucharadita de aceite, un puño de arroz, media taza de agua.	Lavar la carne , cortar la carne magra en trozos pequeños, lavar y cortar las verduras en pequeños cuadraditos, Colocar el aceite en la cacerola llevar a fuego, sal añadir la carne cortada fritar, una vez dorada agregar las verduras cortadas cuando estén tiernas, agregar la cantidad de agua hervida indicada ,colocar el arroz, retirar del fuego una vez que el arroz este apunto, agregarle por último el perejil picado y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga tomate, zanahoria Lechuga, tomate ,zanahoria sal, aceite, limón	45 grs de lechuga, 30 grs de tomate, 1 zanahoria pequeña aceite 3ml 1gota de limón	1 mazo de lechuga , ½ tomate, una zanahoria pequeña 1 cucharadita de aceite, 1 gota de limón.	Lavar la lechuga y tomate, zanahoria cortarlos y mezclar condimentar con 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite 1 gota de limón(solo en el momento de servir para que no se eche a perder)
	POSTRE	Un manzana.	100grs.	Una manzana grande.	Lavar bien y servir.
Menú 2 Martes (…400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de poroto con fideo.** Poroto, zapallito tronco, cebolla, tomate, zanahoria, ajo, perejil, cebolla de verdeo, sal taza de agua hervida.	,Poroto 30 grs, fideo 20grs, queso 30 grs, zapallito tronco 30 grs, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de	2 cucharadas de poroto, 2 circulos de fideo o 2 nido o tres cucharadas, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, queso 10 grs.	Dejar el poroto en remojo un día antes de cocinar, hervir la cantidad especificada con sal, una vez ablandado, lavar las verduras, cortar y agregarle a la preparación por último el fideo y luego el queso, servir.

			cebolla de verdeo picado para hervir el poroto entre 250-500cc.		
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, lechuga, tomate.	Pepino, lechuga tomate 30 grs, aceite 3ml, 1 gotas de limón, pizca de sal.	1pepino, medio mazo de lechuga, medio tomate, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar en porciones pequeñas, condimentar y servir en un bol adecuado.
	POSTRE	Una naranja	100grs	Una naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.
Menú 3 MIERCOLES (470kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Fideo Spaguetti con salsa de pollo.** Pechuga, fideo spaguetti nido, papa, zanahoria, tomate, morrón, ajo, cebolla, cebolla de verdeo, perejil, aceite, sal, agua hervida cantidad necesaria	Pechuga 60grs, fideo spaguetti 30grs, papa chica 21 grs, tomate 30grs, zanahoria 12grs, cebolla 15 grs, morrón 5 grs,1pizca de sal, aceite 20 cc,agua hervida 2 tazas aproximado.	Pechuga tamaño palma de la mano, fideo spaguetti tres nidos, medio tomate,una rodaja de papa, una tira de morrón, una rodaja de zanahoria, 1 rodaja de cebolla, ½ diente de ajo, perejil, cebolla de verdeo picado, 2 cucharada de aceite, agua hervida	Sacarle la piel a la pechuga , lavar y cortar en pequeños cuadraditos, sin hueso, freir, agregarle la sal,una vez dorado agregarle las verduras, bien lavadas y cortados en pequeños cubitos, por último, por otro lado poner a hervir 1 ½ de agua, agregarle los fideos entre 5- 8 minutos, una vez apunto retirar y servir con la salsa.

	GUARNICIÓN	**Ensalada de pepino tomate, remolacha.** 1 pepino chico, medio tomate, 1 remolacha 1 cucharadita de aceite, pizca de sal.	Pepino chico 80 grs, tomate 30 grs, aceite 3ml, 1 pizca de sal.	Pepino chico, medio tomate, 1 cucharadita de aceite, 1 pizca de sal.	Lavar bien las verduras, pelar el pepino, cortar en rodajas pequeñas igual que el tomate, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	Una pera 100 grs.	Una pera mediana.	Lavar y servir-
Menú 4 JUEVES (480kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Polenta con salsa de carne.** Carne magra, cebolla, zanahoria, tomate, morrón, papa, ajo, cebolla de verdeo, perejil, pizca de sal, harina de maíz, cebolla,	Carne magra 60grs, cebolla, 35 grs, zanahoria 12 grs, tomate 30 grs, morrón 5 gs, papa 21 grs, cebolla de verdeo,	Carne magra tamaño palma de la mano, cebolla, zanahoria, morrón, papa 1 rodaja de cada uno, tomate medio, perejil, cebolla de verdeo 1 cucharada cada uno, 1 cucharadita de	Lavar la carne cortar en pequeños trozos, lavar las verduras y cortarlas de la misma forma, freir la carne con dos cucharas de aceite, 1 pizca de sal,una vez dorado, agregarle las verduras, reservando la papa y los condimentos como perejil y cebolla de verdeo, en el último momento para que no se echen a perder, por otro
		queso, leche, aceite.	perejil, 1 pizca sal, harina de maíz, 150 grs. leche 250 cc. Queso 10grs.aceit 5ml para salsa, 5ml polenta.	te de ajo triturado, sal 1 pizca, 2 cucharada de aceite harina de maíz ½ taza, leche 1 taza 2 cucharada de aceite para polenta, cebolla 1 rodaja, 1 pizca de sal, queso tamaño caja de fosforo.	lado cortar la cebolla restante freirla en un sarten, agregarle la taza de leche,pizca de sal, por ultimo harina de maíz cuidadando que no se pegue para eso revolver constamente, anadir el queso y servir junto con la salsa.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de lechuga tomate, zanahoria.**	Lechuga 40grs, tomate 30 grs,zanah o ria aceite 3mlcc, 1 pizca de o.5 grs sal, gotas de limón.	2 hojas de lechuga, , medio tomate, 1 cuchara de aceite, pizca de sal, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar la lechuga y tomate, mezclar condimentar y servir.

	POSTRE	Una mandarina.	100 grs.	Una mandarina mediana.	Pelar la mandarina y servir.
Menú 5 VIERNES (480kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Estofado de pollo con papas.** Pechuga, cebolla, zanahoria, morrón, tomate, ajo, perejil, cebolla de verdeo, orégano, papa, aceite, pizca de sal, arroz, agua hervida.	Pechuga 60 grs, papa 35 gr, cebolla, zanahoria, morrón rodaja, perejil, cebolla de verdeo 10 grs, tomate 30 grs, aceite , agua hervida 500cc, 1 pizca de sal	Pechuga tamaño palma de la mano, cebolla, zanahoria, morrón 1 tira de cada uno, medio tomate, medio papa, 1 pizca de sal, perejil, cebolla de verdeo, orégano 1 cuchara cada uno, aceite dos cucharadita, arroz media taza.	Deshuesar la pechuga, lavar, y cortar en pequeños trozos, freir con el aceite, 1 pizca de sal, una vez dorado agregar las demás verduras una vez tiernizadas las verduras agregarle por ultimo la papa, y los condimentos como perejil, cebolla de verdeo, orégano. Por otro lado hervir el arroz, ½ taza de arroz, 1 taza de agua, cuando hierve el agua con la sal, agregar el arroz, hervir por 2 minutos aproximado, cuando este apunto servir con el estofado.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga,zanahoria y remolacha.	Lechuga 40 grs, medio tomate, 1 remolacha, aceite 3ml, sal 0.5 grs.	1 mazo de lechuga, medio tomate, 1 remolacha aceite 1 cucharadita, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras cortar, rallar, condimentar y servir.
	POSTRE	1 manzana.	100grs.	Una manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.

SEMANA 2.

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación

Menú 1 LUNES (463kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Soyo con mandioca.** Carne molida, zapallito tronco, zanahoria, morrón, cebolla, tomate, ajo, perejil, cebollita de verdeo, pizca de sal, aceite, agua hervida.huevo.	66 grs de carne molida, zanahoria 12 grs, morrón 5 grs, zapallito tronco 30 grs, tomate 30 grs, cebolla de verdeo, perejil 5 grs, ajo picado, aceite 5ml cc.huevo 50 grs. mandioca 100 grs.	1 puño de carne molida 1 rodaja de zanahoria, morrón, cebolla, medio tomate, 1 trozo de zapallito tronco,1 cuchara de perejil, cebolla de verdeo, cada uno, 1 cucharadita te de ajo picado, 1 cucharadita de aceite, 1 huevo entero, mandioca una porción.	Dividir la carne molida 1 puño cada 1, 1 parte freir con las verduras, excepto los condimentos como perejil, cebolla de verdeo, y el zapallito tronco, por otro lado en bol agregar el resto de la carne molida en un poco de agua ½ taza aproximado, cuando estén tiernas las verduras junto con la carne agregarle la mezcla de carne molida diluida, y la pizca de sal, una vez blanca o tiernizada la preparación, agregarle el zapallito y las demás verduras verdes por último el huevo previamente batido, revolver y servir junto con la mandioca.(pelar la mandioca, lavar y hervir).
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate y cebolla	1 pepino, 1 tomate, media rodaja de cebolla, 3ml de aceite, gotas de limón sal o. 5grs.	1 pepino, 1 tomate, ½ rodaja de cebolla, aceite 3ml, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el pepino, tomate, lavar la cebolla cortar en forma de plumas pasar por agua caliente luego mezclar con las demás verduras, condimentar y servir.
	POSTRE	Naranja.	100grs.	Una naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.

Menú 2 MARTES (485kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**SALSA DE POLLO CON PAPAS.** Pechuga, papa, morrón, tomate, zanahoria, cebolla, ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano, aceite , pizca de sal.	Pechuga 66 grs, papa 21 grs, cebolla 15grs, zanahoria 12 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, perejil, cebolla de verdeo, orégano, picado 1 cuchara cada uno, ajo picado 1 cucharadita de te.	Pechuga tamaño palma de la mano, cebolla, zanahoria, morrón 1 rodaja de cada uno, tomate medio, media papa, perejil, cebolla de verdeo orégano picado 1 cuchara cada uno, ajo picado una cucharadita te, aceite 2 cucharadita,	Sacarle la piel a la pechuga lavar deshuesar y cortar la pechuga en pequeños trozos freir, luego cuando esté dorado, agregar las demás verduras previamente cortados, dejando en último lugar la papa y las especias verdes.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate.	Lechuga 40 grs, tomate medio, 1 zanahoria pequeña,aceite 3 ml,	Lechuga 1 mazo, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, aceite 3ml, sal 1 pizca, gotas de limón.	Lavar las verduras cortarlos rallar, condimentar y servir.

			sal 0.5 grs, gotas de limón.		
	POSTRE	Una manzana	100grs.	1 manzana mediana.	Lavar la manzana y servir.

Menú 3 Miércoles (405kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso de a con lent** Lenteja, ar zanahoria, cebolla, tomate, de zapallito de tronco, ajo, cebolla verdeo, perejil, queso	Lenteja 16 grs, zapallito tronco, 30grs, zanahoria 12grs, cebolla 15 grs, morrón 5 grs, tomate 30 grs, perejil, cebolla de verdeo, ajo. Arroz 15grs. queso 10 grs.	Dos cucharadas soperas de lentejas, tres cucharadas de arroz, 1 rodaja de cebolla, 1 tira de zanahoria y morrón, medio tomate, 1 tira de zapallito tronco, 1 cucharada picado de perejil, cebolla de verdeo, queso tamaño caja de fosforo.	Hidratar la lenteja, una noche antes del uso. Hervir con 1 taza de agua, retirarle del fuego colocar, por otro lado saltear las demás verduras y mezclar con la lenteja hervida, agregarle el arroz previamente lavado y hervir por 2 minutos aproximados, por ultimo agregar el queso y servir.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de pepino, tomate y cebolla.** tomate, pepino, tomate, zanahoria , 3ml aceite, 0.5 grs de sal, gotas de limón	1 pepino tomate 30 grs, 1 zanahoria aceite 3ml, 1 gotas de limón, pizca de sal.	1 pepino, medio tomate 1 zanahoria , 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar, condimentar y servir en un bol adecuado.
	POSTRE	Una naranja	100grs.	1 naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.

Menú 4 Jueves (430kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso fideo con carne** Carne magra. Zanahoria, tomate, cebolla, morrón, perejil,cebolla de verdeo, sal aceite, fideo agua hervida. Cacerolas, u ollas, espátula, cuchara	Carne magra 66 grs. zanahoria 12grs.tomate 30 grs, cebolla 15 grs. morrón 8 grs, sal yodada 5gr, dientes de ajo 5g ,cebolla de verdeo, perejil 5gr, aceite 15 cc.fideo 50 gr, agua 150ml.	Carne, palma de la mano, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, 1 cucharadita de aceite, dos nidos de fideo media taza de agua.	Lavar y cortar la carne , en trozos pequeños, lavar y cortar las verduras en pequeños cuadraditos, Colocar el aceite en la cacerola llevar a fuego, sal añadir la carne cortada fritar, una vez dorada agregar las verduras cortadas cuando estén tiernas, agregar la cantidad de agua hervida indicada ,colocar el fideo, retirar del fuego una vez que el arroz este apunto, agregarle por último el perejil picado y servir.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de lechuga con tomate, remolacha** Lechuga, tomate, remolacha pizca de sal, aceite, gotas de limón.	Lechuga 40grs. tomate 30, remolacha grs, 1 pizca de sal, aceite 3ml, gotas de limón.	medio mazo de lechuga, tomate, remolacha 1 pizca de sal, 1 cucharada de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortarlos y mezclar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una mandarina	100grs	Tamaño puño de la mano.	Pelar y servir.
Menú 5 Viernes (400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de pollo con verduras** Pechuga, zanahoria, morrón, papa, tomate, cebolla, ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano.	Pechuga 60 grs, zapallito tronco 30 grs, papa 30 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, cebolla de verdeo, perejil, orégano.	Pechuga tamaño de la palma de la mano, zapallito tronco 1 tira, zanahoria, cebolla, morrón una rodaja, ½ papa, ajo picado, cebolla de verdeo, perejil, orégano, picado, una cucharadita cada uno.	Sacar la piel de la pechuga, deshuesar, Cortar las pechugas en pequeños trozos sofreir, y agregarle las verduras, y luego el agua hervida , por último las especias verdes.

	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino,tomat e, zanahoria,	1 pepino, tomate medio, 1 zanahoria pequeña.	Pepino , tomate medio, 1 zanahoria pequeña.	Lavar las verduras, pelar,cortarlos, rallar condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100grs.	1 manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.

SEMANA 3

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Menú 1 Lunes (400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Pollo a la jardinera.** Pechuga, arvejas , cebolla ,zanahoria, morrón, tomate, papa. Ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano	60 grs de pechuga, arvejas, 25 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, papa 21 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, ajo, perejil, orégano, cebollita de verdeo, 1 pizca de sal, aceite 10cc.	Pechuga tamaño palma de la mano 1 papa pequeña zanahoria, morrón, cebolla una rodaja cada uno, medio tomate, medio papa, orégano, perejil, cebolla de verdeo, ajo picado, aceite 1 cuchara.	Lavar retirar la piel y Cortar las pechugas en pequeños trozos, sofreir con 1 cucharada de aceite, 1 pizca de sal, agregar las verduras previamente lavadas cortadas, junto con la arvejas y la papa cortada en trozitos, agregar un poco de agua caliente si fuera necesario. Cocinar hasta que queden tiernas y blandas servir caliente.
	GUARNICIÓN	Ensalada de zanahoria, tomate y remolacha.	1 zanahoria , tomate 30 grs, 1 remolacha aceite 3ml, 1 pizca de sal, gotas de limón.	1 zanahoria, medio tomate, 1 remolacha mediana, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar las verduras, , rallar, cortarlas, mezclar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100 grs.	1 manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.

Menú 2 Martes (405kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Picadito de carne magra con cebolla Carne magra vacuna, zanahoria, cebolla, tomate, papa, morrón, ajo, cebollita de verdeo, perejil, orégano, aceite, agua hervida cantidad necesaria.	Carne magra 60grs, zanahoria 12 grs, papa 21 grs, morrón 5 grs, tomate 30 grs, cebolla 15 grs, huevo 50 grs.aceite 10 cc	Carne magra tamaño palma de la mano, zanahoria, morrón, un trozo de cada uno, morrón una tira, cebolla una rodaja, papa 1 rodaja, cebolla, perejil, orégano, ajo, 1 huevo, 1 cucharadita de aceite	Lavar, Cortar la carne magra en trozos pequeños sofreír con el aceite luego agregarle las verduras previamente cortados en pequeños trozos, 1 pizca de sal, agregarle el agua previamente hervida, por ultimo batir bien el huevo y agregarle
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria	1 pepino mediano, medio tomate, 1 zanahoria, aceite 3ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	1 pepino mediano, medio tomate, zanahoria, 1 cucharadita de aceite, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el tomate, rallar la zanahoria, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una naranja	100grs.	1 naranja mediana.	Pelar y servir.
Menú 3 Miércoles (430kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Tallarin con salsa de carne.** Carne magra Fideo tallarin, tomate, cebolla, morrón, aceite, cebollita de verdeo, perejil,	Carne magra 66 grs. tomate 30 grs, cebolla 10 grs, morrón 5 grs, aceite 5ml, cebollita de verdeo, perejil, ajo, hoja de laurel, agua hervida cantidad necesaria, sal yodada 0. 5grs. Fideo Tallarin 50 grs.	Carne magra (carnaza de 1ra.) 60 grs. zanahoria 1 rodaja, medio tomate, 1 tira de morrón, cebolla 1 rodaja, 2 cucaraditas de cebollita de verdeo, perejil hoja de laurel , 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite.	Lavar la carne cortarlo en trozos pequeños freir , lavar cortar las verduras y agregar a la preparación asi como la sal, orégano hoja de laurel, agregar agua caliente la cantidad que sea necesaria, cuando estén tiernas las verduras apagar el fuego y retirar la sal, (muy importante antes de servir la salsa retirar la hoja de laurel). Fideo: Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por 8 minutos al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa, servir

Menú 4 Jueves (400kcal)	**GUARNICIÓN**	Ensalada de remolacha, zanahoria y cebolla, aceite 3 ml sal 0.5 grs, gotas de limón.	Media remolacha, 1 zanahoria pequeña, media rodaja de cebolla.	Media remolacha, 1 zanahoria pequeña, media rodaja de cebolla, aceite 3ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	lavar las verduras rallar la zanahoria, remolacha, cortar la cebolla en corte pluma(en tiras finas) pasar por agua caliente, luego mezclar con las demás verduras condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	100 grs.	1 pera mediana.	Lavar y servir la pera.
	PLATO PRINCIPAL	**Caldo de carne con verduras y fideo.**	Carne magra(sin hueso, ni grasa) 60	Carne tamaño de la palma de la mano, cebolla una rodaja o	Lavar la carne, cortar en pequeños trozos, freir, con la sal, lavar las verduras, cortar en
		Carne magra, zanahoria, morrón, zapallo, cebolla, tomate, ajo, perejil, cebolla de verdeo, agua caliente cantidad necesaria. Fideo 30 grs,	grs, fideo 30 grs. 15 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15grs, zapallito 30 grs, tomate 30 grs, morrón 5grs, ajo, perejil, cebollita de verdeo,	media cebolla, zanahoria, zapallo, morrón una tira de cada uno, medio tomate, ajo, perejil, cebollita de verdeo, pizca de sal, agua caliente, fideo media taza(taza de te).	pequeños trozos agregar a la preparación, añadirle el agua hervida, por ultimo el fideo..
	GUARNICIÓN	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria.	Repollo 40 grs. tomate 30 grs. aceite 3ml , gotas de limón, pizca de sal.	1 trozo mediano de de repollo p, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, picar el repollo, y cortar el tomate, rallar la zanahoria. Mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Ensaladas de fruta. Frutas de estación.	Una porción adecuada de cada fruta.	Frutas de estación	Lavarlas, pelar en caso de cítricos cortar en cuadraditos pequeños y servir en un bol.

Menú 5 Viernes (460kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Vori vori de pollo. Pechuga, zanahoria, morrón, cebolla, tomate, ajo, cebollita de verdeo, perejil, orégano, aceite, sal, harina de maíz, queso	Pechuga 66grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, morrón 5grs, tomate 30 grs, orégano, perejil,cebollita de verdeo, harina de maíz 72 grs, queso 10 grs, aceite 5ml	Pechuga tamaño palma de la mano, zanahoria, morrón, una tira de cada uno, medio tomate, ajo, perejil, cebollita de verdeo, orégano, aceite 1 cuchara. Harina de maíz 6 cucharadas, un queso 10 grs.	Deshuesar, sacar la piel de la pechuga, lavar, cortar en pequeños trozos, freir, agregarle las verduras, en otro vol agregar harina de maíz, el queso rallado y mezclar con el caldo de pollo y formar las formas de Vori, añadir en el caldo los Vori y dejar hervir por unos 2 minutos más, retirar del fuego cuando los Voris aumentar su volumen, retirar del fuego y servir.
	GUARNICIÓN	ensalada de lechuga con tomate, zanahoria	Lechuga 40 grs grs, tomate 30 grs, aceite 3ml.1 pizca de sal, gotas de limón.	2 hojas grande de lechuga, medio tomate, aceite 1 cucharadita, gotas de limón, pizca de sal.	Lavar las verduras cortar, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	100 grs.	Una pera	Lavar la pera y servir.

SEMANA 4.

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Menú 1 Lunes	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso de arroz con pollo.**	Pechuga 60grs, tomate 30	Pechuga aprox. Tamaño de la palma de la	Sacar la piel de la pechuga, deshuesar, lavar y cortar en trozos

(430kcal)		Pechuga, cebolla, tomate, morrón, zanahoria, cebollita de verdeo, perejil, orégano, ajo, sal, aceite, arroz, agua hervida cantidad necesaria.	grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, morrón 5grs, cebollita de verdeo, perejil, orégano, ajo, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz 100grs.	mano, medio tomate, morrón, zanahoria una tira, cebolla una rodaja, cebollita de verdeo, perejil, orégano, ajo, sal 1 cucharada de aceite, arroz media taza, (taza pequeña) Agua hervida cantidad necesaria.	pequeños, freir con la cantidad de aceite especificada, lavar cortar las verduras en pequeños cubos, agregar con el pollo una veza frito, agregar la sal, cuando este tiernas agregar el agua hervida, el arroz previamente lavada, por ultimo agregar las especias verdes para que no se echen a perder, hervir unos 2 minutos aproximado y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria.	1 pepino , tomate 30, zanahoria pequeña. aceite 3 ml sal, gotas de limón.	un pepino mediano, medio tomate, 1 zanahoria pequeña 1 cucharadita de aceite, pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar, cortarlas en medidas pequeñas, condimentar en el momento de servir para que no se echen a perder, servir.
	POSTRE	Una manzana.	100 grs.	Una manzana	Lavar y servir la manzana.
Menú 2 Martes (460kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Salsa de pollo con arroz blanco** Pechuga, cebolla, tomate, zanahoria, papa, ajo, cebollita de verdeo, perejil, aceite, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz.	Pechuga 60 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, papa 21 grs, morrón 5 grs, tomate 30 grs, ajo, perejil, cebolla de verdeo, sal, aceite15cc agua hervida cantidad necesaria, arroz 45 grs.	Pechuga 60 grs, cantidad aprox. Medida de la palma de la mano, cebolla una rodaja, tomate medio, papa medio, morrón, zanahoria una tira, ajo, perejil, cebollita de verdeo, sal, aceite 1 cucharada, arroz 45 grs.	Quitar la piel de la pechuga, deshuesar, lavar y cortar en pequeños trozos, freir con la cantidad de aceite especificada, lavar cortar las verduras en pequeños trozos agregar con la carne cuando este tierna agregarle la sal, agua hervida, lavar el arroz y agregar a la preparación hasta que quede blando el arroz, retirar y servir.

	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria.	Lechuga 40 grs, medio pepino tomate 30 grs, aceite, pizca de sal, gotas de limón.	Medio mazo de lechuga, tomate medio, pepino medio pizca de sal, 1 cucharadita de sal, gotas de limón.	Lavar y cortar las verduras en medidas adecuadas, condimentarlas y servir.
	POSTRE	Una pera.	100 grs	Una pera mediana.	Lavar la pera y servirla.
Menú 3 Miércoles (410kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guisado de arroz con poroto.** Poroto, arroz, zapallito tronco,	Poroto 20 grs, arroz 15 grs, zapallito tronco 30 grs,	2 cucharadas soperas de poroto, 4 cucharadas soperas de arroz, una tira	Poroto hidratado (debe de hidratarse una noche antes de cocinar, lavar y cortar las verduras saltearlas en un recipiente, agregar el
		cebolla, tomate, zanahoria, morrón, cebollita de verdeo, perejil, sal, agua hervida cantidad necesaria, queso Paraguay.	tomate medio, zanahoria 12 grs, morrón 5grs, cebollita de verdeo, perejil, queso, agua hervida cantidad necesaria.	de zapallo, cebolla en rodaja, tiras de morrón, medio tomate, zanahoria una tira, perejil, cebolla de verdeo, queso tamaño caja de fosforo, agua hervida cantidad necesaria.	poroto y agua hervida, dejar hervir, por ultimo agregar el arroz dejar hervir por unos minutos por ultimo agregarle el queso y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, tomate, y remolacha.	Lechuga 40 grs, tomate 30 grs, remolacha 20 grs, sal, aceite 10 cc, gotas de limón.	½ mazo de lechuga, tomate medio, remolacha 1 rodaja, sal, aceite 1 cucharadita, gotas de limón,	Lavar las verduras cortar en medidas adecuadas, (en caso de remolacha y zanahoria siempre rallar, a la hora de servir crudo) condimentar y servir.
	POSTRE	Una mandarina	100 grs	Una mandarina mediana.	Lavar la mandarina pelar servir.

Menú 4 Jueves (425kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Estofado de carne pollo con papa.** Pechuga, cebolla, papa, tomate, zanahoria, morrón, ajo, perejil, cebollita de verdeo, aceite, sal, agua hervida cantidad necesaria.	Pollo 60 grs, tomate40grs, papa 50 grs, morrón 5 grs, cebolla 24 grs, zanahoria 12 grs, cebollita de verdeo, perejil, ajo, aceite 5mlcc, sal, agua hervida cantidad necesaria.	Carne magra tamaño palma de la mano, tomate entero, papa entero, morrón una tira, zanahoria 1 tira, ½ cebolla, ajo, perejil, cebollita de verdeo ,sal aceite 1 cucharadita, agua hervida cantidad necesaria.	Sacarle la piel a la pechuga, deshuesar, lavar y cortar en pequeños trozos, freir , una vez dorada agregar la sal, lavar y cortar las verduras agregar a la preparación , reservando por ultimo la papa, y las especias verdes. Agregar un poco de agua hervida para que las papas queden tiernas, retirar del fuego y servir .
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino tomate y zanahoria.	Zanahoria 40 grs, tomate 30 grs, 1 pepino, sal, aceite 3ml .gotas de limón.	1 zanahoria mediana , 1 pepino mediano entero, medio tomate, sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar las verduras cortarlas, rallarlas, mezclar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana.	100 grs.	1 manzana mediana.	Lavar la manzana y servir.
Menú 5 Viernes (410kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de carne con hortalizas y arroz.** Carne magra, zapallito, zanahoria,	Carne 66 grs, zapallo 30 grs, morrón, 5 grs, cebolla 15 grs,	Carne magra 66 grs. zanahoria, morrón, una tira, zapallo una tira, media papa, tomate	Lavar y cortar la carne en pequeños trozos, lavar las verduras saltearlas(excepto las papas y el zapallo) , junto con los trozos de carne , sal y agregar la cantidad

		papa, morrón, tomate, cebolla, cebollita de verdeo, perejil, orégano, sal, aceite, agua hervida cantidad necesaria, arroz 40 grs.	zanahoria 12 grs, tomate 30 grs, papa 21 grs, orégano, perejil, cebollita de verdeo, aceite 10cc, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz 40 grs.	medio, cebolla medio, ajo, cebollita de verdeo, perejil, aceite 1 cucharada, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz 40 grs.	de agua hervida necesaria, por ultimo agregar las papas, el zapallo, lavar el arroz y agregar retirar del fuego cuando este blando y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria,	Medio pepino, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, sal 0.5 gr, 3ml de aceite, gotas de limón.	Medio pepino, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, sal 1 pizca 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el tomate, y rallar la zanahoria, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera.	100 grs.	Una pera mediana.	Lavar y servir la pera.

SEMANA 5

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
	PLATO PRINCIPAL	**Guiso de arroz con carne.** Carne magra. Zanahoria, tomate, cebolla, morrón, perejil,cebolla de verdeo, sal aceite, arroz,	Carne magra 66 grs. zanahoria 12grs.tomate 30 grs, cebolla 15 grs. morrón 8 grs, sal yodada	Carne, palma de la mano, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1	Lavar la carne , cortar la carne magra en trozos pequeños, lavar y cortar las verduras en pequeños cuadraditos, Colocar el aceite en la cacerola llevar a fuego, sal añadir la carne cortada fritar, una vez dorada agregar las verduras cortadas

Menú 1 Lunes (…435kcal)		agua hervida. Cacerolas, u ollas, espátula, cuchara	5gr, dientes de ajo 5g ,cebolla de verdeo, perejil 5gr, aceite 15 cc.arroz 50 gr, agua 150ml.	pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, 1 cucharadita de aceite, un puño de arroz, media taza de agua.	cuando estén tiernas, agregar la cantidad de agua hervida indicada ,colocar el arroz, retirar del fuego una vez que el arroz este apunto, agregarle por último el perejil picado y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga tomate, zanahoria Lechuga, tomate ,zanahoria sal, aceite, limón	45 grs de lechuga, 30 grs de tomate, 1 zanahoria pequeña aceite 3ml 1gota de limón	1 mazo de lechuga , ½ tomate, una zanahoria pequeña 1 cucharadita de aceite, 1 gota de limón.	Lavar la lechuga y tomate, zanahoria cortarlos y mezclar condimentar con 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite 1 gota de limón(solo en el momento de servir para que no se eche a perder)
	POSTRE	Un manzana.	100grs.	Una manzana grande.	Lavar bien y servir.

Menú 2 Martes (…400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de poroto con fideo.** Poroto, zapallito tronco, cebolla, tomate, zanahoria, ajo, perejil, cebolla de verdeo, sal taza de agua hervida.	,Poroto 30 grs, fideo 20grs, queso 30 grs, zapallito tronco 30 grs, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado para hervir el poroto entre 250-500cc.	2 cucharadas de poroto, 2 circulos de fideo o 2 nido o tres cucharadas, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, queso 10 grs.	Dejar el poroto en remojo un día antes de cocinar, hervir la cantidad especificada con sal, una vez ablandado, lavar las verduras, cortar y agregarle a la preparación por último el fideo y luego el queso, servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, lechuga, tomate.	Pepino, lechuga tomate 30 grs, aceite 3ml, 1 gotas de limón, pizca de sal.	1pepino, medio mazo de lechuga, medio tomate, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar en porciones pequeñas, condimentar y servir en un bol adecuado.
	POSTRE	Una naranja	100grs	Una naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.

Menú 3 MIERCOLES (470kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Fideo Spaguetti con salsa de pollo.** Pechuga, fideo spaguetti nido, papa, zanahoria, tomate, morrón, ajo, cebolla, cebolla de verdeo, perejil, aceite, sal, agua hervida cantidad necesaria	Pechuga 60grs, fideo spaguetti 30grs, papa chica 21 grs, tomate 30grs, zanahoria 12grs, cebolla 15 grs, morrón 5 grs,1pizca de sal, aceite 20 cc,agua hervida 2 tazas aproximado.	Pechuga tamaño palma de la mano, fideo spaguetti tres nidos, medio tomate,una rodaja de papa, una tira de morrón, una rodaja de zanahoria, 1 rodaja de cebolla, ½ diente de ajo, perejil, cebolla de verdeo picado, 2 cucharada de aceite, agua hervida	Sacarle la piel a la pechuga , lavar y cortar en pequeños cuadraditos, sin hueso, freir, agregarle la sal,una vez dorado agregarle las verduras, bien lavadas y cortados en pequeños cubitos, por último, por otro lado poner a hervir 1 ½ de agua, agregarle los fideos entre 5- 8 minutos, una vez apunto retirar y servir con la salsa.

	GUARNICIÓN	**Ensalada de pepino tomate, remolacha.** 1 pepino chico, medio tomate, 1 remolacha 1 cucharadita de aceite, pizca de sal.	Pepino chico 80 grs, tomate 30 grs, aceite 3ml, 1 pizca de sal.	Pepino chico, medio tomate, 1 cucharadita de aceite, 1 pizca de sal.	Lavar bien las verduras, pelar el pepino, cortar en rodajas pequeñas igual que el tomate, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	Una pera 100 grs.	Una pera mediana.	Lavar y servir-
	PLATO PRINCIPAL	**Polenta con salsa de carne.** Carne magra, cebolla, zanahoria, tomate, morrón, papa, ajo, cebolla de verdeo,	Carne magra 60grs, cebolla, 35 grs, zanahoria 12 grs, tomate 30 grs, morrón 5	Carne magra tamaño palma de la mano, cebolla, zanahoria, morrón, papa 1 rodaja de cada uno, tomate medio, perejil, cebolla de verdeo 1	Lavar la carne cortar en pequeños trozos, lavar las verduras y cortarlas de la misma forma, freir la carne con dos cucharas de aceite, 1 pizca de sal,una vez dorado, agregarle las verduras, reservando la papa y los condimentos como perejil y cebolla

Menú 4 JUEVES (480kcal)		perejil, pizca de sal, harina de maíz, cebolla, queso, leche, aceite.	gs, papa 21 grs, cebolla de verdeo, perejil, 1 pizca sal, harina de maíz, 150 grs. leche 250 cc. Queso 10grs.aceit 5ml para salsa, 5ml polenta.	cucharada cada uno, 1 cucharadita de te de ajo triturado, sal 1 pizca, 2 cucharada de aceite harina de maíz ½ taza, leche 1 taza 2 cucharada de aceite para polenta, cebolla 1 rodaja, 1 pizca de sal, queso tamaño caja de fosforo.	de verdeo, en el último momento para que no se echen a perder, por otro lado cortar la cebolla restante freirla en un sarten, agregarle la taza de leche,pizca de sal, por ultimo harina de maíz cuidadando que no se pegue para eso revolver constamente, anadir el queso y servir junto con la salsa.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de lechuga tomate, zanahoria.**	Lechuga 40grs, tomate 30 grs,zanahoria aceite 3mlcc, 1 pizca de o.5 grs sal, gotas de limón.	2 hojas de lechuga, , medio tomate, 1 cuchara de aceite, pizca de sal, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar la lechuga y tomate, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una mandarina.	100 grs.	Una mandarina mediana.	Pelar la mandarina y servir.
Menú 5 VIERNES (480kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Estofado de pollo con papas.** Pechuga, cebolla, zanahoria, morrón, tomate, ajo, perejil, cebolla de verdeo, orégano, papa, aceite, pizca de sal,	Pechuga 60 grs, papa 35 gr, cebolla, zanahoria, morrón rodaja, perejil, cebolla de verdeo 10 grs, tomate 30 grs, aceite , agua	Pechuga tamaño palma de la mano, cebolla, zanahoria, morrón 1 tira de cada uno, medio tomate, medio papa, 1 pizca de sal, perejil, cebolla de verdeo,	Deshuesar la pechuga, lavar, y cortar en pequeños trozos, freir con el aceite, 1 pizca de sal, una vez dorado agregar las demás verduras una vez tiernizadas las verduras agregarle por ultimo la papa, y los condimentos como perejil, cebolla de verdeo, orégano. Por otro lado hervir el arroz, ½ taza de arroz, 1

		arroz, agua hervida.	hervida 500cc, 1 pizca de sal	orégano 1 cuchara cada uno, aceite dos cucharadita, arroz media taza.	taza de agua, cuando hierve el agua con la sal, agregar el arroz, hervir por 2 minutos aproximado, cuando este apunto servir con el estofado.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga,zanahoria y remolacha.	Lechuga 40 grs, medio tomate, 1 remolacha, aceite 3ml, sal 0.5 grs.	1 mazo de lechuga, medio tomate, 1 remolacha aceite 1 cucharadita, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras cortar, rallar, condimentar y servir.
	POSTRE	1 manzana.	100grs.	Una manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.

SEMANA 6.

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
	PLATO PRINCIPAL	**Soyo con mandioca.** Carne molida, zapallito tronco, zanahoria, morrón,	66 grs de carne molida, zanahoria 12 grs, morrón 5 grs,	1 puño de carne molida 1 rodaja de zanahoria, morrón, cebolla, medio tomate,	Dividir la carne molida 1 puño cada 1, 1 parte freir con las verduras, excepto los condimentos como perejil, cebolla de verdeo, y el zapallito tronco, por otro lado en

Menú 1 LUNES (463kcal)		cebolla, tomate, ajo, perejil, cebollita de verdeo, pizca de sal, aceite, agua hervida.huevo.	zapallito tronco 30 grs, tomate 30 grs, cebolla de verdeo, perejil 5 grs, ajo picado, aceite 5ml cc.huevo 50 grs. mandioca 100 grs.	1 trozo de zapallito tronco,1 cuchara de perejil, cebolla de verdeo, cada uno, 1 cucharadita te de ajo picado, 1 cucharadita de aceite, 1 huevo entero, mandioca una porción.	bol agregar el resto de la carne molida en un poco de agua ½ taza aproximado, cuando estén tiernas las verduras junto con la carne agregarle la mezcla de carne molida diluida, y la pizca de sal, una vez blanca o tiernizada la preparación, agregarle el zapallito y las demás verduras verdes por último el huevo previamente batido, revolver y servir junto con la mandioca.(pelar la mandioca, lavar y hervir).
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate y cebolla	1 pepino, 1 tomate, media rodaja de cebolla, 3ml de aceite, gotas de limón sal o. 5grs.	1 pepino, 1 tomate, ½ rodaja de cebolla, aceite 3ml, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el pepino, tomate, lavar la cebolla cortar en forma de plumas pasar por agua caliente luego mezclar con las demás verduras, condimentar y servir.
	POSTRE	Naranja.	100grs.	Una naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.
Menú 2 MARTES (485kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**SALSA DE POLLO CON PAPAS.**	Pechuga 66 grs, papa 21 grs,	Pechuga tamaño palma de la mano, cebolla,	Sacarle la piel a la pechuga lavar deshuesar y cortar la pechuga en pequeños trozos freir,

		Pechuga, papa, morrón, tomate, zanahoria, cebolla, ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano, aceite , pizca de sal.	cebolla 15grs, zanahoria 12 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, perejil, cebolla de verdeo, orégano, picado 1 cuchara cada uno, ajo picado 1 cucharadita de te.	zanahoria, morrón 1 rodaja de cada uno, tomate medio, media papa, perejil, cebolla de verdeo orégano picado 1 cuchara cada uno, ajo picado una cucharadita te, aceite 2 cucharadita,	luego cuando esté dorado, agregar las demás verduras previamente cortados, dejando en último lugar la papa y las especias verdes.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate.	Lechuga 40 grs, tomate medio, 1 zanahoria pequeña,aceite 3 ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	Lechuga 1 mazo, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, aceite 3ml, sal 1 pizca, gotas de limón.	Lavar las verduras cortarlos rallar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100grs.	1 manzana mediana.	Lavar la manzana y servir.
Menú 3 Miércoles (405kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso de a con lent** Lenteja, ar zanahoria, cebolla, tomate, de zapallito de tronco, ajo, cebolla verdeo, perejil, que	Lenteja 16 grs, zapallito tronco, 30grs, zanahoria 12grs, cebolla 15 grs, morrón 5 grs, tomate 30 grs, perejil, cebolla de verdeo, ajo. Arroz 15grs. queso 10 grs.	Dos cucharadas soperas de lentejas, tres cucharadas de arroz, 1 rodaja de cebolla, 1 tira de zanahoria y morrón, medio tomate, 1 tira de zapallito tronco, 1 cucharada picado de perejil, cebolla de verdeo, queso tamaño caja de fosforo.	Hidratar la lenteja, una noche antes del uso. Hervir con 1 taza de agua, retirarle del fuego colocar, por otro lado saltear las demás verduras y mezclar con la lenteja hervida, agregarle el arroz previamente lavado y hervir por 2 minutos aproximados, por ultimo agregar el queso y servir.

Menú 4 Jueves (430kcal)	**GUARNICIÓN**	**Ensalada de pepino, tomate y cebolla.** tomate, pepino, tomate, zanahoria , 3ml aceite, 0.5 grs de sal, gotas de limón	1 pepino tomate 30 grs, 1 zanahoria aceite 3ml, 1 gotas de limón, pizca de sal.	1 pepino, medio tomate 1 zanahoria , 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar, condimentar y servir en un bol adecuado.
	POSTRE	Una naranja	100grs.	1 naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.
	PLATO PRINCIPAL	**Guiso fideo con carne** Carne magra. Zanahoria, tomate, cebolla, morrón, perejil,cebolla de verdeo, sal aceite, fideo agua hervida. Cacerolas, u ollas, espátula, cuchara	Carne magra 66 grs. zanahoria 12grs.tomate 30 grs, cebolla 15 grs. morrón 8 grs, sal yodada 5gr, dientes de ajo 5g ,cebolla de verdeo, perejil 5gr, aceite 15 cc.fideo 50 gr, agua 150ml.	Carne, palma de la mano, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, 1 cucharadita de aceite, dos nidos de fideo media taza de agua.	Lavar y cortar la carne , en trozos pequeños, lavar y cortar las verduras en pequeños cuadraditos, Colocar el aceite en la cacerola llevar a fuego, sal añadir la carne cortada fritar, una vez dorada agregar las verduras cortadas cuando estén tiernas, agregar la cantidad de agua hervida indicada ,colocar el fideo, retirar del fuego una vez que el arroz este apunto, agregarle por último el perejil picado y servir.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de lechuga con tomate, remolacha** Lechuga, tomate, remolacha pizca de sal, aceite, gotas de limón.	Lechuga 40grs. tomate 30, remolacha grs, 1 pizca de sal, aceite 3ml, gotas de limón.	medio mazo de lechuga, tomate, remolacha 1 pizca de sal, 1 cucharada de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortarlos y mezclar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una mandarina	100grs	Tamaño puño de la mano.	Pelar y servir.

Menú 5 Viernes (400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de pollo con verduras** Pechuga, zanahoria, morrón, papa, tomate, cebolla, ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano.	Pechuga 60 grs, zapallito tronco 30 grs, papa 30 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, cebolla de verdeo, perejil, orégano.	Pechuga tamaño de la palma de la mano, zapallito tronco 1 tira, zanahoria, cebolla, morrón una rodaja, ½ papa, ajo picado, cebolla de verdeo, perejil, orégano, picado, una cucharadita cada uno.	Sacar la piel de la pechuga, deshuesar, Cortar las pechugas en pequeños trozos sofreir, y agregarle las verduras, y luego el agua hervida , por último las especias verdes.
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino,tomat e, zanahoria,	1 pepino, tomate medio, 1 zanahoria pequeña.	Pepino , tomate medio, 1 zanahoria pequeña.	Lavar las verduras, pelar,cortarlos, rallar condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100grs.	1 manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.

SEMANA 7

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Menú 1 Lunes (400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Pollo a la jardinera.** Pechuga, arvejas , cebolla ,zanahoria,	60 grs de pechuga, arvejas, 25 grs, zanahoria 12 grs,	Pechuga tamaño palma de la mano 1 papa pequeña zanahoria, morrón, cebolla	Lavar retirar la piel y Cortar las pechugas en pequeños trozos, sofreir con 1 cucharada de aceite, 1 pizca de sal, agregar las verduras

		morrón, tomate, papa. Ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano	cebolla 15 grs, papa 21 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, ajo, perejil, orégano, cebollita de verdeo, 1 pizca de sal, aceite 10cc.	una rodaja cada uno, medio tomate, medio papa, orégano, perejil, cebolla de verdeo, ajo picado, aceite 1 cuchara.	previamente lavadas cortadas, junto con la arvejas y la papa cortada en trozitos, agregar un poco de agua caliente si fuera necesario. Cocinar hasta que queden tiernas y blandas servir caliente.
	GUARNICIÓN	Ensalada de zanahoria, tomate y remolacha.	1 zanahoria , tomate 30 grs, 1 remolacha aceite 3ml, 1 pizca de sal, gotas de limón.	1 zanahoria, medio tomate, 1 remolacha mediana, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar las verduras, , rallar, cortarlas, mezclar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100 grs.	1 manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.
Menú 2 Martes (405kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Picadito de carne magra con cebolla Carne magra vacuna, zanahoria, cebolla, tomate, papa, morrón, ajo, cebollita de verdeo, perejil, orégano, aceite, agua hervida cantidad necesaria.	Carne magra 60grs, zanahoria 12 grs, papa 21 grs, morrón 5 grs, tomate 30 grs, cebolla 15 grs, huevo 50 grs.aceite 10 cc	Carne magra tamaño palma de la mano, zanahoria, morrón, un trozo de cada uno, morrón una tira, cebolla una rodaja, papa 1 rodaja, cebolla, perejil, orégano, ajo, 1 huevo, 1 cucharadita de aceite	Lavar, Cortar la carne magra en trozos pequeños sofreír con el aceite luego agregarle las verduras previamente cortados en pequeños trozos, 1 pizca de sal, agregarle el agua previamente hervida, por ultimo batir bien el huevo y agregarle
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria	1 pepino mediano, medio tomate, 1 zanahoria, aceite 3ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	1 pepino mediano, medio tomate, zanahoria, 1 cucharadita de aceite, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el tomate, rallar la zanahoria, mezclar condimentar y servir.

	POSTRE	Una naranja	100grs.	1 naranja mediana.	Pelar y servir.
Menú 3 Miércoles (430kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Tallarin con salsa de carne.** Carne magra Fideo tallarin, tomate, cebolla, morrón, aceite, cebollita de verdeo, perejil,	Carne magra 66 grs. tomate 30 grs, cebolla 10 grs, morrón 5 grs, aceite 5ml, cebollita de verdeo, perejil, ajo,	Carne magra (carnaza de 1ra.) 60 grs. zanahoria 1 rodaja, medio tomate, 1 tira de morrón, cebolla 1 rodaja, 2 cucaraditas de cebollita de verdeo, perejil hoja de laurel , 1 pizca de sal, 1	Lavar la carne cortarlo en trozos pequeños freir , lavar cortar las verduras y agregar a la preparación asi como la sal, orégano hoja de laurel, agregar agua caliente la cantidad que sea necesaria, cuando estén tiernas las verduras apagar el fuego y retirar la sal, (muy importante antes de
			hoja de laurel, agua hervida cantidad necesaria, sal yodada 0. 5grs. Fideo Tallarin 50 grs.	cucharadita de aceite.	servir la salsa retirar la hoja de laurel). Fideo: Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por 8 minutos al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa, servir
	GUARNICIÓN	Ensalada de remolacha, zanahoria y cebolla, aceite 3 ml sal 0.5 grs, gotas de limón.	Media remolacha, 1 zanahoria pequeña, media rodaja de cebolla.	Media remolacha, 1 zanahoria pequeña, media rodaja de cebolla, aceite 3ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	lavar las verduras rallar la zanahoria, remolacha, cortar la cebolla en corte pluma(en tiras finas) pasar por agua caliente, luego mezclar con las demás verduras condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	100 grs.	1 pera mediana.	Lavar y servir la pera.

Menú 4 Jueves (400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de carne con verduras y fideo.** Carne magra, zanahoria, morrón, zapallo, cebolla, tomate, ajo, perejil, cebolla de verdeo, agua caliente cantidad necesaria. Fideo 30 grs,	Carne magra(sin hueso, ni grasa) 60 grs, fideo 30 grs. 15 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15grs, zapallito 30 grs, tomate 30 grs, morrón 5grs, ajo, perejil, cebollita de verdeo,	Carne tamaño de la palma de la mano, cebolla una rodaja o media cebolla, zanahoria, zapallo, morrón una tira de cada uno, medio tomate, ajo, perejil, cebollita de verdeo, pizca de sal, agua caliente, fideo media taza(taza de te).	Lavar la carne, cortar en pequeños trozos, freir, con la sal, lavar las verduras, cortar en pequeños trozos agregar a la preparación, añadirle el agua hervida, por ultimo el fideo..
	GUARNICIÓN	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria.	Repollo 40 grs. tomate 30 grs. aceite 3ml , gotas de limón, pizca de sal.	1 trozo mediano de de repollo p, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, picar el repollo, y cortar el tomate, rallar la zanahoria. Mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Ensaladas de fruta. Frutas de estación.	Una porción adecuada de cada fruta.	Frutas de estación	Lavarlas, pelar en caso de cítricos cortar en cuadraditos pequeños y servir en un bol.
Menú 5 Viernes (460kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Vori vori de pollo. Pechuga, zanahoria, morrón, cebolla, tomate, ajo, cebollita de verdeo, perejil, orégano, aceite, sal, harina de maíz, queso	Pechuga 66grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, morrón 5grs, tomate 30 grs, orégano, perejil,cebollita de verdeo,	Pechuga tamaño palma de la mano, zanahoria, morrón, una tira de cada uno, medio tomate, ajo, perejil, cebollita de verdeo, orégano, aceite 1 cuchara.	Deshuesar, sacar la piel de la pechuga, lavar, cortar en pequeños trozos, freir, agregarle las verduras, en otro vol agregar harina de maíz, el queso rallado y mezclar con el caldo de pollo y formar las formas de Vori, añadir en el caldo los Vori y dejar hervir por unos 2 minutos más, retirar del fuego cuando los Voris

			harina de maíz 72 grs, queso 10 grs, aceite 5ml	Harina de maíz 6 cucharadas, un queso 10 grs.	aumentar su volumen, retirar del fuego y servir.
	GUARNICIÓN	ensalada de lechuga con tomate, zanahoria	Lechuga 40 grs grs, tomate 30 grs, aceite 3ml.1 pizca de sal, gotas de limón.	2 hojas grande de lechuga, medio tomate, aceite 1 cucharadita, gotas de limón, pizca de sal.	Lavar las verduras cortar, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	100 grs.	Una pera	Lavar la pera y servir.

SEMANA 8

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Menú 1 Lunes (430kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso de arroz con pollo.** Pechuga, cebolla, tomate, morrón, zanahoria, cebollita de verdeo, perejil, orégano, ajo, sal, aceite, arroz, agua hervida cantidad necesaria.	Pechuga 60grs, tomate 30 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, morrón 5grs, cebollita de verdeo, perejil, orégano, ajo, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz 100grs.	Pechuga aprox. Tamaño de la palma de la mano, medio tomate, morrón, zanahoria una tira, cebolla una rodaja, cebollita de verdeo, perejil, orégano, ajo, sal 1 cucharada de aceite, arroz media taza, (taza pequeña) Agua hervida cantidad necesaria.	Sacar la piel de la pechuga, deshuesar, lavar y cortar en trozos pequeños, freir con la cantidad de aceite especificada, lavar cortar las verduras en pequeños cubos, agregar con el pollo una veza frito, agregar la sal, cuando este tiernas agregar el agua hervida, el arroz previamente lavada, por ultimo agregar las especias verdes para que no se echen a perder, hervir unos 2 minutos aproximado y servir.

	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria.	1 pepino , tomate 30, zanahoria pequeña. Aceite 3 ml sal, gotas de limón.	Un pepino mediano, medio tomate, 1 zanahoria pequeña 1 cucharadita de aceite, pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar, cortarlas en medidas pequeñas, condimentar en el momento de servir para que no se echen a perder, servir.
	POSTRE	Una manzana.	100 grs.	Una manzana	Lavar y servir la manzana.
Menú 2 Martes (460kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Salsa de pollo con arroz blanco** Pechuga, cebolla, tomate, zanahoria, papa, ajo, cebollita de verdeo, perejil, aceite, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz.	Pechuga 60 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, papa 21 grs, morrón 5 grs, tomate 30 grs, ajo, perejil, cebolla de verdeo, sal, aceite15cc agua hervida cantidad necesaria, arroz 45 grs.	Pechuga 60 grs, cantidad aprox. Medida de la palma de la mano, cebolla una rodaja, tomate medio, papa medio, morrón, zanahoria una tira, ajo, perejil, cebollita de verdeo, sal, aceite 1 cucharada, arroz 45 grs.	Quitar la piel de la pechuga, deshuesar, lavar y cortar en pequeños trozos, freir con la cantidad de aceite especificada, lavar cortar las verduras en pequeños trozos agregar con la carne cuando este tierna agregarle la sal, agua hervida, lavar el arroz y agregar a la preparación hasta que quede blando el arroz, retirar y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria.	Lechuga 40 grs, medio pepino tomate 30 grs, aceite, pizca de sal, gotas de limón.	Medio mazo de lechuga, tomate medio, pepino medio pizca de sal, 1 cucharadita de sal, gotas de limón.	Lavar y cortar las verduras en medidas adecuadas, condimentarlas y servir.
	POSTRE	Una pera.	100 grs	Una pera mediana.	Lavar la pera y servirla.

Menú 3 Miércoles (410kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guisado de arroz con poroto.** Poroto, arroz, zapallito tronco, cebolla, tomate, zanahoria, morrón, cebollita de verdeo, perejil, sal, agua hervida cantidad necesaria, queso Paraguay.	Poroto 20 grs, arroz 15 grs, zapallito tronco 30 grs, tomate medio, zanahoria 12 grs, morrón 5grs, cebollita de verdeo, perejil, queso, agua hervida cantidad necesaria.	2 cucharadas soperas de poroto, 4 cucharadas soperas de arroz, una tira de zapallo, cebolla en rodaja, tiras de morrón, medio tomate, zanahoria una tira, perejil, cebolla de verdeo, queso tamaño caja de fosforo, agua hervida cantidad necesaria.	Poroto hidratado (debe de hidratarse una noche antes de cocinar, lavar y cortar las verduras saltearlas en un recipiente, agregar el poroto y agua hervida, dejar hervir, por ultimo agregar el arroz dejar hervir por unos minutos por ultimo agregarle el queso y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, tomate, y remolacha.	Lechuga 40 grs, tomate 30 grs, remolacha 20 grs, sal, aceite 10 cc, gotas de limón.	½ mazo de lechuga, tomate medio, remolacha 1 rodaja, sal, aceite 1 cucharadita, gotas de limón,	Lavar las verduras cortar en medidas adecuadas, (en caso de remolacha y zanahoria siempre rallar, a la hora de servir crudo) condimentar y servir.
	POSTRE	Una mandarina	100 grs	Una mandarina mediana.	Lavar la mandarina pelar servir.
Menú 4 Jueves (425kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Estofado de carne pollo con papa.** Pechuga, cebolla, papa, tomate, zanahoria, morrón, ajo, perejil, cebollita de verdeo, aceite, sal, agua hervida cantidad necesaria.	Pollo 60 grs, tomate40grs, papa 50 grs, morrón 5 grs, cebolla 24 grs, zanahoria 12 grs, cebollita de verdeo, perejil, ajo, aceite 5mlcc, sal, agua hervida cantidad necesaria.	Carne magra tamaño palma de la mano, tomate entero, papa entero, morrón una tira, zanahoria 1 tira, ½ cebolla, ajo, perejil, cebollita de verdeo ,sal aceite 1 cucharadita, agua hervida cantidad necesaria.	Sacarle la piel a la pechuga, deshuesar, lavar y cortar en pequeños trozos, freir , una vez dorada agregar la sal, lavar y cortar las verduras agregar a la preparación , reservando por ultimo la papa, y las especias verdes. Agregar un poco de agua hervida para que las papas queden tiernas, retirar del fuego y servir .

	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino tomate y zanahoria.	Zanahoria 40 grs, tomate 30 grs, 1 pepino, sal, aceite 3ml .gotas de limón.	1 zanahoria mediana , 1 pepino mediano entero, medio tomate, sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar las verduras cortarlas, rallarlas, mezclar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana.	100 grs.	1 manzana mediana.	Lavar la manzana y servir.
Menú 5 Viernes (410kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de carne con hortalizas y arroz.** Carne magra, zapallito, zanahoria, papa, morrón, tomate, cebolla, cebollita de verdeo, perejil, orégano, sal, aceite, agua hervida cantidad necesaria, arroz 40 grs.	Carne 66 grs, zapallo 30 grs, morrón, 5 grs, cebolla 15 grs, zanahoria 12 grs, tomate 30 grs, papa 21 grs, orégano, perejil, cebollita de verdeo, aceite 10cc, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz 40 grs.	Carne magra 66 grs. Zanahoria, morrón, una tira, zapallo una tira, media papa, tomate medio, cebolla medio, ajo, cebollita de verdeo, perejil, aceite 1 cucharada, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz 40 grs.	Lavar y cortar la carne en pequeños trozos, lavar las verduras saltearlas(excepto las papas y el zapallo) , junto con los trozos de carne , sal y agregar la cantidad de agua hervida necesaria, por ultimo agregar las papas, el zapallo, lavar el arroz y agregar retirar del fuego cuando este blando y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria,	Medio pepino, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, sal 0.5 gr, 3ml de aceite, gotas de limón.	Medio pepino, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, sal 1 pizca 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el tomate, y rallar la zanahoria, mezclar condimentar y servir.

	POSTRE	Una pera.	100 grs.	Una pera mediana.	Lavar y servir la pera.

SEMANA 9

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Menú 1 Lunes (…435kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso de arroz con carne.** Carne magra. Zanahoria, tomate,	Carne magra 66 grs. zanahoria 12grs.tomate 30 grs,	Carne, palma de la mano, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio	Lavar la carne , cortar la carne magra en trozos pequeños, lavar y cortar las verduras en pequeños cuadraditos,
		cebolla, morrón, perejil,cebolla de verdeo, sal aceite, arroz, agua hervida. Cacerolas, u ollas, espátula, cuchara	cebolla 15 grs. morrón 8 grs, sal yodada 5gr, dientes de ajo 5g ,cebolla de verdeo, perejil 5gr, aceite 15 cc.arroz 50 gr, agua 150ml.	tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, 1 cucharadita de aceite, un puño de arroz, media taza de agua.	Colocar el aceite en la cacerola llevar a fuego, sal añadir la carne cortada fritar, una vez dorada agregar las verduras cortadas cuando estén tiernas, agregar la cantidad de agua hervida indicada ,colocar el arroz, retirar del fuego una vez que el arroz este apunto, agregarle por último el perejil picado y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga tomate, zanahoria Lechuga, tomate ,zanahoria sal, aceite, limón	45 grs de lechuga, 30 grs de tomate, 1 zanahoria pequeña aceite 3ml 1gota de limón	1 mazo de lechuga , ½ tomate, una zanahoria pequeña 1 cucharadita de aceite, 1 gota de limón.	Lavar la lechuga y tomate, zanahoria cortarlos y mezclar condimentar con 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite 1 gota de limón(solo en el momento de servir para que no se eche a perder)
	POSTRE	Un manzana.	100grs.	Una manzana grande.	Lavar bien y servir.

Menú 2 Martes (…400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de poroto con fideo.** Poroto, zapallito tronco, cebolla, tomate, zanahoria, ajo, perejil, cebolla de verdeo, sal taza de agua hervida.	,Poroto 30 grs, fideo 20grs, queso 30 grs, zapallito tronco 30 grs, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado para hervir el poroto entre 250-500cc.	2 cucharadas de poroto, 2 circulos de fideo o 2 nido o tres cucharadas, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, queso 10 grs.	Dejar el poroto en remojo un día antes de cocinar, hervir la cantidad especificada con sal, una vez ablandado, lavar las verduras, cortar y agregarle a la preparación por último el fideo y luego el queso, servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, lechuga, tomate.	Pepino, lechuga tomate 30 grs, aceite 3ml, 1 gotas de limón,	1pepino, medio mazo de lechuga, medio tomate, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar en porciones pequeñas, condimentar y servir en un bol adecuado.

			pizca de sal.		
	POSTRE	Una naranja	100grs	Una naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.
	PLATO PRINCIPAL	**Fideo**	Pechuga		Sacarle la piel a la pechuga , lavar y cortar

Menú 3 MIERCOLES (470kcal)		**Spaguetti con salsa de pollo.** Pechuga, fideo spaguetti nido, papa, zanahoria, tomate, morrón, ajo, cebolla, cebolla de verdeo, perejil, aceite, sal, agua hervida cantidad necesaria	60grs, fideo spaguetti 30grs, papa chica 21 grs, tomate 30grs, zanahoria 12grs, cebolla 15 grs, morrón 5 grs,1pizca de sal, aceite 20 cc,agua hervida 2 tazas aproximado.	Pechuga tamaño palma de la mano, fideo spaguetti tres nidos, medio tomate,una rodaja de papa, una tira de morrón, una rodaja de zanahoria, 1 rodaja de cebolla, ½ diente de ajo, perejil, cebolla de verdeo picado, 2 cucharada de aceite, agua hervida	en pequeños cuadraditos, sin hueso, freir, agregarle la sal,una vez dorado agregarle las verduras, bien lavadas y cortados en pequeños cubitos, por último, por otro lado poner a hervir 1 ½ de agua, agregarle los fideos entre 5- 8 minutos, una vez apunto retirar y servir con la salsa.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de pepino tomate, remolacha.** 1 pepino chico, medio tomate, 1 remolacha 1 cucharadita de aceite, pizca de sal.	Pepino chico 80 grs, tomate 30 grs, aceite 3ml, 1 pizca de sal.	Pepino chico, medio tomate, 1 cucharadita de aceite, 1 pizca de sal.	Lavar bien las verduras, pelar el pepino, cortar en rodajas pequeñas igual que el tomate, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	Una pera 100 grs.	Una pera mediana.	Lavar y servir-

Menú 4 JUEVES (480kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Polenta con salsa de carne.** Carne magra, cebolla, zanahoria, tomate, morrón, papa, ajo, cebolla de verdeo, perejil, pizca de sal, harina de maíz, cebolla, queso, leche, aceite.	Carne magra 60grs, cebolla, 35 grs, zanahoria 12 grs, tomate 30 grs, morrón 5 gs, papa 21 grs, cebolla de verdeo, perejil, 1 pizca sal, harina de maíz, 150 grs. leche 250 cc. Queso 10grs.aceit 5ml para salsa, 5ml polenta.	Carne magra tamaño palma de la mano, cebolla, zanahoria, morrón, papa 1 rodaja de cada uno, tomate medio, perejil, cebolla de verdeo 1 cucharada cada uno, 1 cucharadita de te de ajo triturado, sal 1 pizca, 2 cucharada de aceite harina de maíz ½ taza, leche 1 taza 2 cucharada de aceite para polenta, cebolla 1 rodaja, 1 pizca de sal, queso tamaño caja de fosforo.	Lavar la carne cortar en pequeños trozos, lavar las verduras y cortarlas de la misma forma, freir la carne con dos cucharas de aceite, 1 pizca de sal,una vez dorado, agregarle las verduras, reservando la papa y los condimentos como perejil y cebolla de verdeo, en el último momento para que no se echen a perder, por otro lado cortar la cebolla restante freirla en un sarten, agregarle la taza de leche,pizca de sal, por ultimo harina de maíz cuidadando que no se pegue para eso revolver constamente, anadir el queso y servir junto con la salsa.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de lechuga tomate, zanahoria.**	Lechuga 40grs, tomate 30 grs,zanah o ria aceite 3mlcc, 1 pizca de o.5 grs sal, gotas de limón.	2 hojas de lechuga, , medio tomate, 1 cuchara de aceite, pizca de sal, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar la lechuga y tomate, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una mandarina.	100 grs.	Una mandarina mediana.	Pelar la mandarina y servir.

Menú 5 VIERNES (480kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Estofado de pollo con papas.** Pechuga, cebolla, zanahoria, morrón, tomate, ajo, perejil, cebolla de verdeo, orégano, papa, aceite, pizca de sal, arroz, agua hervida.	Pechuga 60 grs, papa 35 gr, cebolla, zanahoria, morrón rodaja, perejil, cebolla de verdeo 10 grs, tomate 30 grs, aceite , agua hervida 500cc, 1 pizca de sal	Pechuga tamaño palma de la mano, cebolla, zanahoria, morrón 1 tira de cada uno, medio tomate, medio papa, 1 pizca de sal, perejil, cebolla de verdeo, orégano 1 cuchara cada uno, aceite dos cucharadita, arroz media taza.	Deshuesar la pechuga, lavar, y cortar en pequeños trozos, freir con el aceite, 1 pizca de sal, una vez dorado agregar las demás verduras una vez tiernizadas las verduras agregarle por ultimo la papa, y los condimentos como perejil, cebolla de verdeo, orégano. Por otro lado hervir el arroz, ½ taza de arroz, 1 taza de agua, cuando hierve el agua con la sal, agregar el arroz, hervir por 2 minutos aproximado, cuando este apunto servir con el estofado.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga,zanahoria y remolacha.	Lechuga 40 grs, medio tomate, 1 remolacha, aceite 3ml, sal 0.5 grs.	1 mazo de lechuga, medio tomate, 1 remolacha aceite 1 cucharadita, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras cortar, rallar, condimentar y servir.
	POSTRE	1 manzana.	100grs.	Una manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.

SEMANA 10

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación

Menú 1 LUNES (463kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Soyo con mandioca.** Carne molida, zapallito tronco, zanahoria, morrón, cebolla, tomate, ajo, perejil, cebollita de verdeo, pizca de sal, aceite, agua hervida.huevo.	66 grs de carne molida, zanahoria 12 grs, morrón 5 grs, zapallito tronco 30 grs, tomate 30 grs, cebolla de verdeo, perejil 5 grs, ajo picado, aceite 5ml cc.huevo 50 grs. mandioca 100 grs.	1 puño de carne molida 1 rodaja de zanahoria, morrón, cebolla, medio tomate, 1 trozo de zapallito tronco,1 cuchara de perejil, cebolla de verdeo, cada uno, 1 cucharadita te de ajo picado, 1 cucharadita de aceite, 1 huevo entero, mandioca una porción.	Dividir la carne molida 1 puño cada 1, 1 parte freir con las verduras, excepto los condimentos como perejil, cebolla de verdeo, y el zapallito tronco, por otro lado en bol agregar el resto de la carne molida en un poco de agua ½ taza aproximado, cuando estén tiernas las verduras junto con la carne agregarle la mezcla de carne molida diluida, y la pizca de sal, una vez blanca o tiernizada la preparación, agregarle el zapallito y las demás verduras verdes por último el huevo previamente batido, revolver y servir junto con la mandioca.(pelar la mandioca, lavar y hervir).
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate y cebolla	1 pepino, 1 tomate, media rodaja de cebolla, 3ml de aceite, gotas de limón sal o. 5grs.	1 pepino, 1 tomate, ½ rodaja de cebolla, aceite 3ml, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el pepino, tomate, lavar la cebolla cortar en forma de plumas pasar por agua caliente luego mezclar con las demás verduras, condimentar y servir.
	POSTRE	Naranja.	100grs.	Una naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.
	PLATO PRINCIPAL	**SALSA DE POLLO CON PAPAS.** Pechuga, papa, morrón, tomate, zanahoria, cebolla, ajo, cebolla de	Pechuga 66 grs, papa 21 grs, cebolla 15grs, zanahoria 12 grs, tomate 30 grs,	Pechuga tamaño palma de la mano, cebolla, zanahoria, morrón 1 rodaja de cada uno, tomate medio,	Sacarle la piel a la pechuga lavar deshuesar y cortar la pechuga en pequeños trozos freir, luego cuando esté dorado, agregar las demás verduras previamente cortados, dejando en último lugar

Menú 2 MARTES (485kcal)		verdeo, perejil, orégano, aceite , pizca de sal.	morrón 5 grs, perejil, cebolla de verdeo, orégano, picado 1 cuchara cada uno, ajo picado 1 cucharadita de te.	media papa, perejil, cebolla de verdeo orégano picado 1 cuchara cada uno, ajo picado una cucharadita te, aceite 2 cucharadita,	la papa y las especias verdes.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate.	Lechuga 40 grs, tomate medio, 1 zanahoria pequeña,aceite 3 ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	Lechuga 1 mazo, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, aceite 3ml, sal 1 pizca, gotas de limón.	Lavar las verduras cortarlos rallar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100grs.	1 manzana mediana.	Lavar la manzana y servir.
Menú 3 Miércoles (405kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso de arroz con lentejas** Lenteja, arroz, zanahoria, cebolla, tomate, zapallito de tronco, cebolla de verdeo,	Lenteja 16 grs, zapallito tronco, 30grs, zanahoria 12grs, cebolla 15 grs, morrón 5 grs,	Dos cucharadas soperas de lentejas, tres cucharadas de arroz, 1 rodaja de cebolla, 1 tira de zanahoria y morrón, medio tomate, 1 tira de zapallito	Hidratar la lenteja, una noche antes del uso. Hervir con 1 taza de agua, retirarle del fuego colocar, por otro lado saltear las demás verduras y mezclar con la lenteja hervida, agregarle el arroz previamente lavado y hervir por 2 minutos
		perejil, ajo, queso	tomate 30 grs, perejil, cebolla de verdeo, ajo. Arroz 15grs. queso 10 grs.	tronco, 1 cucharada picado de perejil, cebolla de verdeo, queso tamaño caja de fosforo.	aproximados, por ultimo agregar el queso y servir.

Menú 4 Jueves (430kcal)	**GUARNICIÓN**	**Ensalada de pepino, tomate y cebolla.** tomate, pepino, tomate, zanahoria , 3ml aceite, 0.5 grs de sal, gotas de limón	1 pepino tomate 30 grs, 1 zanahoria aceite 3ml, 1 gotas de limón, pizca de sal.	1 pepino, medio tomate 1 zanahoria , 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar, condimentar y servir en un bol adecuado.
	POSTRE	Una naranja	100grs.	1 naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.
	PLATO PRINCIPAL	**Guiso fideo con carne** Carne magra. Zanahoria, tomate, cebolla, morrón, perejil,cebolla de verdeo, sal aceite, fideo agua hervida. Cacerolas, u ollas, espátula, cuchara	Carne magra 66 grs. zanahoria 12grs.tomate 30 grs, cebolla 15 grs. morrón 8 grs, sal yodada 5gr, dientes de ajo 5g ,cebolla de verdeo, perejil 5gr, aceite 15 cc.fideo 50 gr, agua 150ml.	Carne, palma de la mano, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, 1 cucharadita de aceite, dos nidos de fideo media taza de agua.	Lavar y cortar la carne , en trozos pequeños, lavar y cortar las verduras en pequeños cuadraditos, Colocar el aceite en la cacerola llevar a fuego, sal añadir la carne cortada fritar, una vez dorada agregar las verduras cortadas cuando estén tiernas, agregar la cantidad de agua hervida indicada ,colocar el fideo, retirar del fuego una vez que el arroz este apunto, agregarle por último el perejil picado y servir.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de lechuga con tomate, remolacha** Lechuga, tomate, remolacha pizca de sal, aceite, gotas de limón.	Lechuga 40grs. tomate 30, remolacha grs, 1 pizca de sal, aceite 3ml, gotas de limón.	medio mazo de lechuga, tomate, remolacha 1 pizca de sal, 1 cucharada de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortarlos y mezclar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una mandarina	100grs	Tamaño puño de la mano.	Pelar y servir.

Menú 5 Viernes (400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de pollo con verduras** Pechuga, zanahoria, morrón, papa, tomate, cebolla, ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano.	Pechuga 60 grs, zapallito tronco 30 grs, papa 30 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, cebolla de verdeo, perejil, orégano.	Pechuga tamaño de la palma de la mano, zapallito tronco 1 tira, zanahoria, cebolla, morrón una rodaja, ½ papa, ajo picado, cebolla de verdeo, perejil, orégano, picado, una cucharadita cada uno.	Sacar la piel de la pechuga, deshuesar, Cortar las pechugas en pequeños trozos sofreir, y agregarle las verduras, y luego el agua hervida , por último las especias verdes.
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino,tomate, zanahoria,	1 pepino, tomate medio, 1 zanahoria pequeña.	Pepino , tomate medio, 1 zanahoria pequeña.	Lavar las verduras, pelar,cortarlos, rallar condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100grs.	1 manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.

SEMANA 11

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
	PLATO PRINCIPAL	**Pollo a la jardinera.**			Lavar retirar la piel y

Menú 1 Lunes (400kcal)		Pechuga, arvejas , cebolla ,zanahoria, morrón, tomate, papa. Ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano	60 grs de pechuga, arvejas, 25 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, papa 21 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, ajo, perejil, orégano, cebollita de verdeo, 1 pizca de sal, aceite 10cc.	Pechuga tamaño palma de la mano 1 papa pequeña zanahoria, morrón, cebolla una rodaja cada uno, medio tomate, medio papa, orégano, perejil, cebolla de verdeo, ajo picado, aceite 1 cuchara.	Cortar las pechugas en pequeños trozos, sofreir con 1 cucharada de aceite, 1 pizca de sal, agregar las verduras previamente lavadas cortadas, junto con la arvejas y la papa cortada en trozitos, agregar un poco de agua caliente si fuera necesario. Cocinar hasta que queden tiernas y blandas servir caliente.
	GUARNICIÓN	Ensalada de zanahoria, tomate y remolacha.	1 zanahoria , tomate 30 grs, 1 remolacha aceite 3ml, 1 pizca de sal, gotas de limón.	1 zanahoria, medio tomate, 1 remolacha mediana, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar las verduras, , rallar, cortarlas, mezclar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100 grs.	1 manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.
Menú 2 Martes (405kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Picadito de carne magra con cebolla Carne magra vacuna, zanahoria, cebolla, tomate, papa, morrón, ajo, cebollita de verdeo, perejil, orégano, aceite, agua	Carne magra 60grs, zanahoria 12 grs, papa 21 grs, morrón 5 grs, tomate 30 grs, cebolla 15 grs, huevo 50	Carne magra tamaño palma de la mano, zanahoria, morrón, un trozo de cada uno, morrón una tira, cebolla una rodaja, papa 1 rodaja, cebolla, perejil, orégano, ajo, 1 huevo, 1	Lavar, Cortar la carne magra en trozos pequeños sofreír con el aceite luego agregarle las verduras previamente cortados en pequeños trozos, 1 pizca de sal, agregarle el agua previamente hervida, por ultimo batir bien el huevo y agregarle

		hervida cantidad necesaria.	grs.aceite 10 cc	cucharadita de aceite	
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria	1 pepino mediano, medio tomate, 1 zanahoria, aceite 3ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	1 pepino mediano, medio tomate, zanahoria, 1 cucharadita de aceite, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el tomate, rallar la zanahoria, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una naranja	100grs.	1 naranja mediana.	Pelar y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de remolacha, zanahoria y cebolla, aceite 3 ml sal 0.5 grs, gotas de limón.	Media remolacha, 1 zanahoria pequeña, media rodaja de cebolla.	Media remolacha, 1 zanahoria pequeña, media rodaja de cebolla, aceite 3ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	lavar las verduras rallar la zanahoria, remolacha, cortar la cebolla en corte pluma(en tiras finas) pasar por agua caliente, luego mezclar con las demás verduras condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	100 grs.	1 pera mediana.	Lavar y servir la pera.

Debe Decir:

Anexo C

Especificaciones técnicas de los bienes o servicios a ser adquiridos

1- LA ELABORACION DE LOS ALIMENTOS:

La elaboración de los alimentos se realizará en las instituciones educativas beneficiadas. El transporte y la distribución de los insumos a cada institución educativa beneficiada estarán a cargo de la empresa adjudicada.

DE LOS CUBIERTOS Y UTENSILIOS:

La empresa adjudicada deberá proveer los platos y cubiertos (platos, cucharas) necesarios para cada niño, atendiendo a la cantidad de alumnos de cada institución beneficiada. Los cubiertos y utensilios serán conforme a lo establecido en el numeral 3º del presente anexo.

La empresa adjudicada deberá contar en el lugar de elaboración de los alimentos, con cocina, ollas, cucharones y todos los demás utensilios que sean necesarios para la preparación de los alimentos.

Código de la Institución	Nombre de la Institución Educativa	Cantidad de Beneficiarios	Dirección y Nº de Teléfono	Nombre del Director/a	Fuente de Financiación	Cantidad de Dias a ser Beneficiados
5233	Esc. Básica Nro 622 Padre Adriano Formoso	56	Calle2	Lic. Armin Vera	003 - FONACIDE	55 dias
5250	Esc. Básica Nro 895 Cabo Lisandro Amarilla	69	Calle 5	Prof. Miguel Ángel Almada	003 - FONACIDE	55 dias
5241	Esc. Básica Nro 2015 Santa Mónica	17	Kambyreta	Prof. Pablo Cabrera	003 - FONACIDE	55 dias
5246	Esc. Básica Nro 3010 Juan Dima Motta	18	Pirity	Prof. Estelvina Vera	003 - FONACIDE	55 dias
5247	Esc. Básica Nro 3011 San Jorge	48	Ñua'u	Prof. Felicita Garay	003 - FONACIDE	55 dias
5249	Esc. Nro 2014 Rvdo. Padre José Cube	15	Potrero Ybate	Prof. Estela Cardozo	003 - FONACIDE	55 dias

1.1. Especificaciones Técnicas

Aspecto nutricional	
Aporte de Kcal por día (consignar la cantidad de Kcal del menú proveído por día)	Cada menú debe contar con una estimación en calorías entre 400 a 500Kcal.distribuidas en Carbohidratos, proteínas, grasas . HC = 55-60% P =10-15 % G= 25-30% **SEMANA 1** **DIA 1: 435KCAL** **DIA 2: 400KCAL** **DIA 3: 470KCAL** **DIA 4: 465KCAL** **DIA 5: 480KCAL** **SEMANA2** **DIA 1: 463KCAL** **DIA 2: 485KCAL** **DIA 3: 405KCAL** **DIA 4: 430KCAL** **DIA 5: 400KCAL** **SEMANA 3** **DIA 1: 400KCAL** **DIA 2: 405KCAL**

	DIA 3: 430KCAL **DIA 4: 405KCAL** **DIA 5: 460KCAL** **SEMANA 4** **DIA 1: 430KCAL** **DIA 2: 460KCAL** **DIA 3: 410KCAL** **DIA 4: 425KCAL** **DIA 5: 410KCAL**
Composición del menú	
Horario de preparación del menú	Los alimentos serán elaborados de una sola vez en el día de 07:00hs. A 10:45hs.
Horario de distribución	TURNO MAÑANA: 11:00hs. a 12:00hs. TURNO TARDE: 12:00hs. a 13:00hs.
Constitución del menú (consignar si se compone de plato principal, acompañamiento o ensaladas y postre)	El menú estará compuesto por un plato principal, más acompañamiento (ensalada), más una fruta fresca
Completar el menú cíclico.	Ver menú cíclico para guía.
Completar el recetario del menú.	Ver cuadro de recetario para la guía.
Modalidad del almuerzo escolar (consignar si es por catering o elaborado en la institución educativa).	Los almuerzos serán elaborados en los comedores de las instituciones correspondientes.

1.2. Control De Calidad

Describir el sistema de calidad a ser implementado (controles, fiscalizaciones, monitoreos), según corresponda.	Control de calidad, será monitoreada por un funcionario municipal idóneo en el cargo y una Nutricionista para el control de calidad de los alimentos-

2. Ejemplo de menú cíclico

Semana 1					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Guiso de arroz con carne vacuna	Caldo de Poroto con fideo.	Fideo spaghetti con salsa de pollo	Polenta con salsa de carne	Estofado de pollo con papas
Guarnición	ensalada de lechuga tomate, zanahoria	ensalada de pepino, lechuga y tomate	Ensalada de pepino tomate y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha
Postre	Una manzana.	Una naranja	Una pera	Una mandarina	Una manzana
KCAL	435	400	470	465	480

Semana 2					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Soyo con mandioca	salsa de pollo con papa	Guiso de arroz con arvejas	Guiso de fideo con carne vacuna	Caldo de pollo con verduras
Guarnición	Ensalada de pepino, tomate y cebolla	Ensalada de lechuga, zanahoria, y tomate	ensalada de pepino, tomate, zanahoria	ensalada de lechuga,tomate, remolacha	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria.
Postre	Una naranja	Una manzana	Una naranja	Una mandarina	Una manzana
KCAL	463	485	405	430	400

Semana 3					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Pollo a la jardinera	Picadito de carne magra con cebolla	Tallarin con salsa de carne	Caldo de carne con verduras y fideo	VoriVori de pollo
Guarnición	ensalada de zanahoria, tomate, remolacha	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria.	Ensalada de remolacha, zanahoria, cebolla	ensalada de repollo, tomate, zanahoria	ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
Postre	Una manzana	Una naranja	Una pera.	Ensalada de frutas	Una pera

KCAL	400	405	430	405	460

Semana 4					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Guiso de arroz con pollo	Salsa de pollo con arroz blanco	Guiso de arroz con poroto .	Estofado de pollo con papa	Caldo de carne con hortalizas y arroz.
Guarnición	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria.	Ensalada de lechuga pepino y zanahoria	Ensalada de lechuga con tomate,remolacha	Ensalada de pepino, tomate, y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria.
Postre	Una manzana	Una pera.	Una mandarina.	Una manzana.	Una pera.
KCAL	430	460	410	425	410.

OBSERVACION: El menú cíclico es la distribución normatizada de los menús para un periodo de tiempo de 21 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.

1. Recetario del menú

Describir cada uno de los menús a ser elaborados según el Anexo a presentando. Consignar las Calorías del Menú e ingredientes por una persona, las cuales luego deben de ser calculadas por cantidad de niños para poder cocinar en la institución, lo cual debe de encargarse la persona quien está contratada para dicho puesto.
OBSERVACIONES: SE DEBEN DE UTILIZAR CARNES MAGRAS (CARNAZA, PULPA DE PRIMERA, SIN GRASA,NI HUESOS).
POLLO: DEBE DE SER PREFERENTEMENTE PECHUGA, CORTADOS EN PEQUEÑOS TROZOS SIN PIEL NI HUESO).

SEMANA 1

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Menú 1 Lunes (…435kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso de arroz con carne.** Carne magra. Zanahoria, tomate, cebolla, morrón, perejil,cebolla de verdeo, sal	Carne magra 66 grs. zanahoria 12grs.tomate 30 grs, cebolla 15 grs. morrón 8 grs, sal	Carne, palma de la mano, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita	Lavar la carne , cortar la carne magra en trozos pequeños, lavar y cortar las verduras en pequeños cuadraditos, Colocar el aceite en la cacerola llevar a fuego, sal añadir la carne cortada fritar, una vez dorada agregar las

		aceite, arroz, agua hervida. Cacerolas, u ollas, espátula, cuchara	yodada 5gr, dientes de ajo 5g ,cebolla de verdeo, perejil 5gr, aceite 15 cc.arroz 50 gr, agua 150ml.	chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, 1 cucharadita de aceite, un puño de arroz, media taza de agua.	verduras cortadas cuando estén tiernas, agregar la cantidad de agua hervida indicada ,colocar el arroz, retirar del fuego una vez que el arroz este apunto, agregarle por último el perejil picado y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga tomate, zanahoria Lechuga, tomate ,zanahoria sal, aceite, limón	45 grs de lechuga, 30 grs de tomate, 1 zanahoria pequeña aceite 3ml 1gota de limón	1 mazo de lechuga , ½ tomate, una zanahoria pequeña 1 cucharadita de aceite, 1 gota de limón.	Lavar la lechuga y tomate, zanahoria cortarlos y mezclar condimentar con 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite 1 gota de limón(solo en el momento de servir para que no se eche a perder)
	POSTRE	Un manzana.	100grs.	Una manzana grande.	Lavar bien y servir.
Menú 2 Martes (…400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de poroto con fideo.** Poroto, zapallito tronco, cebolla, tomate, zanahoria, ajo, perejil, cebolla de verdeo, sal taza de agua hervida.	,Poroto 30 grs, fideo 20grs, queso 30 grs, zapallito tronco 30 grs, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado para hervir	2 cucharadas de poroto, 2 circulos de fideo o 2 nido o tres cucharadas, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, queso 10 grs.	Dejar el poroto en remojo un día antes de cocinar, hervir la cantidad especificada con sal, una vez ablandado, lavar las verduras, cortar y agregarle a la preparación por último el fideo y luego el queso, servir.

			el poroto entre 250-500cc.		
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, lechuga, tomate.	Pepino, lechuga tomate 30 grs, aceite 3ml, 1 gotas de limón, pizca de sal.	1pepino, medio mazo de lechuga, medio tomate, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar en porciones pequeñas, condimentar y servir en un bol adecuado.
	POSTRE	Una naranja	100grs	Una naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.
Menú 3 MIERCOLES (470kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Fideo Spaguetti con salsa de pollo.** Pechuga, fideo spaguetti nido, papa, zanahoria, tomate, morrón, ajo, cebolla, cebolla de verdeo, perejil, aceite, sal, agua hervida cantidad necesaria	Pechuga 60grs, fideo spaguetti 30grs, papa chica 21 grs, tomate 30grs, zanahoria 12grs, cebolla 15 grs, morrón 5 grs,1pizca de sal, aceite 20 cc,agua hervida 2 tazas aproximado.	Pechuga tamaño palma de la mano, fideo spaguetti tres nidos, medio tomate,una rodaja de papa, una tira de morrón, una rodaja de zanahoria, 1 rodaja de cebolla, ½ diente de ajo, perejil, cebolla de verdeo picado, 2 cucharada de aceite, agua hervida	Sacarle la piel a la pechuga , lavar y cortar en pequeños cuadraditos, sin hueso, freir, agregarle la sal,una vez dorado agregarle las verduras, bien lavadas y cortados en pequeños cubitos, por último, por otro lado poner a hervir 1 ½ de agua, agregarle los fideos entre 5- 8 minutos, una vez apunto retirar y servir con la salsa.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de pepino tomate, remolacha.** 1 pepino chico, medio tomate, 1 remolacha 1 cucharadita de aceite, pizca de sal.	Pepino chico 80 grs, tomate 30 grs, aceite 3ml, 1 pizca de sal.	Pepino chico, medio tomate, 1 cucharadita de aceite, 1 pizca de sal.	Lavar bien las verduras, pelar el pepino, cortar en rodajas pequeñas igual que el tomate, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	Una pera 100 grs.	Una pera mediana.	Lavar y servir-
Menú 4 JUEVES	**PLATO PRINCIPAL**	**Polenta con salsa de carne.**	Carne magra 60grs,	Carne magra tamaño palma de la mano,	Lavar la carne cortar en pequeños trozos, lavar las verduras y cortarlas

(480kcal)		Carne magra, cebolla, zanahoria, tomate, morrón, papa, ajo, cebolla de verdeo, perejil, pizca de sal, harina de maíz, cebolla, queso, leche, aceite.	cebolla, 35 grs, zanahoria 12 grs, tomate 30 grs, morrón 5 gs, papa 21 grs, cebolla de verdeo, perejil, 1 pizca sal, harina de maíz, 150 grs. leche 250 cc. Queso 10grs.aceit 5ml para salsa, 5ml polenta.	cebolla, zanahoria, morrón, papa 1 rodaja de cada uno, tomate medio, perejil, cebolla de verdeo 1 cucharada cada uno, 1 cucharadita de te de ajo triturado, sal 1 pizca, 2 cucharada de aceite harina de maíz ½ taza, leche 1 taza 2 cucharada de aceite para polenta, cebolla 1 rodaja, 1 pizca de sal, queso tamaño caja de fosforo.	de la misma forma, freir la carne con dos cucharas de aceite, 1 pizca de sal,una vez dorado, agregarle las verduras, reservando la papa y los condimentos como perejil y cebolla de verdeo, en el último momento para que no se echen a perder, por otro lado cortar la cebolla restante freirla en un sarten, agregarle la taza de leche,pizca de sal, por ultimo harina de maíz cuidadando que no se pegue para eso revolver constamente, anadir el queso y servir junto con la salsa.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de lechuga tomate, zanahoria.**	Lechuga 40grs, tomate 30 grs,zanahoria aceite 3mlcc, 1 pizca de o.5 grs sal, gotas de limón.	2 hojas de lechuga, , medio tomate, 1 cuchara de aceite, pizca de sal, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar la lechuga y tomate, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una mandarina.	100 grs.	Una mandarina mediana.	Pelar la mandarina y servir.
Menú 5 VIERNES (480kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Estofado de pollo con papas.** Pechuga, cebolla, zanahoria, morrón, tomate, ajo, perejil, cebolla de verdeo, orégano, papa, aceite, pizca de sal, arroz, agua hervida.	Pechuga 60 grs, papa 35 gr, cebolla, zanahoria, morrón rodaja, perejil, cebolla de verdeo 10 grs, tomate 30 grs, aceite , agua hervida	Pechuga tamaño palma de la mano, cebolla, zanahoria, morrón 1 tira de cada uno, medio tomate, medio papa, 1 pizca de sal, perejil, cebolla de verdeo, orégano 1	Deshuesar la pechuga, lavar, y cortar en pequeños trozos, freir con el aceite, 1 pizca de sal, una vez dorado agregar las demás verduras una vez tiernizadas las verduras agregarle por ultimo la papa, y los condimentos como perejil, cebolla de verdeo, orégano. Por otro lado hervir el arroz, ½ taza de arroz, 1 taza de agua, cuando

			500cc, 1 pizca de sal	cuchara cada uno, aceite dos cucharadita, arroz media taza.	hierve el agua con la sal, agregar el arroz, hervir por 2 minutos aproximado, cuando este apunto servir con el estofado.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga,zanahoria y remolacha.	Lechuga 40 grs, medio tomate, 1 remolacha, aceite 3ml, sal 0.5 grs.	1 mazo de lechuga, medio tomate, 1 remolacha aceite 1 cucharadita, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras cortar, rallar, condimentar y servir.
	POSTRE	1 manzana.	100grs.	Una manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.

SEMANA 2.

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Menú 1 LUNES (463kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Soyo con mandioca.** Carne molida, zapallito tronco, zanahoria, morrón, cebolla, tomate, ajo, perejil, cebollita de verdeo, pizca de sal, aceite, agua hervida.huevo .	66 grs de carne molida, zanahoria 12 grs, morrón 5 grs, zapallito tronco 30 grs, tomate 30 grs, cebolla de verdeo, perejil 5 grs, ajo picado, aceite 5ml cc.huevo 50 grs. mandioca 100 grs.	1 puño de carne molida 1 rodaja de zanahoria, morrón, cebolla, medio tomate, 1 trozo de zapallito tronco,1 cuchara de perejil, cebolla de verdeo, cada uno, 1 cucharadita te de ajo picado, 1 cucharadita de aceite, 1 huevo entero, mandioca una porción.	Dividir la carne molida 1 puño cada 1, 1 parte freir con las verduras, excepto los condimentos como perejil, cebolla de verdeo, y el zapallito tronco, por otro lado en bol agregar el resto de la carne molida en un poco de agua ½ taza aproximado, cuando estén tiernas las verduras junto con la carne agregarle la mezcla de carne molida diluida, y la pizca de sal, una vez blanca o tiernizada la preparación, agregarle el zapallito y las demás verduras verdes por último el huevo previamente batido, revolver y servir junto con la mandioca.(pelar la mandioca, lavar y hervir).
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino,	1 pepino, 1 tomate,	1 pepino, 1 tomate, ½	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el

		tomate y cebolla	media rodaja de cebolla, 3ml de aceite, gotas de limón sal o. 5grs.	rodaja de cebolla, aceite 3ml, 1 pizca de sal, gotas de limón.	pepino, tomate, lavar la cebolla cortar en forma de plumas pasar por agua caliente luego mezclar con las demás verduras, condimentar y servir.
	POSTRE	Naranja.	100grs.	Una naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.
Menú 2 MARTES (485kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**SALSA DE POLLO CON PAPAS.** Pechuga, papa, morrón, tomate, zanahoria, cebolla, ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano, aceite , pizca de sal.	Pechuga 66 grs, papa 21 grs, cebolla 15grs, zanahoria 12 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, perejil, cebolla de verdeo, orégano, picado 1 cuchara cada uno, ajo picado 1 cucharadita de te.	Pechuga tamaño palma de la mano, cebolla, zanahoria, morrón 1 rodaja de cada uno, tomate medio, media papa, perejil, cebolla de verdeo orégano picado 1 cuchara cada uno, ajo picado una cucharadita te, aceite 2 cucharadita,	Sacarle la piel a la pechuga lavar deshuesar y cortar la pechuga en pequeños trozos freir, luego cuando esté dorado, agregar las demás verduras previamente cortados, dejando en último lugar la papa y las especias verdes.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate.	Lechuga 40 grs, tomate medio, 1 zanahoria pequeña,aceite 3 ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	Lechuga 1 mazo, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, aceite 3ml, sal 1 pizca, gotas de limón.	Lavar las verduras cortarlos rallar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100grs.	1 manzana mediana.	Lavar la manzana y servir.
Menú 3 Miércoles (405kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso de arroz con lentejas** Lenteja, arroz, zanahoria, cebolla, tomate, zapallito de tronco,	Lenteja 16 grs, zapallito tronco, 30grs, zanahoria 12grs, cebolla 15	Dos cucharadas soperas de lentejas, tres cucharadas de arroz, 1 rodaja de cebolla, 1 tira de zanahoria y	Hidratar la lenteja, una noche antes del uso. Hervir con 1 taza de agua, retirarle del fuego colocar, por otro lado saltear las demás verduras y mezclar con la lenteja hervida,

		cebolla de verdeo, perejil, ajo, queso	grs, morrón 5 grs, tomate 30 grs, perejil, cebolla de verdeo, ajo. Arroz 15grs. queso 10 grs.	morrón, medio tomate, 1 tira de zapallito tronco, 1 cucharada picado de perejil, cebolla de verdeo, queso tamaño caja de fosforo.	agregarle el arroz previamente lavado y hervir por 2 minutos aproximados, por ultimo agregar el queso y servir.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de pepino, tomate y cebolla.** tomate, pepino, tomate, zanahoria , 3ml aceite, 0.5 grs de sal, gotas de limón	1 pepino tomate 30 grs, 1 zanahoria aceite 3ml, 1 gotas de limón, pizca de sal.	1 pepino, medio tomate 1 zanahoria , 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar bien las verduras, cortar, condimentar y servir en un bol adecuado.
	POSTRE	Una naranja	100grs.	1 naranja mediana.	Pelar la naranja y servir.
Menú 4 Jueves (430kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso fideo con carne** Carne magra. Zanahoria, tomate, cebolla, morrón, perejil,cebolla de verdeo, sal aceite, fideo agua hervida. Cacerolas, u ollas, espátula, cuchara	Carne magra 66 grs. zanahoria 12grs.tomate 30 grs, cebolla 15 grs. morrón 8 grs, sal yodada 5gr, dientes de ajo 5g ,cebolla de verdeo, perejil 5gr, aceite 15 cc.fideo 50 gr, agua 150ml.	Carne, palma de la mano, zanahoria 1 rodaja, cebolla, 1 rodaja, tomate medio tomate cortado, morrón 1 tira chica , sal cucharadita chico de te, 1 pizca de ajo picado, 1 cucharadita te de cebolla de verdeo picado, 1 cucharadita de aceite, dos nidos de fideo media taza de agua.	Lavar y cortar la carne , en trozos pequeños, lavar y cortar las verduras en pequeños cuadraditos, Colocar el aceite en la cacerola llevar a fuego, sal añadir la carne cortada fritar, una vez dorada agregar las verduras cortadas cuando estén tiernas, agregar la cantidad de agua hervida indicada ,colocar el fideo, retirar del fuego una vez que el arroz este apunto, agregarle por último el perejil picado y servir.
	GUARNICIÓN	**Ensalada de lechuga con tomate, remolacha** Lechuga, tomate, remolacha	Lechuga 40grs. tomate 30, remolacha grs, 1 pizca de sal, aceite	medio mazo de lechuga, tomate, remolacha 1 pizca de sal, 1 cucharada de	Lavar bien las verduras, cortarlos y mezclar, condimentar y servir.

		pizca de sal, aceite, gotas de limón.	3ml, gotas de limón.	aceite, gotas de limón.	
	POSTRE	Una mandarina	100grs	Tamaño puño de la mano.	Pelar y servir.
Menú 5 Viernes (400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de pollo con verduras** Pechuga, zanahoria, morrón, papa, tomate, cebolla, ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano.	Pechuga 60 grs, zapallito tronco 30 grs, papa 30 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, cebolla de verdeo, perejil, orégano.	Pechuga tamaño de la palma de la mano, zapallito tronco 1 tira, zanahoria, cebolla, morrón una rodaja, ½ papa, ajo picado, cebolla de verdeo, perejil, orégano, picado, una cucharadita cada uno.	Sacar la piel de la pechuga, deshuesar, Cortar las pechugas en pequeños trozos sofreir, y agregarle las verduras, y luego el agua hervida , por último las especias verdes.
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino,tomate, zanahoria,	1 pepino, tomate medio, 1 zanahoria pequeña.	Pepino , tomate medio, 1 zanahoria pequeña.	Lavar las verduras, pelar,cortarlos, rallar condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100grs.	1 manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.

SEMANA 3

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Menú 1 Lunes (400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Pollo a la jardinera.** Pechuga, arvejas , cebolla ,zanahoria, morrón, tomate, papa. Ajo, cebolla de verdeo, perejil, orégano	60 grs de pechuga, arvejas, 25 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, papa 21 grs, tomate 30 grs, morrón 5 grs, ajo, perejil,	Pechuga tamaño palma de la mano 1 papa pequeña zanahoria, morrón, cebolla una rodaja cada uno, medio tomate, medio papa, orégano, perejil, cebolla de verdeo, ajo picado, aceite 1 cuchara.	Lavar retirar la piel y Cortar las pechugas en pequeños trozos, sofreir con 1 cucharada de aceite, 1 pizca de sal, agregar las verduras previamente lavadas cortadas, junto con la arvejas y la papa cortada en trozitos, agregar un poco de agua caliente si fuera necesario. Cocinar hasta que queden

			orégano, cebollita de verdeo, 1 pizca de sal, aceite 10cc.		tiernas y blandas servir caliente.
	GUARNICIÓN	Ensalada de zanahoria, tomate y remolacha.	1 zanahoria , tomate 30 grs, 1 remolacha aceite 3ml, 1 pizca de sal, gotas de limón.	1 zanahoria, medio tomate, 1 remolacha mediana, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar las verduras, , rallar, cortarlas, mezclar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana	100 grs.	1 manzana mediana.	Lavar y servir con la piel.
Menú 2 Martes (405kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Picadito de carne magra con cebolla Carne magra vacuna, zanahoria, cebolla, tomate, papa, morrón, ajo, cebollita de verdeo, perejil, orégano, aceite, agua hervida cantidad necesaria.	Carne magra 60grs, zanahoria 12 grs, papa 21 grs, morrón 5 grs, tomate 30 grs, cebolla 15 grs, huevo 50 grs.aceite 10 cc	Carne magra tamaño palma de la mano, zanahoria, morrón, un trozo de cada uno, morrón una tira, cebolla una rodaja, papa 1 rodaja, cebolla, perejil, orégano, ajo, 1 huevo, 1 cucharadita de aceite	Lavar, Cortar la carne magra en trozos pequeños sofreír con el aceite luego agregarle las verduras previamente cortados en pequeños trozos, 1 pizca de sal, agregarle el agua previamente hervida, por ultimo batir bien el huevo y agregarle
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria	1 pepino mediano, medio tomate, 1 zanahoria, aceite 3ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	1 pepino mediano, medio tomate, zanahoria, 1 cucharadita de aceite, 1 pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el tomate, rallar la zanahoria, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una naranja	100grs.	1 naranja mediana.	Pelar y servir.
Menú 3 Miércoles (430kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Tallarin con salsa de carne.** Carne magra Fideo tallarin, tomate, cebolla,	Carne magra 66 grs. tomate 30 grs, cebolla 10	Carne magra (carnaza de 1ra.) 60 grs. zanahoria 1 rodaja, medio tomate, 1 tira	Lavar la carne cortarlo en trozos pequeños freir , lavar cortar las verduras y agregar a la preparación asi como la sal, orégano hoja de

		morrón, aceite, cebollita de verdeo, perejil,	grs, morrón 5 grs, aceite 5ml, cebollita de verdeo, perejil, ajo, hoja de laurel, agua hervida cantidad necesaria, sal yodada 0. 5grs. Fideo Tallarin 50 grs.	de morrón, cebolla 1 rodaja, 2 cucaraditas de cebollita de verdeo, perejil hoja de laurel , 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite.	laurel, agregar agua caliente la cantidad que sea necesaria, cuando estén tiernas las verduras apagar el fuego y retirar la sal, (muy importante antes de servir la salsa retirar la hoja de laurel). Fideo: Hervir el fideo en un recipiente con agua y cocinar por 8 minutos al dente. Escurrir el agua de cocción y mezclar el fideo con la salsa, servir
	GUARNICIÓN	Ensalada de remolacha, zanahoria y cebolla, aceite 3 ml sal 0.5 grs, gotas de limón.	Media remolacha, 1 zanahoria pequeña, media rodaja de cebolla.	Media remolacha, 1 zanahoria pequeña, media rodaja de cebolla, aceite 3ml, sal 0.5 grs, gotas de limón.	lavar las verduras rallar la zanahoria, remolacha, cortar la cebolla en corte pluma(en tiras finas) pasar por agua caliente, luego mezclar con las demás verduras condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	100 grs.	1 pera mediana.	Lavar y servir la pera.
Menú 4 Jueves (400kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de carne con verduras y fideo.** Carne magra, zanahoria, morrón, zapallo, cebolla, tomate, ajo, perejil, cebolla de verdeo, agua caliente cantidad necesaria. Fideo 30 grs,	Carne magra(sin hueso, ni grasa) 60 grs, fideo 30 grs. 15 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15grs, zapallito 30 grs, tomate 30 grs, morrón 5grs, ajo, perejil, cebollita de verdeo,	Carne tamaño de la palma de la mano, cebolla una rodaja o media cebolla, zanahoria, zapallo, morrón una tira de cada uno, medio tomate, ajo, perejil, cebollita de verdeo, pizca de sal, agua caliente, fideo media taza(taza de te).	Lavar la carne, cortar en pequeños trozos, freir, con la sal, lavar las verduras, cortar en pequeños trozos agregar a la preparación, añadirle el agua hervida, por ultimo el fideo..
	GUARNICIÓN	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria.	Repollo 40 grs. tomate 30 grs. aceite 3ml , gotas	1 trozo mediano de de repollo p, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, 1 pizca de sal, 1	Lavar bien las verduras, picar el repollo, y cortar el tomate, rallar la zanahoria. Mezclar condimentar y servir.

			de limón, pizca de sal.	cucharadita de aceite, gotas de limón.	
	POSTRE	Ensaladas de fruta. Frutas de estación.	Una porción adecuada de cada fruta.	Frutas de estación	Lavarlas, pelar en caso de cítricos cortar en cuadraditos pequeños y servir en un bol.
Menú 5 Viernes (460kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	Vori vori de pollo. Pechuga, zanahoria, morrón, cebolla, tomate, ajo, cebollita de verdeo, perejil, orégano, aceite, sal, harina de maíz, queso	Pechuga 66grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, morrón 5grs, tomate 30 grs, orégano, perejil,cebollita de verdeo, harina de maíz 72 grs, queso 10 grs, aceite 5ml	Pechuga tamaño palma de la mano, zanahoria, morrón, una tira de cada uno, medio tomate, ajo, perejil, cebollita de verdeo, orégano, aceite 1 cuchara. Harina de maíz 6 cucharadas, un queso 10 grs.	Deshuesar, sacar la piel de la pechuga, lavar, cortar en pequeños trozos, freir, agregarle las verduras, en otro vol agregar harina de maíz, el queso rallado y mezclar con el caldo de pollo y formar las formas de Vori, añadir en el caldo los Vori y dejar hervir por unos 2 minutos más, retirar del fuego cuando los Voris aumentar su volumen, retirar del fuego y servir.
	GUARNICIÓN	ensalada de lechuga con tomate, zanahoria	Lechuga 40 grs grs, tomate 30 grs, aceite 3ml.1 pizca de sal, gotas de limón.	2 hojas grande de lechuga, medio tomate, aceite 1 cucharadita, gotas de limón, pizca de sal.	Lavar las verduras cortar, mezclar condimentar y servir.
	POSTRE	Una pera	100 grs.	Una pera	Lavar la pera y servir.

SEMANA 4.

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Menú 1 Lunes (430kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guiso de arroz con pollo.** Pechuga, cebolla, tomate, morrón, zanahoria, cebollita de	Pechuga 60grs, tomate 30 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, morrón	Pechuga aprox. Tamaño de la palma de la mano, medio tomate, morrón, zanahoria una tira, cebolla una rodaja, cebollita	Sacar la piel de la pechuga, deshuesar, lavar y cortar en trozos pequeños, freir con la cantidad de aceite especificada, lavar cortar las verduras en pequeños cubos, agregar con el pollo una veza

		verdeo, perejil, orégano, ajo, sal, aceite, arroz, agua hervida cantidad necesaria.	5grs, cebollita de verdeo, perejil, orégano, ajo, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz 100grs.	de verdeo, perejil, orégano, ajo, sal 1 cucharada de aceite, arroz media taza, (taza pequeña) Agua hervida cantidad necesaria.	frito, agregar la sal, cuando este tiernas agregar el agua hervida, el arroz previamente lavada, por ultimo agregar las especias verdes para que no se echen a perder, hervir unos 2 minutos aproximado y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate y zanahoria.	1 pepino , tomate 30, zanahoria pequeña. aceite 3 ml sal, gotas de limón.	un pepino mediano, medio tomate, 1 zanahoria pequeña 1 cucharadita de aceite, pizca de sal, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar, cortarlas en medidas pequeñas, condimentar en el momento de servir para que no se echen a perder, servir.
	POSTRE	Una manzana.	100 grs.	Una manzana	Lavar y servir la manzana.
Menú 2 Martes (460kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Salsa de pollo con arroz blanco** Pechuga, cebolla, tomate, zanahoria, papa, ajo, cebollita de verdeo, perejil, aceite, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz.	Pechuga 60 grs, zanahoria 12 grs, cebolla 15 grs, papa 21 grs, morrón 5 grs, tomate 30 grs, ajo, perejil, cebolla de verdeo, sal, aceite15cc agua hervida cantidad necesaria, arroz 45 grs.	Pechuga 60 grs, cantidad aprox. Medida de la palma de la mano, cebolla una rodaja, tomate medio, papa medio, morrón, zanahoria una tira, ajo, perejil, cebollita de verdeo, sal, aceite 1 cucharada, arroz 45 grs.	Quitar la piel de la pechuga, deshuesar, lavar y cortar en pequeños trozos, freir con la cantidad de aceite especificada, lavar cortar las verduras en pequeños trozos agregar con la carne cuando este tierna agregarle la sal, agua hervida, lavar el arroz y agregar a la preparación hasta que quede blando el arroz, retirar y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria.	Lechuga 40 grs, medio pepino tomate 30 grs, aceite, pizca de	Medio mazo de lechuga, tomate medio, pepino medio pizca de sal, 1 cucharadita de	Lavar y cortar las verduras en medidas adecuadas, condimentarlas y servir.

			sal, gotas de limón.	sal, gotas de limón.	
	POSTRE	Una pera.	100 grs	Una pera mediana.	Lavar la pera y servirla.
Menú 3 Miércoles (410kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Guisado de arroz con poroto.** Poroto, arroz, zapallito tronco, cebolla, tomate, zanahoria, morrón, cebollita de verdeo, perejil, sal, agua hervida cantidad necesaria, queso Paraguay.	Poroto 20 grs, arroz 15 grs, zapallito tronco 30 grs, tomate medio, zanahoria 12 grs, morrón 5grs, cebollita de verdeo, perejil, queso, agua hervida cantidad necesaria.	2 cucharadas soperas de poroto, 4 cucharadas soperas de arroz, una tira de zapallo, cebolla en rodaja, tiras de morrón, medio tomate, zanahoria una tira, perejil, cebolla de verdeo, queso tamaño caja de fosforo, agua hervida cantidad necesaria.	Poroto hidratado (debe de hidratarse una noche antes de cocinar, lavar y cortar las verduras saltearlas en un recipiente, agregar el poroto y agua hervida, dejar hervir, por ultimo agregar el arroz dejar hervir por unos minutos por ultimo agregarle el queso y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de lechuga, tomate, y remolacha.	Lechuga 40 grs, tomate 30 grs, remolacha 20 grs, sal, aceite 10 cc, gotas de limón.	½ mazo de lechuga, tomate medio, remolacha 1 rodaja, sal, aceite 1 cucharadita, gotas de limón,	Lavar las verduras cortar en medidas adecuadas, (en caso de remolacha y zanahoria siempre rallar, a la hora de servir crudo) condimentar y servir.
	POSTRE	Una mandarina	100 grs	Una mandarina mediana.	Lavar la mandarina pelar servir.
Menú 4 Jueves (425kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Estofado de carne pollo con papa.** Pechuga, cebolla, papa, tomate, zanahoria, morrón, ajo, perejil, cebollita de verdeo, aceite, sal, agua hervida cantidad necesaria.	Pollo 60 grs, tomate40grs, papa 50 grs, morrón 5 grs, cebolla 24 grs, zanahoria 12 grs, cebollita de verdeo, perejil, ajo, aceite 5mlcc, sal, agua	Carne magra tamaño palma de la mano, tomate entero, papa entero, morrón una tira, zanahoria 1 tira, ½ cebolla, ajo, perejil, cebollita de verdeo ,sal aceite 1 cucharadita, agua hervida cantidad necesaria.	Sacarle la piel a la pechuga, deshuesar, lavar y cortar en pequeños trozos, freir , una vez dorada agregar la sal, lavar y cortar las verduras agregar a la preparación , reservando por ultimo la papa, y las especias verdes. Agregar un poco de agua hervida para que las papas queden tiernas, retirar del fuego y servir .

			hervida cantidad necesaria.		
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino tomate y zanahoria.	Zanahoria 40 grs, tomate 30 grs, 1 pepino, sal, aceite 3ml .gotas de limón.	1 zanahoria mediana , 1 pepino mediano entero, medio tomate, sal, 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar las verduras cortarlas, rallarlas, mezclar, condimentar y servir.
	POSTRE	Una manzana.	100 grs.	1 manzana mediana.	Lavar la manzana y servir.
Menú 5 Viernes (410kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**Caldo de carne con hortalizas y arroz.** Carne magra, zapallito, zanahoria, papa, morrón, tomate, cebolla, cebollita de verdeo, perejil, orégano, sal, aceite, agua hervida cantidad necesaria, arroz 40 grs.	Carne 66 grs, zapallo 30 grs, morrón, 5 grs, cebolla 15 grs, zanahoria 12 grs, tomate 30 grs, papa 21 grs, orégano, perejil, cebollita de verdeo, aceite 10cc, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz 40 grs.	Carne magra 66 grs. zanahoria, morrón, una tira, zapallo una tira, media papa, tomate medio, cebolla medio, ajo, cebollita de verdeo, perejil, aceite 1 cucharada, sal, agua hervida cantidad necesaria, arroz 40 grs.	Lavar y cortar la carne en pequeños trozos, lavar las verduras saltearlas(excepto las papas y el zapallo) , junto con los trozos de carne , sal y agregar la cantidad de agua hervida necesaria, por ultimo agregar las papas, el zapallo, lavar el arroz y agregar retirar del fuego cuando este blando y servir.
	GUARNICIÓN	Ensalada de pepino, tomate, zanahoria,	Medio pepino, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, sal 0.5 gr, 3ml de aceite,	Medio pepino, medio tomate, 1 zanahoria pequeña, sal 1 pizca 1 cucharadita de aceite, gotas de limón.	Lavar las verduras, pelar el pepino, cortar el tomate, y rallar la zanahoria, mezclar condimentar y servir.

			gotas de limón.		
	POSTRE	Una pera.	100 grs.	Una pera mediana.	Lavar y servir la pera.

2-Donde Dice:

Anexo C- 5 -REQUERIMIENTOS OBLIGATORIOS PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS: 6. Sistema de elaboración del Almuerzo Escolar en las Instituciones Educativas

c. Equipamiento básico necesario: Cada Institución Educativa deberá contar con el siguiente equipamiento: una heladera y freezer, una cocina industrial, una mesada, mobiliario para almacenamiento de los alimentos y de los utensilios, pileta para lavado de los utensilios, utensilios para la preparación de los alimentos (ollas, fuentes, cuchillo, cucharones, tenedor, tabla para cortar carne y otra tabla para cortar verduras, bol, bandeja, y otros según necesidad), Tacho grande para basura, artículos de limpieza, mesas tipo tablón con caballete y bancos de madera con sus correspondientes manteles de plástico en cantidad necesaria (para comedor de los niños en cada institución educativa). Para los niños los utensilios necesarios para el almuerzo diario (plato hondo, vaso, y cuchara acordes, de material plástico resistente). Todo a cargo de la empresa adjudicada, además deberá encargarse de la correcta higiene de todos los utensilios utilizados. la empresa adjudicada deberá dotar de los equipamientos como ser (heladera, freezer y una cocina industrial.

d. Personal necesario para el servicio: En el caso de Instituciones que sobrepase la cantidad de 100 alumnos o niños beneficiados se debe tener en cuenta a 1 cocinera, 1 auxiliar de cocina y 1 personal de limpieza. De la misma manera, la firma deben contratar los personales necesarios quienes serán los encargados de la elaboración diaria de los alimentos y la provisión de los mismos en los sitios comedores o aulas y en los horarios convenidos por las partes involucradas, así como del servicio de limpieza diaria a la finalización de los almuerzos.

Debe Decir:

Anexo C- 5 -REQUERIMIENTOS OBLIGATORIOS PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS: 6. Sistema de elaboración del Almuerzo Escolar en las Instituciones Educativas

c. Equipamiento básico necesario: Cada Institución Educativa deberá contar con el siguiente equipamiento: una heladera o freezer, una cocina industrial, una mesada, mobiliario para almacenamiento de los alimentos y de los utensilios, pileta para lavado de los utensilios, utensilios para la preparación de los alimentos (ollas, fuentes, cuchillo, cucharones, tenedor, tabla para cortar

carne y otra tabla para cortar verduras, bol, bandeja, y otros según necesidad), Tacho grande para basura, artículos de limpieza, mesas tipo tablón con caballete y bancos de madera con sus correspondientes manteles de plástico en cantidad necesaria (para comedor de los niños en cada institución educativa). Para los niños los utensilios necesarios para el almuerzo diario (plato hondo, vaso, y cuchara acordes, de material plástico resistente). La empresa Adjudicada deberá encargarse de la correcta higiene de todos los utensilios utilizados además dotar de los equipamientos como ser (heladera, freezer y una cocina industrial todos los elementos deben ser nuevos NO USADOS los mismos deben incluir en el precio al momento de la presentación de la oferta, al culmino del contrato quedaran en cada institución educativa la heladera o freezer y una cocina industrial.-

d. Personal necesario para el servicio: En el caso de Instituciones que sobrepase la cantidad de 100 alumnos o niños beneficiados se debe tener en cuenta a 1 cocinera, 1 auxiliar de cocina. De la misma manera, la firma deben contratar los personales necesarios quienes serán los encargados de la elaboración diaria de los alimentos y la provisión de los mismos en los sitios comedores o aulas y en los horarios convenidos por las partes involucradas, así como del servicio de limpieza diaria a la finalización de los almuerzos.

3-Donde dice:

FORMULARIO Nº 1

Formulario de Oferta.

Fecha: _____

CD No.: _____ ID No.: _____

A: __ MUNICIPALIDAD DE San Cosme y Damian _____ Nos dirigimos a ustedes en el procedimiento de contratación directa de referencia, con el objeto de presentar oferta y declarar bajo juramento cuanto sigue:

a) Hemos examinado y no tenemos objeción alguna a las condiciones de este procedimiento de contratación directa, incluyendo las adendas publicadas.

b) No nos encontramos comprendidos en las prohibiciones o limitaciones para contratar establecidas en el artículo 40 de la Ley N° 2051/03;

c) Nos abstenemos de adoptar conductas orientadas a que los funcionarios o empleados del Convocante en el presente llamado, induzcan o alteren las exigencias del llamado, las evaluaciones de las propuestas, el resultado del procedimiento, la ejecución contractual u otros aspectos que pudieran otorgarnos condiciones más ventajosas con relación a los demás participantes, como por ejemplo, y de manera enunciativa y no limitativa, el soborno y la colusión;

d) Contamos con las calificaciones requeridas para ejecutar el contrato. Asumimos el compromiso de comunicar por medios fehacientes a la Convocante, de manera inmediata a su surgimiento, cualquier alteración en la situación jurídica respecto de las citadas inhabilidades, dejando expresa constancia que independiente a esta situación, automáticamente resta eficacia y validez a la presente;

e) Hemos verificado toda la documentación que compone nuestra oferta y conocemos el contenido de los mismos, incluso de aquellos gestionados por terceros para nosotros, y autorizamos a la Convocante a confirmar la información por nosotros suministrada en nuestra oferta, a través de cualquier fuente pública MUNICIPALIDAD DE SAN COSME Y DAMIÁN INTENDENCIA TELFAX 073 275 250 /253 Asunción esq. San Damián- San Cosme y Damián – Itapúa o privada de información;

f) Entendemos que esta oferta, junto con su debida aceptación por escrito incluida en la notificación de adjudicación, constituirán una obligación contractual entre nosotros, hasta que el Contrato formal (o la Orden de compra) haya sido perfeccionado por las partes;

g) Entendemos que la Convocante tiene el derecho de cancelar o declarar desierto el procedimiento de contratación o rechazar todas las ofertas en cualquier momento con anterioridad a la adjudicación del Contrato, conforme con lo dispuesto en los artículos 30 y 31 de la Ley Nº 2051/03 de Contrataciones Públicas, sin que por ello incurra en responsabilidad alguna frente a los Oferentes;

h) Nuestra oferta se mantendrá vigente por el período establecido en el punto 13 del Anexo B, a partir de la fecha límite fijada para la presentación de las ofertas. Esta oferta nos obliga y podrá ser aceptada en cualquier momento hasta antes del término de dicho período;

i) En las condiciones requeridas en los documentos de este procedimiento de contratación directa, ofrecemos proveer los Bienes/Servicios cuya descripción y precios unitarios y totales, incluidos los tributos o gravámenes que correspondieran, se indican en la planilla siguiente:

Lista de Precios

								Fecha: **C.D.N°** **ID:**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Ítem	**Código Catalogo***	**Descripción del Servicio***	**Marca.**	**Procedencia**	**Unidad de medida**	**Presentacion**	**Cantidad**	**Precio unitario-iva incluido-**	**Precio Total-iva inluido-**
1	90101603-9997	Provision de Almuerzo Escolar para diferentes institucione s de la ciudad de San Cosme y Damian			ración	platos	13.920		
Total IVA incluido:									

Firma:……

En calidad de:……

Nombre:……..
Debidamente autorizado para firmar la oferta por y en nombre de:_____ El día ____del mes _____ del año _____.

Debe decir:

FORMULARIO Nº 1

Formulario de Oferta.

Fecha: _____

CD No.: _____ ID No.: _____

A: __ MUNICIPALIDAD DE San Cosme y Damian _____ Nos dirigimos a ustedes en el procedimiento de contratación directa de referencia, con el objeto de presentar oferta y declarar bajo juramento cuanto sigue:

a) Hemos examinado y no tenemos objeción alguna a las condiciones de este procedimiento de contratación directa, incluyendo las adendas publicadas.

b) No nos encontramos comprendidos en las prohibiciones o limitaciones para contratar establecidas en el artículo 40 de la Ley N° 2051/03;

c) Nos abstenemos de adoptar conductas orientadas a que los funcionarios o empleados del Convocante en el presente llamado, induzcan o alteren las exigencias del llamado, las evaluaciones de las propuestas, el resultado del procedimiento, la ejecución contractual u otros aspectos que pudieran otorgarnos condiciones más ventajosas con relación a los demás participantes, como por ejemplo, y de manera enunciativa y no limitativa, el soborno y la colusión;

d) Contamos con las calificaciones requeridas para ejecutar el contrato. Asumimos el compromiso de comunicar por medios fehacientes a la Convocante, de manera inmediata a su surgimiento, cualquier alteración en la situación jurídica respecto de las citadas inhabilidades, dejando expresa constancia que independiente a esta situación, automáticamente resta eficacia y validez a la presente;

e) Hemos verificado toda la documentación que compone nuestra oferta y conocemos el contenido de los mismos, incluso de aquellos gestionados por terceros para nosotros, y autorizamos a la Convocante a confirmar la información por nosotros suministrada en nuestra oferta, a través de cualquier fuente pública MUNICIPALIDAD DE SAN COSME Y DAMIÁN INTENDENCIA TELFAX 073 275 250 /253 Asunción esq. San Damián- San Cosme y Damián – Itapúa o privada de información;

f) Entendemos que esta oferta, junto con su debida aceptación por escrito incluida en la notificación de adjudicación, constituirán una obligación contractual entre nosotros, hasta que el Contrato formal (o la Orden de compra) haya sido perfeccionado por las partes;

g) Entendemos que la Convocante tiene el derecho de cancelar o declarar desierto el procedimiento de contratación o rechazar todas las ofertas en cualquier momento con anterioridad a la adjudicación del Contrato, conforme con lo dispuesto en los artículos 30 y 31 de la Ley Nº 2051/03 de Contrataciones Públicas, sin que por ello incurra en responsabilidad alguna frente a los Oferentes;

h) Nuestra oferta se mantendrá vigente por el período establecido en el punto 13 del Anexo B, a partir de la fecha límite fijada para la presentación de las ofertas. Esta oferta nos obliga y podrá ser aceptada en cualquier momento hasta antes del término de dicho período;

i) En las condiciones requeridas en los documentos de este procedimiento de contratación directa, ofrecemos proveer los Bienes/Servicios cuya descripción y precios unitarios y totales, incluidos los tributos o gravámenes que correspondieran, se indican en la planilla siguiente:

Lista de Precios

								Fecha: **C.D.N°** **ID:**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Ítem	**Código Catalogo***	**Descripción del Servicio***	**Marca.**	**Procedencia**	**Unidad de medida**	**Presentación**	**Cantidad**	**Precio unitario-iva incluido-**	**Precio Total-iva incluido-**
1	90101603-9997	Provision de Almuerzo Escolar para diferentes institucione s de la ciudad de San Cosme y Damian			ración	platos	12.760		
Total IVA incluido:									

Firma:……

En calidad de:……

Nombre:……..
Debidamente autorizado para firmar la oferta por y en nombre de:_____ El día ____del mes _____ del año _____.

4-Donde Dice

b) Capacidad financiera:

Con el objetivo de calificar la situación financiera actual del oferente, se consideraran los siguientes índices para todos los Ítems:

a. Ratio de Liquidez: activo corriente / pasivo corriente. Deberá ser igual o mayor que 1, en promedio, en los 3 últimos años (2013 ,2014 y 2015)

b. Endeudamiento: pasivo total / activo total. No deberá ser mayor a 0,80 en promedio, en los 3 últimos años (2013, 2014 y 2015)

c. Rentabilidad: Porcentaje de utilidad después de impuestos o pérdida con respecto al Capital. El promedio en los últimos 3 años, no deberá ser negativo (2013 ,2014 y 2015)

Debe Decir

b) Capacidad financiera:

Con el objetivo de calificar la situación financiera actual del oferente, se consideraran los siguientes índices para todos los Ítems:

a. Ratio de Liquidez: activo corriente / pasivo corriente. Deberá ser igual o mayor que 1, en promedio, en los 4 últimos años (2012, 2013 ,2014 y 2015)

b. Endeudamiento: pasivo total / activo total. No deberá ser mayor a 0,80 en promedio, en los 4 últimos años (2012, 2013, 2014 y 2015)

c. Rentabilidad: Porcentaje de utilidad después de impuestos o pérdida con respecto al Capital. El promedio en los últimos 4 años, no deberá ser negativo (2012, 2013 ,2014 y 2015)

Los oferentes al efecto de lo anteriormente señalado, deberán presentar los documentos que se indican en el Anexo I. Los oferentes en ninguno de los años analizados, su situación financiera deberá haber sido negativo. Es obligatoria la presentación de los Balances Generales de los años 2012, 2013, 2014 y 2015 con la presentación de la oferta.

5-Donde Dice

c) Capacidad técnica:

- El Oferente deberá presentar el Certificado de Registro de Establecimiento -RE, otorgado por el INAN en la Categoría 25 “Alimentos listos para el consumo” otorgado por la INAN vigente como mínimo desde hace 18 meses. El oferente deberá presentar al momento de su oferta, la Constancia de Capacitación en Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), otorgada por el INAN, En caso de consorcios, el o los miembros del consorcio encargado de la elaboración de los alimentos, deberá cumplir con este requisito.

- El oferente deberá demostrar mediante declaración jurada que cuenta con un plantel de recursos humanos que asegure que los alimentos que elabore serán inocuos, de calidad y suficientes de acuerdo al volumen requerido.

- El oferente deberá demostrar mediante declaración jurada que dispone de medios de transporte propios o tercerizados, en cantidad suficiente (2) dos vehículos, para dar cumplimiento al plazo de entrega y al volumen requerido para el suministro, entrega y descarga en sitio de los alimentos que componen el almuerzo.

- Los vehículos deben contar con carrocerías cerradas, adecuadas al volumen de alimento a ser transportado y estar acondicionados higiénicamente para la distribución de los alimentos. No deberán transportarse conjuntamente con sustancias nocivas (Ej. productos de limpieza, insecticidas, entre otros), que puedan contaminar al alimento.

El Comité de Evaluación, se reserva el derecho de efectuar las verificaciones in situ de la infraestructura con que cuenta el Oferente para corroborar los requisitos declarados. En caso de realizarse la verificación in situ se deberá labrar acta circunstanciada de lo actuado.

Debe Decir

c) Capacidad técnica:

- El Oferente deberá presentar el Certificado de Registro de Establecimiento - RE, otorgado por el INAN en la Categoría 25 “Alimentos listos para el consumo” al momento de la apertura vigente. Se aclara que la constancia en trámite no tendrá validez para la presentación de la propuesta del oferente. En caso de consorcios, los miembros del consorcio deberán cumplir con este requisito.

- El oferente deberá presentar al momento de su oferta, la Constancia de Capacitación en Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), otorgada por el INAN, En caso de consorcios, los miembros del consorcio deberán cumplir con este requisito.

- El oferente deberá demostrar mediante declaración jurada que cuenta con un plantel de recursos humanos que asegure que los alimentos que elabore serán inocuos, de calidad y suficientes de acuerdo al volumen requerido. En caso de consorcios, los miembros del consorcio deberán cumplir con este requisito.

- El oferente deberá demostrar mediante declaración jurada que dispone de medios de transporte propios o tercerizados, en cantidad suficiente como mínimo 2 transportes para dar cumplimiento al plazo de entrega y al volumen requerido para el suministro, entrega y descarga en sitio de los alimentos que componen el almuerzo. Todos los transportes presentados deben contar con habilitación de SENACSA y DINATRAN a la oferta presentada por los oferentes En caso de consorcios, los miembros del consorcio deberán cumplir con este requisito.

- Los vehículos deben contar con carrocerías cerradas, adecuadas al volumen de alimento a ser transportado y estar acondicionados higiénicamente para la distribución de los alimentos. No deberán transportarse conjuntamente con sustancias nocivas (Ej. productos de limpieza, insecticidas, entre otros), que puedan contaminar al alimento. El Comité de Evaluación, se reserva el derecho de efectuar las verificaciones in situ de la infraestructura con que cuenta el Oferente para corroborar los requisitos declarados. En caso de realizarse la verificación in situ se deberá labrar acta circunstanciada de lo actuado.

- El oferente deberá presentar una declaración jurada en caso de ser adjudicado que realizara la adquisición de mínimo de 10% de productos de la Agricultura Familiar registrados en el Ministerio de Agricultura y Ganadería para la preparación del almuerzo escolar.

- Según lo indicado en el Art. 146 de la Ley 5554/16 que dice: “Los alimentos a ser adquiridos para distribución a niños/niñas en edad escolar en las Instituciones Públicas y Privadas Subvencionadas en el marco de los programas, subprogramas o proyectos de Alimentación Escolar”, deben ser de “Origen Nacional”, certificado por la autoridad competente”. Los certificados de Origen Nacional deberán presentarse por cada plato que conforma el menú ofertado, una vez adjudicado la empresa.

d) Experiencia:

Haber efectuado la provisión de platos de alimentos frescos o alimentos para personas, Instituciones Públicas y/o Privadas (Contratos o Actas definitivas de entregas de raciones): una cantidad equivalente al 50% de raciones solicitadas en el presente llamado, durante los periodos 2012- 2013-2014-2015.

MUNICIPALIDAD DE SAN COSME Y DAMIÁN
UNIDAD OPERATIVA DE CONTRATACIONES
Tel/fax: (073) 275-250/3 San Damián e/Asunción Itapúa – Paraguay
E-mail: MunicipalidaddeSanCosmeyDamian@hotmail.com

Debe Decir

V. Otros documentos.	Cumple	No cumple
a) Registro de establecimiento vigente expedido por la INAN b) Constancia del RUC c) Patente Municipal con pago al día. d) Balance general de los años (2012, 2013, 2014, 2015). e) Registro Sanitario de Producto Alimenticio (RSPA) vigente.		
f) Constancia de Cumplimiento en Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), otorgada por el INAN. g) indicar mediante declaración jurada, que se compromete a comprar los insumos necesarios para la preparación del almuerzo escolar de los productores de la Agricultura Familiar en un (10%), registrados en el Ministerio de Agricultura y Ganadería, de conformidad a lo establecido en la Resolución DNCP N° 2915.		

MUNICIPALIDAD DE SAN COSME Y DAMIÁN
Unidad Operativa de Contrataciones

Jorge Adrián Cantero Franco
Unidad Operativa de Contrataciones