ADENDA Nº 1
"SUMINISTRO, TRANSPORTE, ENTREGA Y DESCARGA EN SITIO DE ALMUERZO PARA ESCUELAS PUBLICAS DEL DEPARTAMENTO DE CORDILLERA.- PLURIANUAL. *LPN CON PRECALIFICACION Nº 02/2015.*

MODIFICADO:

ACLARAMOS QUE EL MENÚ CONSIGNADO A ESTA ADDENDA YA ESTA APROBADO POR EL MEC.

PARTE 2 – Servicios Requeridos

Sección VI. Alcance de los Servicios

2. MENÚ

Semana 1					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Vori Vori de carne	Picadito de pollo con puré de papa	Sopa de poroto con arroz y verduras	Fideo con salsa de pollo	So´o Apu´a
Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate	Ensalada de repollo, cebollita y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre	Crema	Manzana	Naranja	Manzana	Naranja
KCAL	**500**	**485**	**480**	**475**	**470**

Semana 2					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Tallarín con salsa de pollo	Jopara	Soyo	Polenta y salsa de pollo	Guiso de arroz con carne
Guarnición	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre	Manzana	Naranja	Arroz con leche	Manzana	Banana
KCAL	**495**	**450**	**480**	**475**	**470**

Semana 3					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Sopa de verduras con carne	Arroz con picadito de y verduras	Sopa de carne magra con verduras y locro	Guiso de arroz con poroto manteca	Tallarín con picadito de carne de pollo.
Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Ensalada de Tomate Zanahoria Choclo	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Postre	Banana	Manzana	Crema	Naranja	Manzana

KCAL	470	475	490	498	495
Semana 4					
	Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Plato Principal	Vori vori de pollo	Pasta con salsa de picadito de carne	Guiso de poroto con arroz	Estofado de pollo con papa	Albóndiga de carne con arroz
Guarnición	Ensalada de repollo zanahoria y tomate	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, Tomate y zanahoria	Ensalada de repollo zanahoria y tomate
Postre	Crema	Manzana	Naranja	Manzana	Banana
KCAL	**500**	**495**	**475**	**480**	**470**

OBSERVACION: El menú cíclico es la distribución normalizada 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.

Recetario del menú

1. **Nombre del plato:**

a. **Especificaciones Técnicas**

Aspecto nutricional	
Aporte de Kcal por día (consignar la cantidad de Kcal del menú proveído por día)	**400– 500 kcal por menú** **Semana 1** **Día 1:** 500 kcal **Día 2:** 485 kcal **Día 3:** 480 kcal **Día 4:** 475 kcal **Día 5:** 470 kcal **Semana 2** **Día 1:** 495 kcal **Día 2:** 450 kcal **Día 3:** 480 kcal **Día 4:** 475 kcal **Día 5:** 470 kcal **Semana 3** **Día 1:** 470 kcal **Día 2:** 475 kcal **Día 3:** 490 kcal **Día 4:** 498 kcal **Día 5:** 495 kcal **Semana 4** **Día 1:** 500 kcal

	Día 2: 495 kcal **Día 3:** 475 kcal **Día 4:** 480 kcal **Día 5:** 470 kcal
Composición del menú	
Horario de preparación del menú	La elaboración del menú estará cargo de un personal responsable de cocina y capacitado en las Buenas Prácticas de Manufacturas (BPM) dictadas por las Licenciadas en Nutrición representantes de la Empresa. El horario establecido para la elaboración del menú será de 08:00 a 10:30 hs esto implica el lavado, procesamiento y cocción de todos los insumos a ser utilizados ya sea vegetales y productos cárnicos.
Horario de distribución	La distribución estará a cargo del personal de cocina y su ayudante si así lo corresponde, el servicio se deberá realizar en el comedor de la Institución o en las aulas si no cuentan con un comedor. El orden a ser servido será plato principal, guarnición y por último el postre. Los horarios serán turno mañana: 11:00 a 11:30 hs y el turno tarde: 12:00 a 12:30 hs
Constitución del menú (consignar si se compone de plato principal, acompañamiento o ensaladas y postre)	Plato principal acompañado de ensalada mixta como guarnición y como postres Frutas de estación, arroz con leche y cremas.
Completar el menú cíclico, según el ejemplo del Anexo a	Menú para 4 semanas con 20 platos diferentes – ver Anexo A
Completar el recetario del menú, según el ejemplo del Anexo b	Ver Anexo B
Modalidad del almuerzo escolar (consignar si es por catering o elaborado en la institución educativa).	Almuerzo escolar elaborado en la Institución por cocineras contratadas y capacitadas por personal de la empresa.
Descripción de la modalidad empleada	Ver anexo C

1.1 Control De Calidad

Describir el sistema de calidad a ser implementado (controles, fiscalizaciones, monitoreos), según corresponda.	La Adjudicada realizará un monitoreo permanente en cada escuela beneficiada. Dicho procedimiento estará a cargo de un Director Técnico con título de Tecnólogo de Alimentos así como de un equipo de Nutricionistas en una proporción de un profesional por cada 30 escuelas, quienes verificaran in situ el cumplimiento de las normas básicas de BPM (Buenas Prácticas de Manufactura). Además se establece un sistema de monitoreo vía telefónica diario tanto a cocineras como directores a fin de descartar o solucionar inconvenientes que pudieran surgir. La Convocante, designa a la Lic. Marcia Farías con matrícula Nº 2254 (Licenciada en Nutrición) como representante técnica a cargo del Control del servicio en cada escuela, quien tendrá a su cargo la coordinación de las actividades en cada unidad con la Adjudicada, así como la fiscalización periódica in situ de los establecimientos y la preparación de Informes de situación mensuales.

1. Recetario del menú

Describir cada uno de los menús a ser elaborados según el Anexo a presentando. Consignar las Calorías del Menú por una persona y los ingredientes para cinco personas.

SEMANA 1

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
Lunes					
Menú 1 (500 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** VORI VORI DE CARNE	*CARNE MOLIDA *TOMATE *LOCOTE *ZANAHORIA *AJO *HARINA DE MAIZ *SAL YODADA ACEITE *OREGANO *AGUA CANTIDAD NECESARIA	80 g. 65 g. 11 g. 22 g. 1 diente 20 g. 1 g. 5 ml. 5		1-CORTAR LA PORCION DE CARNE EN TROZOS PEQUEÑOS Y SELLAR CON EL ACEITE Y SAL FINA, LAVAR Y CORTAR LOS VEGETALES EN TROZO PEQUEÑOS, Y AÑADIR A LA PREPARACION DE CARNE. DEJAR COCINAR A FUEGO LENTO EL RECIPIENTE TAPADO. 2-EN UN RECIPIENTE COLOCAR LA HARINA DE MAIZ, HUMEDECER

					LA MEZCLA CON CALDO CALIENTE HASTA LOGRAR UNA MASA CON LA CUAL SE PUEDAN LOGRAR LAS BOLITAS DEL VORI. COLOCAR LAS BOLITAS HIRVIENDO Y DEJAR COCINAR HASTA QUE LAS MISMAS SALGAN A LA SUPERFICIE, AGREGAR SAL. 3- RETIRAR DEL FUEGO Y AGREGAR UNA VEZ LAVADO Y PICADO LA CEBOLLA DE HOJA Y EL ORÉGANO.
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO	*LECHUGA *ZANAHORIA *PEPINO *ACEITE *SAL *LIMÓN	50 gr. 80 50 5 ml. 1 gr. A gusto		LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL PEPINO, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMÓN HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE CREMA	*FÉCULA DE MAÍZ *LECHE FLUIDA *AZÚCAR *VAINILLA	5 gr. 100 ml 10 g. 2 g.		EN UNA CACEROLA PONEMOS EL AZUCAR Y LA FECULA DE MAIZ Y SE REVUELVE BIEN PARA EVITAR QUE SE FORMEN GRUMOS. LUEGO SE AÑADE LA HARINA Y SE REVUELVE TAMBIEN, HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO. LENTAMENTE Y SIEMPRE REVOLVIENDO EN FORMA ALEATORIA, SE LE VA AÑADIENDO LA LECHE. SE LE AÑADE EL HUEVO Y LA VAINILLA Y SE MEZCLA BIEN TODO. POR ULTIMO SE LE AÑADE LA RALLADURA DE LIMON O NARANJA, SEGÚN GUSTO.
MARTES					
Menú 2 (485 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** PICADITO DE POLLO CON PURE DE PAPA	*CARNE DE RES *CEBOLLA *LOCOTE *TOMATE *ZANAHORIA *AJO *PEREJIL	108 g. 39 g. 11 g. 65 g. 22 g. 1,2 g. (2 diente) 2 g.		**SALSA** 1-CORTAR CARNE EN TROZOS PEQUEÑOS. 2-LAVAR, PELAR Y CORTAR LAS VERDURAS. 3-SELLAR LA CARNE CON EL AJO Y ACEITE.

		*ACEITE *CEBOLLITA EN HOJA (CEBOLLA DE VERDEO) *PAPAS *LECHE *SAL YODADA *AGUA	5 g. 3,8 g. 210 100 ml. 5 g. cantidad necesaria		4-UNA VEZ SELLA AGREGAR EL TOMATE, LUEGO LAS DEMAS VERDURAS POR ULTIMO AGRGAR EL AGUA CALIENTE HASTA CUBRIR LOS INGREDIENTES. 5-COCINAR CON LA OLLA TAPADA HASTA QUE LAS VERDURAS ESTEN LISTAS Y AGREGAR LA SAL. **PURÉ** 1-LAVAR,PELAR Y CORTAR LAS PAPAS 2-COLOCAR LAS MISMAS EN UNA OLLA, CUBRIRLAS CON AGUA Y COCINARLAS HASTA QUE SE ABLANDEN. 3-RETIRAR DEL FUEGO,ESCURRIR EL AGUA DE COCCION Y HACE UN PURÉ DE LAS MISMAS 4-AGREGAR LA LECHE, ACEITE Y SAL 5-SERVIR CON LA SALSA
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	*LECHUGA *ZANAHORIA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 gr. 80 g. 65 g. 5 ml. 1 gr. a gusto		LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL TOMATE. UNA VEZ LAVADA CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO
	POSTRE MANZANA		140 grs.		
MIERCOLES					
Menú 3 (480kcal)	**PLATO PRINCIPAL** SOPA DE POROTO CON ARROZ Y VERDURAS	*POROTO ROJO *QUESO PARAGUAY *AJO *CEBOLLA *TOMATE *LOCOTE *AGUA *CEBOLLITA EN HOJA *ZANAHORIA *ARROZ *LECHE FLUIDA *SAL YODADA *ACEITE	45 g. 10 g. 1 39 65 11 cantidad necesaria 19 22 45 10 ml. 5 g. 5 g.		1-COLOCAR EN UN RECIPIENTE AGUA Y LA PORCION DE POROTOS. DEJAR EN REPOSO 1 DIA APROXIMADAMENTE PARA SU CONSUMO. RETIRAR DEL AGUA, ESCURRIR Y RESERVAR. 2-LAVAR Y CORTAR LOS VEGETALES, LLEVARA COCCION CON AGUA Y CUANDO SE ENCUETREN BLANDOS AÑADIR LOS POROTOS Y AGUA A MEDIDA QUE MECESITE. 3-AÑADIR LA PORCION DE ARROZ, RETIRAR LA

					PREPARACION DEL FUEGO DE UNOS 20 MINUTOS APROXIMADAMENTE Y SERVIR EL PLATO.
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE.	*LECHUGA *CEBOLLA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 gr. 39 g. 65 g. 5 ml. 1 gr. a gusto		1-LAVAR LA LECHUGA, LA CEBOLLA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE NARANJA		100 grs.		
JUEVES					
Menú 4 (495 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** FIDEO CON SALSA DE POLLO	**SALSA DE POLLO** *PECHUGA *ACEITE *SAL FINA YODADA *AJO *CEBOLLA *LOCOTE *TOMATE **FIDEO** *FIDEO SPAGUETTI *SAL YODADA FINA YODADA *ACEITE	108 g. 5g. 1 g. 1,2 g. (aproximadamente 2 dientes grandes) 39 g. 11 g. 65 g. 60 g. 1 g. 3g.		**SALSA** 1-CORTAR EL POLLO EN TROZOS EN TROZOS PEQUEÑOS 2-LAVAR, PELAR Y CORTAR LAS VERDURAS. 3-SELLAR LA CARNE DE POLLO CON EL AJO Y ACEITE. 4-UNA VEZ SELLADA AGREGAR EL TOMATE, LUEGO LAS DEMAS VERDURAS POR ULTIMO AGREGAR EL AGUA CALIENTE HASTA CUBRIR LOS INGREDIENTES. 5-COCINAR CON LA OLLA TAPADA HASTA QUE LAS VERDURAS ESTEN LISTAS Y AGREGAR LA SAL. **FIDEO** 1-HERVIR EL FIDEO EN APROXIMADAMENTE 1 LITRO AGUA HIRVIENDO CON 1 CDA. DE ACEITE. 2-LUEGO DE 8 A 10 MINUTOS, EXTRAER EL AGUA DE COCCION Y AGREGAR LA SAL.
	GUARNICIÓN ENSALADA REPOLLO, CEBOLLITA Y TOMATE	*REPOLLO *CEBOLLITA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 gr. 19 g. 65 g. 5 ml. 1 gr. a gusto		1-LAVAR EL REPOLLO, LA CEBOLLA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.

	POSTRE MANZANA		140 grs.		
VIERNES					
Menú 5 (480 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** SO´O APUA	*CARNAZA DE PRIMERA MOLIDA *ACEITE *ARROZ *HARINA DE MAIZ *CEBOLLA *LOCOTE *TOMATE *CEBOLLITA DE HOJA *ZANAHORIA *SAL YODADA FINA *ACEITE	95 g. 5 g. 20 g. 15 g. 39 g. 11 g. 65 g. 19 g. 1 g. 5g.		1-MEZCLAR LA CARNE, EL HUEVO, 1 DIENTE DE MAIZ Y FORMAR ESPERAS PARA EL SO´O APUA, LAVAR, PELAR Y PICAR LAS VERDURAS. 2-SALTEAR LAS VERDURAS EN UN RECIPIENTE, UNA VEZ TIERNAS AGRAGAR EL AGUA (SIEMPRE A CALIENTE. 3-AGREGAR EN EL CALDO LAS ESFERAS Y EL ARROZ, COCINAR POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS HASTA QUE LA CARNE Y EL ARROZ ESTE TOTALMENTE COCIDAS.
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	*LECHUGA *ZANAHORIA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 g. 80 g. 65 g. 5 ml. 1 gr. a gusto		1-LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE NARANJA		100 grs.		

SEMANA 2

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
LUNES					
Menú 1 (495 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**SALSA DE POLLO** *AJO *TOMATE *CEBOLLA *LOCOTE *MUSLO DE POLLO *ACEITE *CEBOLLITA EN HOJA	1,2 g. 65 g. 39 g. 11 g. 108 g. 5 g.		**FIDEO** 1-HERVIR EL FIDEO EN APROXIMADAMENTE 1 LITRO AGUA HIRVIENDO CON 1 CUCHARADA DE ACEITE. 2- LUEGO DE 8 A 10 MINUTOS, EXTRAER EL AGUA DE COCCION Y AGRAGAR LA SAL.

	TALLARIN CON SALSA DE POLLO	(CEBOLLA DE VERDEO) *SAL YODADA **FIDEO** *FIDEO TALLARIN *SAL YODADA *ACEITE	3,8 g. 1 g. 60 g. 1g. 1g.		SALSA 1-CORTAR EL POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS. 2-LAVAR, PELAR Y CORTAR LAS VERDURAS. 3-SELLAR LA CARNE DE POLLO CON AJO Y ACEITE 4-UNA VEZ SELLADA AGRAGAR EL TOMATE, LUEGO LAS DEMAS VERDURAS POR ULTIMO AGRAGAR EL AGUA CALIENTE HASTA CUBRIR LOS INGREDIENTES. 5-COCINAR CON LA OLLA TAPADA HASTA QUE LAS VERDURAS ESTEN LISTAS Y AGREGAR LA SAL.
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	*LECHUGA *CEBOLLA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 gr. 39 gr. 65 gr. 5 ml. 1 gr. a gusto		1-LAVAR LA LECHUGA, LA CEBOLLA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE MANZANA		140 grs.		
MARTES					
Menú 2 (450 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** JOPARA	*POROTO *QUESO PARAGAUY *CEBOLLA *TOMATE *LOCOTE *ZANAHORIA *AJO *ZAPALLO *LOCRO *ACEITE *SAL YODADA AGUA	45 g. 10 g. 39 g. 64 g. 11 g. 22 g. 1 g. 22 g. 35 g. 5 g. 1 g. Cantidad necesaria		1-LAVAR, PELAR Y PICAR LAS VERDURAS EN TROZOS PEQUEÑOS. SALTEAR EL TOMATE, CEBOLLA, AJO Y COCINAR HASTA QUE LAS MISMAS ESTEN TIERNAS. 2-INCORPORAR EL FIDEO, EL POROTO (REMOJADO 1 DIAS ANTES) Y ZAPALLO CON EL AGUA HERVIDA Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS. LUEGO AGREGAR EL QUESO PARAGUAY JUNTO CON LA SAL Y RETIRAR DEL FUEGO.
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA	*LECHUGA *ZANAHORIA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 gr. 80 gr. 65 gr. 5 ml. 1 gr. A gusto		1-LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADA CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO

					QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE NARANJA		100 grs.		
MIERCOLES					
Menú 3 (480 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** SOYO	*FIDEO NIDO *CARNE MOLIDA DE PRIMERA *AJO *CEBOLLA *CEBOLLITA EN HOJA (CEBOLLA DE VERDEO) *LOCOTE *TOMATE *ZANAHORIA *ZAPALLO *SAL YODADA	11 g. 105,4 g. 1,2 g. 39 g. 19 g. 10,6 g. 65 g. 22,2 g. 49 g. 1 g.		1-LIMPIAR LA CARNE DE VACA, DEJAR LO LIBRE DE PIEL Y CORTAR LO EN PORCIONES. 2-LAVAR, PELAR Y PICAR LAS VERDURAS 3-SELLAR LAS PORCIONES DE CARNE CON ACCEITE. AGREGAR LA CEBOLLA ENCABEZA, LOCOTE Y AJO. CUBRIR LA PREPARACION CON AGUA Y COCINAR POR UNOS MINUTOS 4-LUEGO AGREGAR LAS VERDURAS RESTANTES E INCORPORAR EL RESTO DE AGUA PARA LA COCCION. 5-UNA VEZ BLANDAS LAS VERDURAS INCORPORAR EL FIDEO. 6-APAGAR EL FUEGO Y AGREGAR LA CEBOLLITA DE HOJA LIMPIA Y PICADA.
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO.	*LECHUGA *ZANAHORIA *PEPINO *ACEITE *SAL *LIMON	50 g. 80 g. 50 g. 5 ml. 1 gr. A gusto		LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL PEPINO, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE ARROZ CON LECHE	*ARROZ *LECHE FLUIDA *AZUCAR *VAINILLA	45 gr. 100 ml. 10 g. 2 g.		1-EN UNA CACEROLA PONEMOS LA LECHE EL ARROZ Y LA VAINILLA, HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO. LENTAMENTE Y SIEMPRE REVOLVIENDO EN FORMA ALEATORIA HASTA QUE SE ABLANDE EL ARROZ, SE LE AÑADE EL AZUCAR Y SE DEJA ENFRIAR.
JUEVES					
Menú 4 (495 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	**SALSA DE POLLO** *PECHUGA DE			**SALSA DE POLLO** 1-CORTAR LA CARNE DE POLLO EN TROZOS

	POLENTA CON SALSA DE POLLO	POLLO *TOMATE *CEBOLLITA DE HOJA (CEBOLLA DE CERDEO) *LOCOTE *ZANAHORIA *AJO *ACEITE *SAL YODADA *CEBOLLA EN CABEZA * AGUA *OREGANO **POLENTA** *HARINA DE MAIZ CERNIDA *LECHE *QUESO PARAGUAY *CEBOLLA EN CABEZA *ACEITE *SAL YODADA *AGUA CANTIDAD NECESARIA	84 g. 65 g. 19 g. 11 g. 22,2 g. 1,2 g. 5 g. 1 g. 39 g. Cantidad necesaria 5 g. 50 g. 20 ml. 10 g. 19,6 g. 5 g. 1 g. 1100 m. aproximadamente		PEQUEÑOS 2-LAVAR, PELAR Y CORTAR LAS VERDURAS 3-SELLAR EL POLLO CON EL AJO Y ACEITE. 4-UNA VEZ SELLADA AGREGAR EL TOMATE, LUEGO LAS DE MAS VERDURAS POR ULTIMO AGREGAR EL AGUA CALIENTE HASTA CUBRIRL LOS INGREDIENTES. 5-COCINAR CON LA OLLA TAPADA HASTA QUE LAS VERDURAS ESTEN LISTAS Y AGREGAR LA SAL. **POLENTA** 1-PELAR, LAVAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN TROZOZ PEQUEÑOS. SALTEARLA EN ACEITE. 2-PREVIAMENTE MEZCLAR LA HARINA DE MAIZ CERNIDA CON EL AGUA Y AGREGAR A LA PREPARACION DE CEBOLLA SALTEADA, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA QUE EMPIECE A ESPESAR. 3-AGREGAR LA LECHE, SAL Y SEGUIR REVOLVIENDO HASTA QUE LA HARINA DE MAIZ ESTE TOTALMENTE COCIDA.
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	*LECHUGA *CEBOLLA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 gr. 39 g. 65 g. 5 ml. 1 gr A gusto		LAVAR LA LECHUGA,LA CEBOLLA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE MANZANA		140 grs.		
VIERNES					
Menú 5 (475 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** GUISO DE ARROZ CON CARNE	*SAL YODADA *CARNAZA DE PRIMERA *ZANAHORIA *ARROZ *AJO *CEBOLLA *LOCOTE *TOMATE	1g. 82 g. 22 g. 45 g. 1,2 g. 39 g. 11 g.		1-CORTAR CARNE DE VACA EN CUBOS Y COCINAR CON ABUNDANTE AGUA HASTA QUE ESTEN BLANDAS 2-LAVAR, PELAR Y PICAR LAS VERDURAS EN TROZOS PEQUEÑOS

		*AGUA	65 g. Cantidad necesaria		3-SALTEAR LA CARNE CON EL ACEITE Y AJO 4-SALTEAR EN EL ACEITE EL TOMATE, CEBOLLA, LOCOTE, Y COCINAR HASTA QUE LAS MISMAS ESTEN TIERNAS. 5-INCORPORAR EL ARROZ Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 6-APAGAR EL FUEGO AGREGAR LA SAL.
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	*LECHUGA *ZANAHORIA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 g. 80 g. 65 g. 5 ml. 1 g. A gusto		1-LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE BANANA		100 grs.		

SEMANA 3

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
LUNES					
Menú 1 (480 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** SOPA DE VERDURAS CON CARNE	*FIDEO NIDO *CARNE DE PRIMERA. *AJO *CEBOLLA *CEBOLLITA EN HOJA (CEBOLLA DE VERDEO) *LOCOTE *TOMATE *ZANAHORIA *ZAPALLO *SAL YODADA	11 g. 105,4 g. 1,2 g. 39 g. 3,8 g. 10,6 g. 65 g. 22,2 g. 49 g. 1 g.		1-LIMPIAR LA CARNE DE VACA, DEJARLO LIBRE DE PIEL Y CORTARLO EN PORCIONES. 2-LAVAR , PELAR Y PICAR LAS VERDURAS 3-SELLAR LAS PORCIONES DE CARNE CON ACEITE AGREGAR LA CEBOLLA ENCABEZA, LOCOTE Y AJO. CUBRIR LA PREPARACION CON AGUA Y COCINAR POR UNOS MINUTOS 4-LUEGO AGREPAR LAS VERDURAS RESTANTES E INCORPORAR EL RESTO DE AGUA PARA LA COCCION 5-UNA VEZ BLANDAS LAS VERDURAS INCORPORAR EL FIDEO

					6-APAGAR EL FUEGO Y AGREGAR LA CEBOLLITA DE HOJA LIMPIA Y PICADA.Ñ
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO	*LECHUGA *ZANAHORIA *PEPINO *ACEITE *SAL *LIMON	50 g. 80 g. 50 g. 5 ml. 1 g. A gusto		1-LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL PEPINO, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE BANANA		100 grs.		
MARTES					
Menú 2 (475kcal)	**PLATO PRINCIPAL** ARROZ CON PICADITO DE POLLO Y VERDURAS	*ACEITE *SAL FINA YODADA *PECHUGA DE POLLO *ARROZ *AJO *CEBOLLA *LOCOTE *TOMATE *AGUA	5g 1g 82 g 45 g 1,2 39 g 10,6 g 65 g Cantidad necesaria		1-CORTAR LA CARNE DE POLLO EN CUBOS Y COCINARLAS CON ABUNDANTE AGUA HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 2-LAVAR, PELAR Y PICAR LAS VERDURAS EN TROZOS PEQUEÑOS 3-SALTEAR EL POLLO CON ACEITE Y AJO 4-SALTEAR EN EL ACEITE EL TOMATE, CEBOLLA, LOCOTE Y COCINAR HASTA QUE LAS MISMAS ESTEN TIERNAS 5-INCORPORAR EL ARROZ Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS 6-APAGAR EL FUEGO AGREGAR LA SAL.
	GUARNICIÓN ENSALADA REPOLLO, ZANHORIA Y TOMATE	*REPOLLO *ZANAHORIA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 g 22 g. 65 g. 5 ml. 1 g. A gusto		1-LAVAR EL REPOLLO, LA ZANAHORIA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE MANZANA		140 grs.		
MIERCOLES					
Menú 3 (490 kcal)	**PLATO PRINCIPAL**	*CARNAZA DE PRIMERA *TOMATE *ZAPALLO *CEBOLLITA	94 g. 65 g 49 g.		1-CORTAR LA CARNE EN CUBOS Y COCINARLAS CON ABUNDANTE AGUA HASTA QUE ESTEN

	SOPA DE CARNE MAGRA CON VERDURAS Y LOCRO	DE HOJA *AJO *CEBOLLA *LOCOTE *SAL YODADA *AGUA *LOCRO	19 g. 1,2 39 g 11 g 1 g Cantidad necesaria 35 g		BLANDAS 2-LAVAR, PELAR Y PICAR LAS VERDURAS EN TROZOZ PEQUEÑOS 3-SALTEAR LA CARNE CON ACEITE Y AJO. 4-SALTEAR EN EL ACEITE EL TOMATE, CEBOLLA, LOCOTE Y COCINAR HASTA QUE LAS MISMAS ESTEN TIERNAS 5-INCORPORAR EL LOCRO Y LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIA Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS 6-AGREGAR LA SAL Y SACAR DEL FUEGO.
	GUARNICIÓN ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CHOCLO	*TOMATE *ZANAHORIA *CHOCLO *ACEITE *SAL *LIMON	65 g 22 g 30 g 5 ml. 1 g A gusto		1-LAVAR EL TOMATE, ZANAHORIA Y EL CHOCLO UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE CREMA	*FECULA DE MAIZ *LECHE FLUIDA *AZUCAR *VAINILLA	5g 100 ml 10 g 2g		1-EN UNA CACEROLA PONEMOS EL AZUCAR Y LA FECULA DE MAIZ Y SE REVUELVE BIEN PARA EVITAR QUE SE FORMEN GRUMOS. 2-LUEGO SE AÑADE LA HARINA Y SE REVUELVE TAMBIEN, HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO. 3-LENTAMENTE Y SIEMPRE REVOLVIENDO EN FORMA ALEATORIA, SE LE VA AÑADIENDO LA LECHE 4-SE LE AÑADE EL HUEVO Y LA VAINILLA Y SE MEZCLA BIEN TODO 5-POR ULTIMO SE LE AÑADE LA RALLADURA DE LIMON O NARANJA, SEGÚN GUSTE.
JUEVES					
Menú 4 (475 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** GUISO DE ARROZ CON POROTO MANTECA	*POROTO MANTECA *CEBOLLA *TOMATE *LOCOTE *AJO *ZANAHORIA *ARROZ	25 g 39 g 65g 11g 1,2 22 g 30 g		1-LAVAR EL POROTO Y DEJAR REMOJOUN DIA ANTES O COLOCAR EN AGUA CALIENTE UNA HORA ANTES DE COCINAR. LUEGO LAVAR LOS POROTOS Y DESECHAR EL AGUA DE

		*SAL YODADA *AGUA *QUESO PARAGUAY	1 g Cantidad necesaria 10 g		REMOJO. 2-LAVAR, PELAR Y PICAR LAS VERDURAS EN TROZOZ PEQUEÑOS 3-SALTEAR LAS VERDURAS EN EL ACEITE, DEJAR COCINAR HASTA OBTENER UNA SALSA ESPESA 4-LUEGO INCORPORAR A LA SALSA LOS POROTOS REMOJADOS CON AGUA Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS. 5-CUANDO EL POROTO ESTE LISTO AGREGAR EL ARROZ Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS 5-CUANDO EL POROTO ESTE LISTO AGREGAR EL ARROZ Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	*LECHUGA *ZANAHORIA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 g 80 g 65 g 5 ml 1 g A gusto		1-LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL TOMATE, , UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE NARANJA		100 grs.		
VIERNES					
Menú 5 (495 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** TALLARIN CON POLLO	**PICADITO DE POLLO** *AJO *TOMATE *CEBOLLA *LOCOTE *PECHUGA DE POLLO *ACEITE *CEBOLLITA EN HOJA (CEBOLLA DE VERDEO) *SAL YODADA **FIDEO** *FIDEO TALLARIN *SAL YODADA *ACEITE	 6 g 325 g 195 g 53 g 480 g 25 ml 19 g 5 g 300 g 5 g 5 ml.		PICADITO DE POLLO 1-CORTAR EL POLLO EN TROZOZ PEQUEÑOS 2-LAVAR, PELAR Y CORTAR LAS VERDURAS 3-SELLAR LA CARNE DE POLLO CON AJO Y ACEITE 4-UNA VEZ SELLADA AGREGAR EL TOMATE, LUEGO LAS DEMAS VERDURAS POR ULTIMOS AGREGAR EL AGUA CALIENTE HASTA CUBRIR LOS INGREDIENTES 5-COCINAR CON LA OLLA TAPADA HASTA QUE LAS VERDURAS ESTEN LISTAS Y AGREGAR LA SAL **FIDEO** 1-HERVIR EL FIDEO EN

					APROXIMADAMENTE 1 LITRO DE AGUA HIRVIENDO CON 1 CUCHARADA DE ACEITE 2-LUEGO DE 8 A 10 MINUTOS, EXTRAER EL AGUA DE COCCION Y AGREGAR LA SSAL
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	*LECHUGA *ZANAHORIA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 g 80 g 65 g 5 ml 1 g A gusto		1-LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE MANZANA		140 grs.		

Semana 4

Día	Comida	Menú/ Ingredientes	Medida en gramos	Unidad de Medida Casera	Preparación
LUNES					
Menú 1 (500 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** VORI VORI DE POLLO	*PECHUGA *TOMATE *CEBOLLA *LOCOTE *ZANAHORIA *AJO *HARINA DE MAIZ *SAL YODADA *ACEITE *AREGANO *QUESO *CEBOLLITA DE HOJA	80 g 65 g 39 g 11 g 22 g 1 diente 50 g 1 g 5 ml 1 g 10 g 3,9 g		1-CORTAR LA PORCION DE CARNE EN TROZOS PEQUEÑOS Y SELLAR CON ACEITE Y SAL FINA, LAVAR Y CORTAR LOS VEGETALES EN TROZO PEQUEÑOS, AÑADIR A LA PREPARACION DE LA CARNE. DEJAR COCINAR A FUEGO LENTO EL RECIPIENTE TAPADO. 2-EN UN RECIPIENTE COLOCAR LA HARINA DE MAIZ, HUMEDECER LA MEZCLA CON CALDO CALIENTE HASTA LOGRAR UNA MASA CON LA CUAL SE PUEDAN LOGRAR LAS BOLITAS DEL VORI. COLOCAR LAS BOLITAS HIRVIENDO Y DEJAR COCINAR HASTA QUE LAS MISMAS SALGAN A LA SUPERFICIE, AGREGAR SAL. 3-RETIRAR DEL FUEGO Y AGREGAR UNA VEZ LAVADO Y PICADO LA CEBOLLA DE HOJA Y EL OREGANO.
	GUARNICIÓN	*REPOLLO *ZANAHORIA	50 g 22 g		1-LAVAR EL REPOLLO, LA ZANAHORIA Y EL

	ENSALADA REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	*TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	65 g 5 ml 1 g A gusto		TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO
	POSTRE CREMA	*FECULA DE MAIZ *LECHE FLUIDA *AZUCAR *VAINILLA	5 g 100g 10g 2g		1-EN UNA CECEROLA PONEMOS EL AZUCAR Y LA FECULA DE MAIZ Y SE REVUELVE BIEN PARA EVITAR QUE SE FORMEN GRUMOS. 2-LUEGO SE AÑADE LA HARINA Y SE REVUELVE TAMBIEN, HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO 3-LENTAMENTE Y SIEMPRE REVOLVIENDO EN FORMA ALEATORIA, SE LE VA AÑADIENDO LA LECHE. SE LE AÑADE EL HUEVO Y LA VAINILLA Y SE MEZCLA BIEN TODO. POR ULTIMO SE LE AÑADE LA RALLADURA DE LIMON O NARANJA, SEGÚN GUSTE.
MARTES					
Menú 2 (495 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** PASTA CON SALSA DE PICADITO DE CARNE	**SALSA DE CARNE** *CARNE MOLIDA *ACEITE *SAL FINA YODADA *AJO (2 DIENTES GRANDES) *CEBOLLA *LOCOTE *TOMATE **FIDEO** *FIDEO SPAGUETTI *SAL YODADA FINA *ACEITE	98 g. 5 g. 1 g. 1,2 g. 39 g. 11 g. 65 g. 60 g. 1 g. 3 g.		**SALSA** 1-CORTAR EL POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS. 2-LAVAR, PELAR Y CORTAR LAS VERDURAS 3-SELLAR LA CARNE DE POLLO CON EL AJO Y ACEITE 4-UNA VEZ SELLADA AGREGAR EL TOMATE, LUEGO LAS DEMAS VERDURAS POR ULTIMO AGREGAR EL AGUA CALIENTE HASTA CUBRIR LOS INGREDIENTES. 5-COCINAR CON LA OLLA TAPADA HASTA QUE LAS VERDURAS ESTEN LISTAS Y AGREGAR LA SAL. FIDEO 1-HERVIR EL FIDEO EN APROXIMADAMENTE 1 LITRO AGUA HIRVIENDO CON 1 CUCHARADA DE ACEITE. 2-LUEGO DE 8 A 10 MINUTOS, EXTRAER EL AGUA DE COCCION Y AGREGAR LA SAL.
	GUARNICIÓN ENSSALADA LECHUGA, CEBOLLA Y	*LECHUGA *CEBOLLA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 g 39 g 65 g 5 ml 1 g A gusto		LAVAR LA LECHUGA, LA CEBOLLA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE

	TOMATE				TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE MANZANA		140 grs.		
MIERCOLES					
Menú 3 (475 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** GUISO DE ARROZ CON POROTO	*POROTO *AJO *CEBOLLA *LOCOTE *CEBOLLITA EN HOJA (CEBOLLA DE VERDEO) *TOMATE *ZAPALLO *ARROZ *SAL	45 g 1 g 39 g 11 g 3,9 g 65 g 49 g 45 g 1 g		1-LAVAR EL POROTO Y DEJAR REMOJO UN DIA ANTES O COLOCAR EN AGUA CALIENTE UNA HORA ANTES DE COCINAR.LUEGO LAVAR LOS POROTOS Y DESECHAR EL AGUA DE REMOJO. 2-LAVAR, PELAR Y PICAR LAS VERDURAS EN TROZOZ PEQUEÑOS 3-SALTEAR LAS VERDURAS EN EL ACEITE, DEJAR COCINAR HASTA OBTENER UNA SALSA ESPESA 4-LUEGO INCORPORAR A LA SALSA LOS POROTOS REMOJADOS CON AGUA Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS. 5-CUANDO EL POROTO ESTE LISTO AGREGAR EL ARROZ Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDOS 6-APAGAR EL FUEGO AGREGAR LA SAL Y EL QUESO PARAGUAY
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO	*LECHUGA *ZANAHORIA *PEPINO *ACEITE *SAL *LIMON	50 g 80 g 50 g 5 ml 1 g A gusto		1-LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL PEPINO, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE NARANJA		100 grs.		
JUEVES					
Menú 4 (480 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** ESTOFADO DE POLLO CON PAPA	*PAPA *PECHUGA DE POLLO *AJO *TOMATE *CEBOLLA *LOCOTE *ACEITE *SAL YODADA	45 g 100 g 1,2 g 65 g 39 g 11 g 5 ml 1 g		1-LIMPIAR EL POLLO Y CORTARLO EN PORCIONES 2-LAVAR, PELAR Y CORTAR LAS VERDURAS 3-SELLAR EL POLLO CON EL AJO,UNA VEZ SELLADA AGREGAR EL TOMATE, LUEGO LAS DEMAS VERDURAS Y

					AGREGAR EL AGUA CALIENTE HASTA CUBRIR LOS INGREDIENTES 4-POR ULTIMO AGREGAR LAS PAPAS Y COCINAR HASTA QUE ESTEN BLANDAS
	GUARNICIÓN ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	*LECHUGA *ZANAHORIA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50 g 80 g 65 g 5ml 1 g A gusto		1-LAVAR LA LECHUGA, ZANAHORIA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO
	POSTRE MANZANA		140 grs.		
VIERNES					
Menú 5 (485 kcal)	**PLATO PRINCIPAL** ALBONDIGAS DE CARNE CON ARROZ BLANCO	**SALSA DE CARNE** *CARNE DE RES *TOMATE *CEBOLLITA DE HOJA (CEBOLLA DE VERDEO) *LOCOTE *ZANAHORIA *AJO *ACEITE *SAL YODADA *CEBOLLA EN CABEZA *AGUA *OREGANO FRESCO **ARROZ** *ARROZ *ACEITE *QUESO PARAGUAY *CEBOLLA *SAL YODADA *AGUA (CANTIDAD NECESARIA)	104 g 65 g 3,8 g 11 g 22,2 g 1,2 g 5 g 1 g 39 g Cantidad necesaria 5 g 45 g 5 g 10 g 39 g 1 g 1100 ml (aproximadamente)		**SALSA DE CARNE** 1-CORTAR LA CARNE EN TROZOS PEQUEÑOS. 2-LAVAR, PELAR Y CORTAR LAS VERDURAS 3-SELLAR LA CARNE CON EL AJO Y ACEITE 4-UNA VEZ SELLADA AGREGAR EL TOMATE, LUEGO LAS DEMAS VERDURAS POR ULTIMO AGREGAR EL AGUA CALIENTE HASTA CUBRIR LOS INGREDIENTES 5-COCINAR CON LA OLLA TAPADA HASTA QUE LAS VERDURAS ESTEN LISTAS Y AGREGAR LA SAL **ARROZ** 1-PELAR, LAVAR Y CORTAR LA CEBOLLA EN TROZOZ PEQUEÑOS. SALTEARLA EN ACEITE. AGREGAR AGUA CANTIDAD NECESARIA, DEJAR HERVIR Y AGREGAR EL ARROZ REVOLVER HASTA QUE ESTEN BIEN COCINADOS 3-AGREGAR LA SAL Y QUESO PARAGUAY Y

					RETIRAR DEL FUEGO
	GUARNICIÓN ENSALADA REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	*REPOLLO *ZANAHORIA *TOMATE *ACEITE *SAL *LIMON	50g 22g 65g 5ml 1g A gusto		-LAVAR EL REPOLLO, ZANAHORIA Y EL TOMATE, UNA VEZ LAVADAS CORTAR Y CONDIMENTAR CON SAL, ACEITE Y LIMON HACIENDO QUE TODO QUEDE BIEN MEZCLADO.
	POSTRE BANANA		100 grs.		

Lic. Blas Manuel Gini Cristaldo
Encargado UOC