

## **ANEXO 4 – MENÚS MÍNIMOS SUGERIDOS**

En el presente anexo se encuentran plasmados los menús mínimos sugeridos y sus correspondientes planillas de preparaciones, elaborados todos por la dirección de Nutrición y Calidad de los Alimentos para ser implementados en el SAE. Cabe señalarse que los mismos no son de implementación obligatoria, sino que deben ser tomados como una herramienta plausible de cambios acordes a la necesidad territoriales.

Se desea señalar que el concepto de “menú MINIMO SUGERIDO”, hace referencia al menú que aporta el mínimo de nutrientes requeridos por edad para cubrir los requerimientos diarios<sup>\*1</sup> estimados de micro y macronutrientes, al menor costo posible. Para su desarrollo se optó por la inclusión de los alimentos más económicos del mercado. Cabe señalar que otorgar prestaciones por debajo del mismo podrá llegar a resultar incompatible con el correcto desarrollo y crecimiento de los NNyA.

A los efectos técnicos de la elaboración e implementación de los menús, se sugiere:

- Utilizar la conformación de los 3 grupos biológicos, adecuando así los gramajes de las preparaciones a la edad de los comensales.
- Variar los menús por estación
- Variar los alimentos y las preparaciones alcanzando un mínimo de 10 almuerzos diferentes por estación invierno y verano.
- Se recomienda la inclusión de preparaciones caseras que se realicen en las escuelas o negocios de cercanía, que se elaboren con ingredientes de buena calidad nutricional
- Incluir alimentos tradicionales en la alimentación escolar, respetando la diversidad cultural de los NNyA, los recursos y disponibilidad de alimentos locales.

<sup>\*1</sup> Requerimientos diarios: la cantidad de un nutriente que se necesita para que una persona o un grupo de personas, pueda mantener la salud, y en el caso de los niños, mantener el crecimiento y desarrollo.

## **MENÚS DESAYUNO / MERIENDA 2024**

### MENÚ DESAYUNO / MERIENDA (DM) - MINIMO SUGERIDO SAE 2024

	DM 1	DM 2	DM 3	DM 4	DM 5
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>COMP. LIQUIDO / LACTEO</b>	INFUSIÓN CON LECHE	INFUSIÓN CON LECHE	INFUSIÓN CON LECHE	INFUSIÓN CON LECHE	INFUSIÓN CON LECHE
<b>COMP. SOLIDO</b>	PAN FRANCES CON DULCE DE LECHE + FRUTA	PAN FRANCES CON DULCE DE LECHE + FRUTA	PAN FRANCÉS CON MERMELADA + FRUTA	PAN FRANCES CON MERMELADA + FRUTA	PAN FRANCES CON DULCE DE LECHE + FRUTA
	DM	DM			
	<b>OPCIONAL A</b>	<b>OPCIONAL B</b>			
<b>COMP. LIQUIDO / LACTEO</b>	LECHE CON CACAO	INFUSIÓN			
<b>COMP. SOLIDO</b>	BIZCOCHUELO + FRUTA	ARROZ CON LECHE + FRUTA			

## PLANILLA DE PREPARACIONES - DESAYUNO / MERIENDA (DM) MÍNIMO SUGERIDO

DM 1 LUNES			INICIAL	NIVEL PRIMARIA		NIVEL
Nombre DM 1	INGREDIENTES	UNI	GRUPO CANT. PB	GRUPO 6-8 CANT. PB	GRUPO 9-11 CANT. PB	GRUPO CANT. PB
1- INFUSIÓN CON LECHE + PAN FRANCÉS CON DULCE DE LECHE + FRUTA (MANZANA)	entera con vitaminas A y D	cc	100	120	120	150
	Azúcar blanca molida	gs	5	5	5	7
	Té en saquito	gs	1	1	1	1
	Pan francés	gs	30	40	50	60
	Dulce de leche	gs	10	15	20	25
	Manzana	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>221</b>	<b>281</b>	<b>296</b>

DM 2 MARTES			GRUPO	GRUPO 6-8	GRUPO 9-11	GRUPO
Nombre DM 2	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
2- INFUSION CON LECHE + PAN FRANCES + CON DULCE DE LECHE + FRUTA (NARANJA)	entera con vitaminas A y D	cc	100	120	120	150
	Azúcar blanca molida	gs	5	5	5	7
	Yerba Mate	gs	1,5	1,5	1,5	1,5
	Pan francés	gs	30	40	50	60
	Dulce de leche	gs	10	15	20	25
	Naranja	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>222</b>	<b>282</b>	<b>297</b>

DM 3 MIERCOLES			GRUPO	GRUPO 6-8	GRUPO 9-11	GRUPO
Nombre DM 3	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
3- INFUSIÓN CON LECHE + PAN CON MERMELADA+ FRUTA (NARANJA)	entera con vitaminas A y D	cc	100	120	120	150
	Azúcar blanca molida	gs	5	5	5	7
	Té en saquito	gs	1	1	1	1
	Pan francés	gs	30	40	50	60
	Mermelada	gs	10	15	20	25
	Naranja	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>221</b>	<b>281</b>	<b>296</b>

DM 4 JUEVES			GRUPO	GRUPO 6-8	GRUPO 9-11	GRUPO
Nombre DM 4	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
4- INFUSION CON LECHE + PAN FRANCES + MERMELADA + FRUTA (NARANJA)	entera con vitaminas A y D	cc	100	120	120	150
	Azúcar blanca molida	gs	5	5	5	7
	Yerba Mate	gs	1,5	1,5	1,5	1,5
	Pan frances	gs	30	40	50	60
	Mermelada	gs	10	15	20	25
	Naranja	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>222</b>	<b>282</b>	<b>297</b>

DM 5 VIERNES			GRUPO	GRUPO 6-8	GRUPO 9-11	GRUPO
Nombre DM 5	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
5- INFUSIÓN CON LECHE + PAN CON DULCE DE LECHE + FRUTA (PERA)	entera con vitaminas A y D	cc	100	120	120	150
	Azúcar blanca molida	gs	5	5	5	7
	Te en saquito	gs	1	1	1	1
	Pan francés	gs	30	40	50	60
	Dulce de leche	gs	10	15	20	25
	Pera	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>221</b>	<b>281</b>	<b>296</b>

DM OPCIONAL A			GRUPO	GRUPO 6-8	GRUPO 9-11	GRUPO
NOMBRE	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
<b>A - LECHE CON CACAO + BIZCOCHUELO + FRUTA (MANZANA)</b>	entera con vitaminas A y D	cc	100	100	100	150
	Cacao en polvo	gs	15	15	15	20
	Huevo	gs	12	12	15	15
	Harina	gs	7	7	9	9
	Azúcar	gs	7	7	9	9
	Manzana	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>216</b>	<b>241</b>	<b>248</b>

DM OPCIONAL B			GRUPO	GRUPO 6-8	GRUPO 9-11	GRUPO
NOMBRE	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
<b>B- INFUSIÓN + ARROZ CON LECHE + FRUTA (MANDARINA)</b>	entera con vitaminas A y D	cc	100	100	100	150
	Azúcar blanca molida	gs	10	10	10	15
	Te en saquito	gs	1	1	1	1
	Arroz	gs	20	20	20	25
	Mandarina	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>206</b>	<b>231</b>	<b>231</b>

## **MENÚ COMEDOR 2024**

## MENÚ COMEDOR INVIERNO - MINIMO SUGERIDO SAE 2024

	1	2	3	4	5
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATO</b>	POLENTA CON LECHE Y SALSA	CUADRADOS DE ARROZ Y LENTEJAS AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA	SALTEADO DE FIDEOS TIRABUZÓN CON POLLO Y VEGETALES	CAZUELA DE GARBANZOS CON VEGETALES (PAPA, ZAPALLITO, ZANAHORIA, CEBOLLA)	FIDEOS CON ESTOFADO DE POLLO
<b>POSTRE</b>	PERA	NARANJA	POSTRE DE MAICENA	MANDARINA	BANANA
<b>BEBIDA</b>	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA
	6	7	8	9	10
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATO</b>	RISOTO DE CALABAZA CON POLLO	TARTA DE ZAPALLITO Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE	CAZUELA DE CARNE, ZANAHORIA, ZAPALLO Y BATATA	GUISO DE LENTEJAS	TIRITAS DE POLLO CON FIDEOS CON BROCOLI/ZUCCHINI/BERENJENA
<b>POSTRE</b>	PERA	MANDARINA	ARROZ CON LECHE CON DULCE DE LECHE	NARANJA	COMPOTA DE MANZANA
<b>BEBIDA</b>	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA
	<b>OPCIONAL A *</b>	<b>OPCIONAL B **</b>			
<b>PLATO</b>	PIZZA CON TOMATE Y HUEVO	FIDEOS CON HUEVO DURO			
<b>POSTRE</b>	NARANJA	MANZANA			
<b>BEBIDA</b>	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA			

\*EL OPCIONAL A SE SERVIRÁ COMO MENÚ FESTIVO (FIESTAS PATRIAS, EVENTOS DE CALENDARIO ESCOLAR)

\*\*EL OPCIONAL B SE SERVIRÁ SOLO EN CASO DE EMERGENCIA DE CORTA DURACIÓN CON PREVIA AUTORIZACIÓN DE LA DIRECCIÓN.

BANANA: PUEDE SER REEMPLAZADA POR OTRA FRUTA NO CITRICA, RESPETANDO SIEMPRE LA ENTREGA DE 3 FRUTAS VARIADAS EN LA SEMANA.



## PLANILLA DE PREPARACIONES - COMEDOR INVIERNO MÍNIMO SUGERIDO

			INICIAL	NIVEL PRIMARIA		NIVEL MEDIO
1 LUNES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
POLENTA CON LECHE Y SALSA + PERA + AGUA SEGURA	Polenta	gs	40	50	60	80
	Cebolla	gs	20	30	40	50
	Zanahoria	gs	30	40	40	50
	Tomate	gs	50	60	60	70
	sal fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,2
	Leche en polvo entera	gs	10	15	20	30
	Queso de pasta dura	gs	10	15	20	25
	Aceite de girasol	ml	10	12	15	15
	Pera	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>245</b>	<b>322</b>	<b>355</b>

2 MARTES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
CUADRADOS DE LENTEJAS Y ARROZ AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA + FRUTA CÍTRICA + AGUA SEGURA	Lentejas	gs	25	30	30	40
	Arroz	gs	30	40	50	60
	Avena o pan rallado	gs	10	15	15	20
	Cebolla	gs	15	15	20	30
	Zanahoria	gs	15	20	20	30
	Huevo de gallina fresco	gs	5	10	15	20
	Remolacha	gs	50	60	70	80
	Zanahoria	gs	50	60	60	75
	Aceite de girasol	ml	10	15	15	25
	Sal final	gs	0,15	0,15	0,15	0,2
	Fruta cítrica	gs	75	100	100	150
<b>Total</b>			<b>285</b>	<b>365</b>	<b>395</b>	<b>530</b>

3 MIERCOLES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
SALTEADO DE FIDEOS TIRABUZÓN CON POLLO Y VEGETALES + POSTRE DE MAICENA + AGUA SEGURA	Pechuga de pollo	gs	30	40	50	60
	Cebolla	gs	20	30	30	40
	Zapallito	gs	20	30	40	50
	Zanahoria	gs	20	30	40	50
	Aceite de girasol	ml	7	10	15	20
	Fideos secos	gs	50	70	80	100
	condimentos	gs	0,1	0,2	0,3	0,3
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,2	0,36
	Leche parcialmente descremada	gs	100	125	125	150
	Maicena	gs	10	15	15	20
	Azúcar	gs	5	5	10	10
<b>Total</b>			<b>262</b>	<b>355</b>	<b>406</b>	<b>501</b>

4 JUEVES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
CAZUELA DE GARBANZOS CON VEGETALES (PAPA, ZAPALLITO, ZANAHORIA, CEBOLLA) + FRUTA CÍTRICA + AGUA SEGURA	Cebolla	gs	20	25	30	50
	Zanahoria	gs	30	40	50	60
	Zapallito	gs	25	30	40	50
	Tomate en lata	gs	20	30	40	50
	Garbanzos	gs	30	40	50	60
	Papa	gs	80	120	150	200
	Aceite de girasol	ml	10	12	15	20
	Condimentos	gs	0,1	0,2	0,3	0,3
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,2	0,36
	Pan frances	gs	20	30	30	30
	Fruta cítrica	gs	75	100	100	150
<b>Total</b>			<b>310</b>	<b>427</b>	<b>506</b>	<b>671</b>

5 VIERNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
FIDEOS CON ESTOFADO DE POLLO + BANANA + AGUA SEGURA	Pechuga (en cubos o tiritas)	gs	30	40	50	60
	Fideos secos tallarín	gs	60	70	80	90
	Aceite de girasol	ml	7	10	15	20
	Condimentos	gs	0,1	0,1	0,2	0,2
	Tomate triturado	gs	20	30	40	50
	zanahoria	gs	30	40	50	60
	cebolla	gs	10	20	30	40
	arvejas	gs	10	10	15	20
	Sal fina	gs	0,1	0,15	0,2	0,25
	Banana	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>242</b>	<b>320</b>	<b>380</b>

6 LUNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
RISOTO DE CALABAZA CON POLLO + PERA + AGUA SEGURA	Arroz	gs	40	50	60	70
	Cebolla	gs	20	30	40	50
	Aceite de girasol	ml	7	10	15	20
	Carne de pollo	gs	30	40	50	60
	Zapallo	gs	100	120	150	200
	Sal fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,2
	Condimentos	gs	0,1	0,2	0,3	0,4
	Queso de pasta dura	gs	10	15	20	25
	Pera	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>282</b>	<b>365</b>	<b>436</b>

7 MARTES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
TARTA DE ZAPALLITO Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE + MANDARINA + AGUA SEGURA	Harina	gs	35	40	50	60
	Aceite	ml	10	12	15	15
	Agua	ml	20	25	35	45
	Zapallitos	gs	150	180	200	220
	Huevo de gallina entero crudo	gs	12	15	20	30
	Cebolla	gs	25	35	40	45
	Queso cremoso	gs	15	25	30	35
	Aceite de girasol	gs	2	3	5	7
	Condimentos	gs	0,1	0,2	0,2	0,3
	Tomate	gs	60	70	80	100
	Fruta cítrica	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>404</b>	<b>505</b>	<b>575</b>

8 MIERCOLES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
CAZUELA DE CARNE, ZANAHORIA, ZAPALLO Y BATATA + ARROZ CON LECHE CON DULCE DE LECHE + AGUA SEGURA	Vacuno bola de lomo nalga cuadrada	gs	40	50	50	70
	Batata	gs	100	120	150	200
	Zapallo / calabaza	gs	40	50	50	60
	Zanahoria	gs	40	50	60	70
	Aceite de girasol	ml	10	12	15	20
	Sal Fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,2
	Leche parcialmente descremada	ml	100	120	150	150
	Arroz blanco	gs	10	12	15	15
	Azúcar	gs	7	10	10	10
	Dulce de leche	gs	10	10	15	15
	<b>Total</b>			<b>357</b>	<b>434</b>	<b>515</b>

9 JUEVES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
GUIZO DE LENTEJAS + FRUTA CÍTRICA + AGUA SEGURA	Cebolla	gs	30	35	40	50
	Zanahoria	gs	20	30	50	60
	Lentejas	gs	30	40	50	60
	Papa	gs	80	120	150	150
	Zapallo	gs	40	50	50	70
	Sal fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,3
	Pimentón dulce, ajo, perejil	gs	0,1	0,2	0,3	0,4
	Pan frances	gs	20	20	30	30
	Naranja / Mandarina	gs	100	100	100	150
	Aceite	ml	10	15	20	20
	<b>Total</b>			<b>330</b>	<b>410</b>	<b>491</b>

10 VIERNES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria	
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	
TIRITAS DE POLLO CON FIDEOS CON BROCOLI/ZUCCHIN I/BERENJENA + COMPOTA DE MANZANA + AGUA SEGURA	Pollo sin piel	gs	40	45	50	60	
	Cebolla	gs	20	30	40	50	
	Brócoli / Zucchini / Berenjena	gs	80	90	120	120	
	Aceite de girasol	ml	7	10	15	20	
	Fideos secos	gs	50	70	80	100	
	Pimentón dulce, laurel, ajo, perejil	gs	0,1	0,2	0,3	0,3	
	Sal fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,3	
	Azúcar	gs	5	10	10	10	
	Manzana/fruta de estación	gs	75	100	100	150	
	<b>Total</b>			<b>277</b>	<b>355</b>	<b>416</b>	<b>511</b>

OPCIONAL A			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
PIZZA CON TOMATE Y HUEVO + FRUTA + AGUA SEGURA	Masa prepizza	gs	60	70	80	90
	Tomate triturado	gs	25	30	40	50
	Queso fresco	gs	30	40	40	60
	Aceite de girasol	ml	3	4	5	7
	Tomate fresco	gs	20	30	40	50
	Huevo duro picado	gs	30	35	40	45
	Sal fina	gs	0,15	0,15	0,2	0,2
	Naranja	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>243</b>	<b>309</b>	<b>345</b>

OPCIONAL B			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
FIDEOS CON HUEVO DURO + FRUTA + AGUA SEGURA	Fideos secos	gs	70	80	100	120
	Aceite de girasol	ml	10	12	15	20
	Huevo duro	gs	40	50	50	75
	Sal fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,2
	Pan frances	gs	20	30	30	40
	Fruta de estación	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>215</b>	<b>272</b>	<b>295</b>

## MENÚ COMEDOR VERANO - MINIMO SUGERIDO SAE 2024

	1	2	3	4	5
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATO</b>	PIZZA DE POLENTA Y TOMATE	CUADRADOS DE LENTEJAS Y ARROZ AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	SALTEADO DE POLLO Y FIDEOS	ENSALADA DE GARBANZOS CON VEGETALES (PAPA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA)	PASTAS PRIMAVERA
<b>POSTRE</b>	PERA	NARANJA	POSTRE DE MAICENA	MANDARINA	BANANA
<b>BEBIDA</b>	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA
	6	7	8	9	10
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PLATO</b>	ARROZ AMARILLO CON VEGETALES Y POLLO	TARTA DE ZAPALLITO Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE	SALPICON	ENSALADA DE LENTEJAS	TIRITAS DE POLLO CON FIDEOS CON BROCOLI/ZUCCHINI/BERENJENA
<b>POSTRE</b>	PERA	MANDARINA	ARROZ CON LECHE CON DULCE DE LECHE	NARANJA	COMPOTA DE MANZANA
<b>BEBIDA</b>	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA
	OPCIONAL A *	OPCIONAL B **			
<b>PLATO</b>	PIZZA CON TOMATE Y HUEVO	FIDEOS CON HUEVO DURO			
<b>POSTRE</b>	NARANJA	MANZANA			
<b>BEBIDA</b>	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA			

\*EL OPCIONAL A SE SERVIRÁ COMO MENÚ FESTIVO (FIESTAS PATRIAS, EVENTOS DE CALENDARIO ESCOLAR)

\*\*EL OPCIONAL B SE SERVIRÁ SOLO EN CASO DE EMERGENCIA DE CORTA DURACIÓN CON PREVIA AUTORIZACIÓN DE LA DIRECCIÓN.

BANANA: PUEDE SER REEMPLAZADA POR OTRA FRUTA NO CITRICA, RESPETANDO SIEMPRE LA ENTREGA DE 3 FRUTAS VARIADAS EN LA SEMANA.

## PLANILLA DE PREPARACIONES - COMEDOR VERANO MÍNIMO SUGERIDO

			INICIAL	NIVEL PRIMARIA		NIVEL MEDIO
1 LUNES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
PIZZA DE POLENTA Y TOMATE + PERA + AGUA SEGURA	Polenta	gs	40	50	60	80
	Cebolla	gs	20	30	40	50
	Zanahoria	gs	30	40	40	50
	Tomate triturado	gs	25	30	40	50
	Tomate	gs	50	60	60	70
	sal fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,2
	Leche en polvo entera	gs	10	15	20	30
	Queso cremoso	gs	30	40	40	60
	Aceite de girasol	ml	10	12	15	15
	Pera	gs	75	100	100	150
<b>Total</b>			<b>290</b>	<b>377</b>	<b>415</b>	<b>555</b>

			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
2 MARTES			CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
CUADRADOS DE LENTEJAS Y ARROZ AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE + FRUTA CÍTRICA + AGUA SEGURA	Lentejas	gs	25	30	30	40
	Arroz	gs	30	40	50	60
	Avena o pan rallado	gs	10	15	15	20
	Cebolla	gs	15	15	20	30
	Zanahoria	gs	15	20	20	30
	Huevo de gallina fresco	gs	5	10	15	20
	Tomate	gs	50	60	70	80
	Zanahoria	gs	50	60	60	75
	Aceite de girasol	ml	10	15	15	25
	Sal final	gs	0,15	0,15	0,15	0,2
	Fruta cítrica	gs	75	100	100	150
<b>Total</b>			<b>285</b>	<b>365</b>	<b>395</b>	<b>530</b>



<b>3 MIERCOLES</b>			<b>GRUPO Jardín Inf.</b>	<b>GRUPO 6-8 años</b>	<b>GRUPO 9-11 años</b>	<b>GRUPO Secundaria</b>
<b>Nombre</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNI</b>	<b>CANT. PB</b>	<b>CANT. PB</b>	<b>CANT. PB</b>	<b>CANT. PB</b>
SALTEADO DE POLLO Y FIDEOS + POSTRE DE MAICENA + AGUA SEGURA	Pechuga de pollo	gs	30	40	50	60
	Cebolla	gs	20	30	30	40
	Zapallito	gs	20	30	40	50
	Zanahoria	gs	20	30	40	50
	Aceite de girasol	ml	7	10	15	20
	Fideos secos	gs	50	70	80	100
	condimentos	gs	0,1	0,2	0,3	0,3
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,2	0,36
	Leche parcialmente descremada	gs	100	125	125	150
	Maicena	gs	10	15	15	20
	Azúcar	gs	5	5	10	10
<b>Total</b>			<b>262</b>	<b>355</b>	<b>406</b>	<b>501</b>

<b>4 JUEVES</b>			<b>GRUPO Jardín Inf.</b>	<b>GRUPO 6-8 años</b>	<b>GRUPO 9-11 años</b>	<b>GRUPO Secundaria</b>
<b>Nombre</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNI</b>	<b>CANT. PB</b>	<b>CANT. PB</b>	<b>CANT. PB</b>	<b>CANT. PB</b>
ENSALADA DE GARBANZOS CON VEGETALES (PAPA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) + FRUTA CÍTRICA + AGUA SEGURA	Cebolla	gs	20	25	30	50
	Zanahoria	gs	30	40	50	60
	Tomate	gs	30	40	50	60
	Garbanzos	gs	30	40	50	60
	Papa	gs	80	120	150	200
	Aceite de girasol	ml	10	12	15	20
	Condimentos	gs	0,1	0,2	0,3	0,3
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,2	0,36
	Pan frances	gs	20	30	30	30
	Fruta cítrica	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>295</b>	<b>407</b>	<b>476</b>

5 VIERNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
PASTAS PRIMAVERA + BANANA + AGUA SEGURA	Huevo	gs	30	40	50	60
	Fideos secos mostachole	gs	60	70	80	90
	Aceite de girasol	ml	7	10	15	20
	Condimentos	gs	0,1	0,1	0,2	0,2
	Tomate	gs	20	30	40	50
	zanahoria	gs	30	40	50	60
	cebolla	gs	10	20	30	40
	arvejas	gs	10	10	15	20
	Sal fina	gs	0,1	0,15	0,2	0,25
	Banana	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>242</b>	<b>320</b>	<b>380</b>

6 LUNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria	
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	
ARROZ AMARILLO CON VEGETALES Y POLLO + PERA + AGUA SEGURA	Arroz	gs	40	50	60	70	
	Cebolla	gs	20	30	40	50	
	Aceite de girasol	ml	7	10	15	20	
	Carne de pollo	gs	30	40	50	60	
	Zapallo	gs	50	60	75	100	
	Zanahoria	gs	50	60	75	100	
	Arvejas	gs	10	15	20	25	
	Sal fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,2	
	Condimentos para arroz	gs	0,1	0,2	0,3	0,4	
	Queso de pasta dura	gs	10	15	20	25	
	Pera	gs	75	100	100	150	
	<b>Total</b>			<b>292</b>	<b>380</b>	<b>456</b>	<b>601</b>

7 MARTES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
TARTA DE ZAPALLITO Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE + MANDARINA + AGUA SEGURA	Harina	gs	35	40	50	60
	Aceite	ml	10	12	15	15
	Agua	ml	20	25	35	45
	Zapallitos	gs	150	180	200	220
	Huevo de gallina entero crudo	gs	12	15	20	30
	Cebolla	gs	25	35	40	45
	Queso cremoso	gs	15	25	30	35
	Aceite de girasol	gs	2	3	5	7
	Condimentos	gs	0,1	0,2	0,2	0,3
	Tomate	gs	60	70	80	100
	Fruta cítrica	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>404</b>	<b>505</b>	<b>575</b>

8 MIERCOLES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
SALPICÓN + ARROZ CON LECHE CON DULCE DE LECHE + AGUA SEGURA	Vacuno bola de lomo nalga cuadrada	gs	40	50	50	70
	Batata	gs	100	120	150	200
	Zapallo / calabaza	gs	40	50	50	60
	Zanahoria	gs	40	50	60	70
	Lechuga	gs	3	5	10	15
	Aceite de girasol	ml	10	12	15	20
	Sal Fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,2
	Leche parcialmente descremada	ml	100	120	150	150
	Arroz blanco	gs	10	12	15	15
	Azúcar	gs	7	10	10	10
	Dulce de leche	gs	10	10	15	15
	<b>Total</b>			<b>360</b>	<b>439</b>	<b>525</b>

9 JUEVES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
ENSALADA DE LENTEJAS + FRUTA CÍTRICA + AGUA SEGURA	Huevo	gs	15	30	45	60
	Zanahoria	gs	20	30	50	60
	Lentejas	gs	30	40	50	60
	Papa	gs	80	120	150	150
	Zapallo	gs	40	50	50	70
	Sal fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,3
	Pimentón dulce, ajo, perejil	gs	0,1	0,2	0,3	0,4
	Pan frances	gs	20	20	30	30
	Naranja / Mandarina	gs	100	100	100	150
	Aceite	ml	10	15	20	20
	<b>Total</b>			<b>315</b>	<b>405</b>	<b>496</b>

10 VIERNES			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria	
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	
TIRITAS DE POLLO CON FIDEOS CON BROCOLI/ZUCCHIN I/BERENJENA + COMPOTA DE MANZANA + AGUA SEGURA	Pollo sin piel	gs	40	45	50	60	
	Cebolla	gs	20	30	40	50	
	Brócoli / Zucchini / Berenjena	gs	80	90	120	120	
	Aceite de girasol	ml	7	10	15	20	
	Fideos secos	gs	50	70	80	100	
	Pimentón dulce, laurel, ajo, perejil	gs	0,1	0,2	0,3	0,3	
	Sal fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,3	
	Azúcar	gs	5	10	10	10	
	Manzana/fruta de estación	gs	75	100	100	150	
	<b>Total</b>			<b>277</b>	<b>355</b>	<b>416</b>	<b>511</b>

OPCIONAL A			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
PIZZA CON TOMATE Y HUEVO + FRUTA + AGUA SEGURA	Masa prepizza	gs	60	70	80	90
	Tomate triturado	gs	25	30	40	50
	Queso fresco	gs	30	40	40	60
	Aceite de girasol	ml	3	4	5	7
	Tomate fresco	gs	20	30	40	50
	Huevo duro picado	gs	30	35	40	45
	Sal fina	gs	0,15	0,15	0,2	0,2
	Naranja	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>243</b>	<b>309</b>	<b>345</b>

OPCIONAL B			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
FIDEOS CON HUEVO DURO + FRUTA + AGUA SEGURA	Fideos secos	gs	70	80	100	120
	Aceite de girasol	ml	10	12	15	20
	Huevo duro	gs	40	50	50	75
	Sal fina	gs	0,2	0,2	0,2	0,2
	Pan frances	gs	20	30	30	40
	Fruta de estación	gs	75	100	100	150
	<b>Total</b>			<b>215</b>	<b>272</b>	<b>295</b>