

MANUAL DE MENÚ



PARA COMEDORES ESTUDIANTILES
DE PREESCOLAR

MANUAL DE MENÚ

PARA COMEDORES ESTUDIANTILES DE PREESCOLAR



642.5
A239m

Adolio Cascante, Rosa.

Manual de menú para comedores estudiantiles de preescolar. /

Rosa Adolio Cascante; Laura Andrade Pérez; María Esther Bravo Arrieta; Rita Cervantes Vargas; Xinia Fernández Rojas; Kattia Hidalgo Alvarado; María Palma Ellis; Grettel Quirós Blanco; Ivannia Ureña Retana. --1. ed.-

- San José, C.R. : Ministerio de Educación Pública; Dirección de Programas de Equidad, 2017.

288 p.; 29,7x21 cm.

ISBN: 978-9977-60-298-1

1. ADMINISTRACION EDUCATIVA. 2. COMEDORES Y CAFETERIAS ESCOLARES. 3. EVALUACION NUTRICIONAL. I. TÍTULO.

**EQUIPO TÉCNICO, DIRECCIÓN DE PROGRAMAS DE EQUIDAD,
MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA,**

MSc. Rosa Adolio Cascante

MSc. María Esther Bravo Arrieta

Licda. María Palma Ellis (Coordinadora)

Licda. Rita Cervantes Vargas

Licda. Kattia Hidalgo Alvarado

**EQUIPO DE APOYO TÉCNICO
ESCUELA DE NUTRICIÓN, UNIVERSIDAD COSTA RICA,**

PhD. Xinia Fernández Rojas (Coordinadora)

MBA. Laura Andrade Pérez

MSc. Grettel Quirós Blanco

MSc. Ivannia Ureña Retana

Colaboradores

MSc. Ericka Méndez Chacón

M. Ed. Rocío González Urrutia

Licda. María Gabriela Montero Rodríguez

Licda. Diana Beatriz Villalobos Alpizar

Licda. María Victoria Brenes Barrantes

Licda. Valery Cruz Barrantes

Licda. Karla Medina Medina

Licda. Ashley María Calderón Rodríguez

Licda. Azálea María Barrantes Montoya

Licda. Deidamia Blanco Hernández

Licda. Diana María Alcócer Alfaro

Bach. Jorge Sánchez Sánchez

Licda. Elizabeth Jara Umaña

Licda. Laura Solano Aréas

Licda. Natalia Calvo Barboza

Licda. Pamela Aguilar Zúñiga

Diagramación y diseño:

Adriana Sánchez Porras

Impresión:

Imprenta Nacional de Costa Rica

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	5
ESTRUCTURA DEL MENÚ.....	9
GUÍA DE USUARIO	18
CICLOS DE MENÚ.....	23
CICLO DE MENÚ DE COMPLEMENTOS.....	25
CONSEJOS DE TÉCNICA CULINARIA	31
TÉCNICAS DE COCCIÓN PARA ELABORAR EL MENÚ	31
CORTES PARA VEGETALES Y FRUTAS.....	32
PREPARACIONES PRELIMINARES DEL MENÚ.....	33
RECETARIO	35
BEBIDAS.....	37
FRUTAS.....	38
ENSALADAS	41
ADEREZOS PARA ENSALADA	44
PREPARACIONES BÁSICAS Y ACOMPAÑAMIENTOS.....	50
PLATOS PRINCIPALES	57
ADICIONALES DE COMPLEMENTO	85
PORCIONES	87
PORCIONES DE COMPLEMENTO POR DÍA.....	88
OPCIONES PARA IMPREVISTOS Y CAMBIOS.....	93
PASOS A SEGUIR EN IMPREVISTOS Y CAMBIOS.....	95
OPCIONES PARA IMPREVISTOS.....	96
OPCIONES PARA CAMBIOS POR PROBLEMAS DE REFRIGERACIÓN DE MATERIAS PRIMAS	98
EFEMÉRIDES Y CELEBRACIONES	99
OPCIONES DE MENÚ PARA COMPLEMENTO EN EFEMÉRIDES	101
OPCIONES PARA CELEBRACIONES.....	112
ESTACIONALIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES	123
CALENDARIO DE FRUTAS	125
CALENDARIO DE VEGETALES.....	126
CALENDARIO DE VERDURAS HARINOSAS Y AGUACATE	127
LISTAS DE INGREDIENTES	129
APÉNDICE	141
BIBLIOGRAFÍA.....	224

PRESENTACIÓN

En Costa Rica los comedores estudiantiles han representado un factor de gran relevancia para la protección social y la integración de las comunidades educativas. La alimentación saludable, adecuada y continua es un requerimiento imprescindible en todas las etapas de la vida; pero es sobre todo un derecho humano. El bienestar y calidad de vida presente y futura de la población estudiantil está condicionada por el tipo de alimentación recibida; siendo los centros educativos espacios significativos para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre nutrición, y constituyéndose en uno de los pilares básicos para la prevención de la obesidad. Asimismo, el comedor estudiantil constituye una parte importante de la dieta diaria que consumen las personas estudiantes durante cinco días a la semana y por más de 200 días al año.

Actualmente el Programa de Nutrición y Alimentación del Escolar y el Adolescente (PANEA) del Ministerio de Educación Pública cubre el 96.1% del total de centros educativos, asegurando alimentación al 88.3% de la población estudiantil costarricense inscrita en el sistema de educación pública. El reto país es llegar al 100% de los centros educativos y a la totalidad de la población estudiantil, de tal forma que se garantice plenamente el derecho a una alimentación adecuada, que sea accesible y satisfaga las necesidades nutricionales. El Derecho a la Alimentación se recoge en el objetivo 2 de los Objetivos del Desarrollo Sostenible, bajo el enunciado Hambre cero. Este encuentra en los comedores estudiantiles un instrumento poderoso para lograr la meta planetaria.

En esta administración estamos conscientes de la importancia de los comedores estudiantiles, por lo que nos hemos propuesto, no solo el aumento de la cobertura, sino también que los comedores estudiantiles permitan implementar un menú cada vez más saludable, al fomentar buenos hábitos alimenticios desde la temprana edad y la niñez. De esta forma se transita de un programa suplidor de alimentarios, a un programa donde el acto de alimentarse supere el fin de atender las necesidades fisiológicas de los estudiantes, para convertirse en un acto de elección de hábitos saludables para toda la vida.

Con este cometido, la Dirección de Programas de Equidad ha liderado un esfuerzo de cambio de menú, que tiene varios referentes: la redefinición de la alimentación estudiantil para que tenga correspondencia con las características de prescolares, escolares, adolescentes, jóvenes y adultos; que ésta ofrezca dietas equilibradas desde el punto de vista nutricional y contribuya efectivamente al desarrollo integral, la salud de la población estudiantil y la prevención de la obesidad infantil. El resultado de todo este esfuerzo es el nuevo menú de los comedores estudiantiles de centros educativos públicos costarricenses, que presenta el Ministerio Educación Pública y que representa un instrumento para seguir avanzando hacia la equidad. Esta propuesta responde principalmente a especificaciones de carácter social y nutricional, cuyos objetivos son:

- Ofrecer a la población estudiantil adscrita al PANEA, alimentación complementaria con criterios de equidad, y calidad nutricional para los diferentes grupos beneficiarios (prescolares, escolares, adolescentes, jóvenes y adultos).
- Generar hábitos alimentarios saludables en la población estudiantil.
- Generar, a través del nuevo menú, un nuevo sistema de gestión y optimización del funcionamiento de los comedores estudiantiles.
- Contribuir en la prevención y control de la obesidad infantil documentada el último Censo Escolar Peso/Talla y por otras investigaciones nacionales.
- Favorecer la seguridad alimentaria y nutricional de la población estudiantil por medio del acceso a alimentos de calidad e inocuidad garantizada.

Para la elaboración del nuevo menú, y ante la necesidad de sustentarlo en criterios técnicos y científicos rigurosos y actualizados, se ha contado con la asesoría especializada de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. El menú diseñado ha considerado entre otros, los siguientes elementos:

El menú debe ser suficiente. Por consiguiente, está trazado para dar en cada tiempo de comida un aporte de energía ajustado a las necesidades nutricionales de los distintos beneficiarios. Así, este esfuerzo, está cimentado en ofrecer a las personas estudiantes la alimentación que requieren durante su estancia en el centro educativo, garantizándole el consumo de una alimentación saludable durante su horario.

El menú debe ser completo. Las preferencias de alimentos inician en la infancia y se continúan desarrollando en la niñez. Por eso en cada tiempo de comida se sirve en el plato todas las preparaciones, para ofrecerle a la persona estudiante una alimentación completa que contenga los alimentos con los nutrientes requeridos para su desarrollo.

En el menú se sirven porciones adecuadas y ajustadas para la edad. Por ello considera las necesidades de energía de cada grupo beneficiario, e incluye no solo alimentos saludables, sino también servidos en la cantidad –porción – adecuada según la población.

El menú será adecuado para el tiempo de comida y horario. Los comedores servirán el complemento alimentario en diferentes horarios para favorecer la creación de hábitos alimentarios saludables, proporcionar la cantidad de nutrientes necesarios y en correspondencia con las necesidades de los estudiantes, para asegurar su sano crecimiento y desarrollo. Por ello, el servicio de alimentación en los comedores estudiantiles se deberá adecuar al horario en el que se reciben las lecciones y a su capacidad de producción.

El menú es apetitoso. Para responder a este objetivo, en su diseño se han considerado características como el color, sabor, olor, consistencia, textura, apariencia, temperatura, en la medida en que todos estos elementos determinan la aceptación final por parte la población estudiantil.

El menú es culturalmente aceptado. Según los hallazgos del diagnóstico realizado para el diseño del menú, no existen diferencias de preparaciones entre las diferentes regiones, por lo que el nuevo menú no será diferenciado por regiones geográficas. Sin embargo, este menú incluye las recetas preferidas, que fueron mencionadas en cada región, lo que llevó a recopilarlas en cada una de las zonas. Estas representan principalmente la culinaria costarricense, la cocina sencilla de los hogares. El menú incluye preparaciones especiales para efemérides y días festivos. Nos referimos a festividades como día del niño y la niña, la salida a clases, entre otras. Se consideran las recetas favoritas, con el propósito de brindar un reconocimiento y visibilizar el aporte del comedor estudiantil, así como crear consciencia y establecer normas sobre los alimentos que son permitidos en el espacio educativo.

El menú es una herramienta de aprendizaje. Los comedores estudiantiles juegan un papel clave en el proceso educativo: son un punto de convergencia importante y en ellos se fortalece los procesos de enseñanza- aprendizaje relacionados con la promoción de la salud. Constituyen además espacios en los que la población estudiantil convive y comparte al tiempo que incorpora estilos de vida saludables para toda su vida.

El menú considera la estacionalidad de la producción de alimentos en el país. Para ello se diseñó un calendario anual de las frutas y vegetales que están de temporada en los doce meses del año, de forma que sea considerado para hacer los pedidos de alimentos y para el aprovechamiento de los mejores precios.

Con esta importante innovación, el Ministerio de Educación Pública avanza en su compromiso de atender el derecho humano a la alimentación, mediante el fortalecimiento y la transformación del programa de alimentación estudiantil en los centros educativos. Con su puesta en marcha se busca proporcionar bienestar físico durante el horario y ciclo lectivo, contribuir a formar personas integrales e incorporar hábitos alimentarios saludables y vinculados al quehacer educativo, y al contexto familiar y de la comunidad. Este nuevo menú es también es una guía para el centro educativo, la Junta de Educación o Junta Administrativa, padres, madres y encargados, educadores y comunidad.

Con este importante esfuerzo cumplimos como país con una decisión que ya no puede esperar más: asegurarle a nuestros niños, niñas, jóvenes y población estudiantil adulta el programa de alimentación y nutrición innovador que merecen, y que el cuidado de su salud y su bienestar integral hoy exigen.



Sonia Marta Mora Escalante
Ministra de Educación Pública

ESTRUCTURA DEL MENÚ

La estructura del menú se realizó a partir de la definición de tiempos de comida específicos para cada grupo beneficiario, considerando los horarios de alimentación que pueden ser ofrecidos en los comedores estudiantiles. Cada tiempo de comida fue ajustado a las necesidades nutricionales de los grupos beneficiarios, se elaboraron patrones de menú específicos y para facilitar el manejo operativo se presentan tres manuales diferenciados:

- MANUAL DE MENÚ PARA COMEDORES ESTUDIANTILES DE PREESCOLAR
- MANUAL DE MENÚ PARA COMEDORES ESTUDIANTILES DE PRIMARIA
- MANUAL DE MENÚ PARA COMEDORES ESTUDIANTILES DE SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS

Descripción de los tiempos de comida

Este menú para comedores estudiantiles brinda tiempos de comida ajustados a las necesidades nutricionales de los diferentes grupos beneficiarios, promoviendo el mantenimiento del estado nutricional adecuado y la formación de hábitos de alimentación saludables.

Los complementos alimentarios propuestos son los siguientes: complemento de mañana y tarde, almuerzo y cena. El desayuno se incluye como opción de alimentación en aquellas poblaciones que presentan vulnerabilidad socioeconómica, familiar, entre otras, debidamente documentada. Los tiempos de alimentación deberán brindarse en horarios adecuados según la jornada estudiantil, el grupo beneficiario y la capacidad de producción actual de los comedores estudiantiles, como se describe a continuación.

Cuadro 1. Descripción de los complementos alimentarios por grupo beneficiario

Grupo beneficiario	Complemento alimentario	Horario recomendado para servir los alimentos
Educación preescolar	Complemento de la mañana o tarde	Mañana: 8:30 - 10:00 a.m. Tarde: 2:00 - 3:00 p.m.
Educación I y II ciclo con doble jornada	Complemento de la mañana o tarde	Mañana: 9:00 - 10:00 a.m. Tarde: 2:00 - 3:00 p.m.
Educación I y II ciclo con horario regular	Complemento de la mañana o tarde y/o Almuerzo	Mañana: 9:00 - 10:00 a.m. Tarde: 2:00 - 3:00 p.m. Medio día: 11:00 - 1:00 p.m.
Educación III ciclo	Almuerzo	Medio día: 11:00 - 1:00 p.m.
Educación de jóvenes y adultos	Cena	Noche: 6:00 - 7:00 p.m.

Es importante destacar que se podrán ofrecer dos tiempos de comida cuando el centro educativo sea de horario extendido. El esfuerzo anterior tiene como premisa ofrecer la alimentación que los estudiantes requieren durante su estancia en el centro educativo de forma que se desmotive el ingreso de alimentos del hogar, ventas dentro del centro educativo y compras en la soda estudiantil cuando exista. Así se podrá garantizar que los estudiantes consumen una alimentación saludable durante su horario lectivo.

En los centros educativos que presentan condiciones particulares donde por horario lectivo no se pueda brindar los tiempos de comida propuestos, se podrá utilizar la distribución mostrada a continuación, luego de tramitar la aprobación de la Dirección de Programas de Equidad.

Grupo beneficiario	Complemento alimentario	Horario recomendado para servir los alimentos
Educación preescolar	Almuerzo	Medio día: 11:00 - 1:00 p.m.
Educación III ciclo	Complemento de la mañana o tarde	Mañana: 9:00 - 10:00 a.m. Tarde: 2:00 - 3:00 p.m.

Aporte nutricional por tiempo de comida

La distribución de energía y macronutrientes de los diferentes complementos alimentarios se basa en las recomendaciones indicadas en las Ingestas Dietéticas de Referencia (DRI) (2002/2005). El aporte porcentual de macronutrientes para el valor energético total (VET) se definió en 18% para proteína, 30% para grasa y 52% para carbohidratos (no más de 10% del VET en forma de azúcares simples, basados en la directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños 2015 de FAO/OMS). La distribución por grupo beneficiario se muestra a continuación.

Cuadro 2. Distribución diaria de energía y macronutrientes por grupo beneficiario.

Grupo beneficiario	Recomendación de energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa (g)
Educación preescolar	1200	156	54	40
Educación de I ciclo	1400	182	63	47
Educación de II ciclo	1600	208	72	53
Educación de III ciclo	2000	260	90	67
Educación de jóvenes y adultos	2000	260	90	67

Fuente de la recomendación de energía: Dietary Reference intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (2002/2005) and Dietary Reference intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate (2005). [www.nap.edu en: www.nap.edu/read/10490/chapter/2#13](http://www.nap.edu/en:www.nap.edu/read/10490/chapter/2#13).

El siguiente cuadro muestra las diferencias en el aporte de energía para los complementos alimentarios por grupo beneficiario, según los horarios de alimentación. La distribución del VET está planeada para aportar un 20% en el complemento ofrecido en la mañana y/o la tarde, el cual es mayor que una merienda, pero menor al aporte del 30% que se brinda en el almuerzo o cena.

En el desayuno el aporte de energía se definió en un 15% del VET para el grupo beneficiario de primaria y un 25% para secundaria. Los porcentajes calculados no deberían ser modificados, sobre todo cuando existe más de un tiempo de comida.

Cuadro 3. Aporte energético diario recomendado por grupo beneficiario

Grupo Beneficiario	Recomendación energía diaria (Kcal)	VET (%)	Aporte (Kcal)
Educación preescolar	1200	20	240
Educación de I ciclo	1400	20	280
Educación de II ciclo	1600	20	320
Educación de III ciclo	2000	30	600
Educación de jóvenes y adultos	2000	30	600

En los centros educativos con horario extendido el aporte nutricional será de 50% del VET con los dos tiempos de comida propuestos. El desayuno no se recomienda para la mayoría de la población, puesto que este es un tiempo de comida que debe ofrecerse en el hogar y si se agrega como regla general, se ofrecería a la población estudiantil calorías adicionales que propician un exceso en la ingesta de energía y a su vez, puede favorecer la ganancia de peso.

Para los centros educativos de educación especial se inicia el abordaje de la alimentación diferenciada con tres ciclos de menú que incluyen las siguientes modificaciones:

- Adecuación de los ciclos de menú de desayuno y almuerzo para facilitar el consumo de alimentos dentro de los comedores estudiantiles.
- Adición de un ciclo de menú con preparaciones modificadas en textura para facilitar la alimentación de los beneficiarios con problemas de deglución.
- Adición de caldos en el patrón de menú para facilitar la deglución de las preparaciones.
- Cálculo de recetas de preparaciones modificadas en textura como atoles, compotas y purés.

En esta población beneficiaria es importante destacar que las necesidades nutricionales y las características de la alimentación de un porcentaje significativo de beneficiarios requiere de atención individualizada, la cual, no es objeto de atención de estos manuales.

Patrón de menú

En la formación de hábitos de alimentación saludables, el comedor estudiantil constituye un espacio que brinda la posibilidad de ofrecer todos los grupos de alimentos en las diferentes preparaciones, asegurando así una alta exposición de los alimentos fuente de los nutrientes prioritarios, favoreciendo su consumo y preferencia.

Este menú posee las siguientes características en cada tiempo de comida:

- Se brinda diariamente alimentos pertenecientes a todos los grupos de alimentos.
- En el caso de los lácteos, específicamente para la leche fluida, se ofrece con una frecuencia semanal en el menú de complementos.
- Se incluye más proteína de origen animal para asegurar una mayor disponibilidad biológica, como el huevo, queso, pollo, res, cerdo y pescado.
- Se ofrecerá todos los días fruta, sea en trozo o entera.
- Se brinda diariamente variedad de vegetales en ensaladas y preparaciones compuestas como en picadillos y sopas para aumentar su aceptación.
- Se eliminan los refrescos naturales en todos los tiempos de comida, en su lugar se ofrecerá como bebida agua fresca, que estará en refresquera a libre demanda.

Para cada tiempo de comida, los patrones de menú se calcularon con la metodología de listas de intercambio, utilizando como referencia la publicación original de la Asociación Americana de Diabetes (ADA). Para cumplir con los criterios de variedad se utilizó con los intercambios una metodología de frecuencias, en la cual se establecen las diferentes posibilidades de combinación de patrones de menú según tiempo de comida, esto permite que cada ciclo de menú posea todos los componentes de la alimentación usual costarricense tomando en cuenta los recursos actualmente existentes en los comedores estudiantiles.

El criterio de variedad también se tomó en cuenta para el diseño de los ciclos de menú, utilizando una frecuencia impar en las semanas, lo que permite aumentar la cantidad de platos servidos. La duración de los ciclos de menú elaborados es de tres semanas para el desayuno y cinco semanas para complemento y almuerzo o cena. Los menús modificados para beneficiarios de educación especial tienen una duración de tres semanas.

Patrón de menú para desayuno

El desayuno, al ser un tiempo de comida adicional, posee un patrón que incluye una bebida con leche y un acompañamiento basado en preparaciones que combinan almidones con leguminosas o carnes. En cuanto a la bebida, considerando los patrones culturales de este tiempo de comida, se propone brindar diariamente una taza de leche acompañada con varias opciones de sabores, alternando con agua dulce en agua que también es una bebida culturalmente aceptada. Estas bebidas podrán ofrecerse frías o calientes según la preferencia de los beneficiarios.

Tomando en cuenta los intercambios, se realizaron combinaciones de patrones que aportan en promedio el 25% del VET, como se muestra a continuación.

Cuadro 4. Cálculo de intercambios para las opciones de desayuno de los patrones utilizados en el menú de secundaria, jóvenes y adultos

Lista de alimentos	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
	Gallo pinto	Pan cuadrado	Tortilla trigo	Tortilla maíz
Lácteos 2%	1	1	1	1
Azúcar	2	2	2	2
Almidones	2	2	2,5	2
Leguminosas	1	0,5	0,5	0,5
Carne semimagra	1	1	1	1
Grasa	1	1	1	1

En el caso del desayuno para primaria las combinaciones de patrones aportan en promedio el 15% del VET, como se muestra a continuación.

Cuadro 5. Ejemplo del cálculo de intercambios para las opciones de desayuno de los patrones utilizados en el menú de primaria

Lista de alimentos	PRIMER Y SEGUNDO CICLO			
	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
	Leche + Galleta	Yogurt + Fruta	Leche + Cereal	Pan o tortilla
Lácteos 2%	1	1	1	
Frutas		1		
Azúcar	2			2
Almidones	1		1,5	1
Carne semimagra				1

Patrón de menú para el complemento de la mañana o tarde

En el complemento se utilizó una propuesta de patrones de menú basada en la combinación de la fuente principal de proteína con almidones, frutas y vegetales, los cuales fueron la base para derivar las 25 opciones que componen el ciclo de menú tal como se muestra en la siguiente figura.

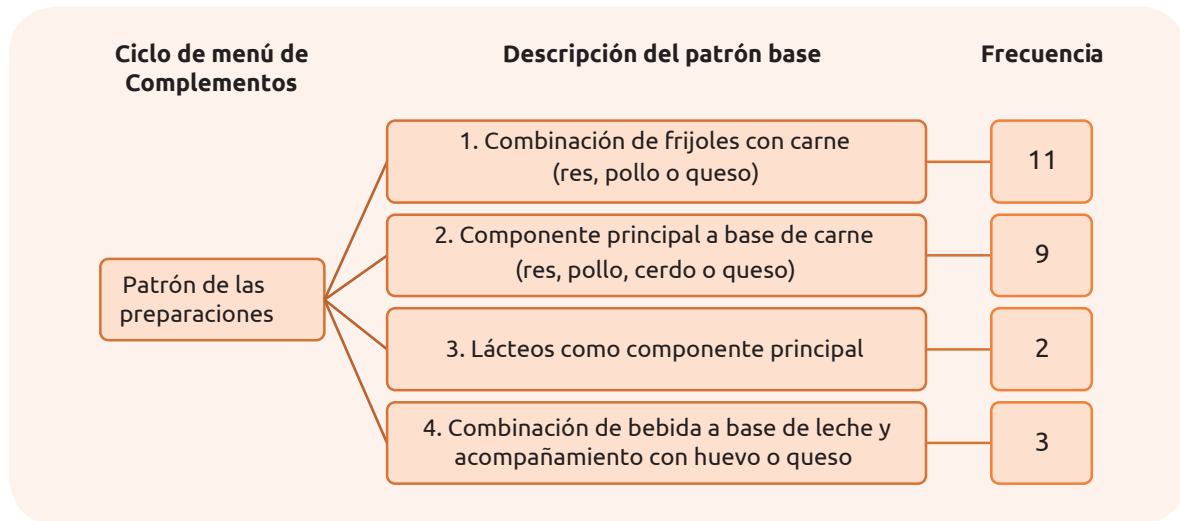


Figura 1. Descripción de los patrones base del menú de complementos

Para calcular las combinaciones de menú, se tomó en cuenta el plato servido completo, a partir del siguiente patrón: plato principal, ensalada, aderezo, fruta y bebida. Las combinaciones utilizadas por grupo beneficiario se muestran en el siguiente cuadro.

Cuadro 6. Cálculo de intercambios para las opciones de complemento alimentario de los patrones utilizados por grupo beneficiario.

Listas de alimentos	Opción 1: Frijoles			Opción 2: Carne				Opción 3:	Opción 4:
	1	2	3	1	2	3	4	Lácteos	Leche + preparación
PREESCOLAR									
Lácteos 2%								0,75	0,75
Frutas	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5
Vegetales	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Azúcar									1
Almidones	1	1	1	1	1			1	1
Leguminosas	0,3	0,1	0,5						
Carne semimagra	1	0,5	0,5	1,5	1				0,5
Grasa	0,5	0,2	0,5	0,5	0,5				0,5
PRIMARIA PARA I CICLO									
Lácteos 2%								1	1
Frutas	1	1	1	1	1			1	1
Vegetales	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Azúcar									2
Almidones	1	1	1	1	1			1	1
Leguminosas	0,3	0,1	0,5						
Carne semimagra	1	0,5	0,5	1,5	1				0,5
Grasa	0,5	0,2	0,5	0,5	0,5				0,5
PRIMARIA PARA II CICLO									
Lácteos 2%								1	1
Frutas	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Vegetales	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Azúcar									2
Almidones	1,5	1,5	2	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1
Leguminosas	0,4	0,4	0,3						
Carne semimagra	1,5	1	1	1,5	1,5	1	2		0,5
Grasa	0,5	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5

Patrón de menú para el almuerzo o cena

Para el tiempo de comida de almuerzo o cena, se realizó un análisis previo de los resultados encontrados en el diagnóstico (2016), tomando en cuenta el tipo de preparaciones incluidas, preferencias de los beneficiarios y composición del plato servido, además, se analizaron diferentes recetas de preparaciones que usualmente son servidas en este tiempo de comida.

Con este análisis, se elaboraron ocho diferentes grupos de preparaciones, de las cuales se derivan las 25 opciones de platos principales del ciclo de menú y aportan en promedio el 30% del VET. La descripción se muestra en la siguiente figura.

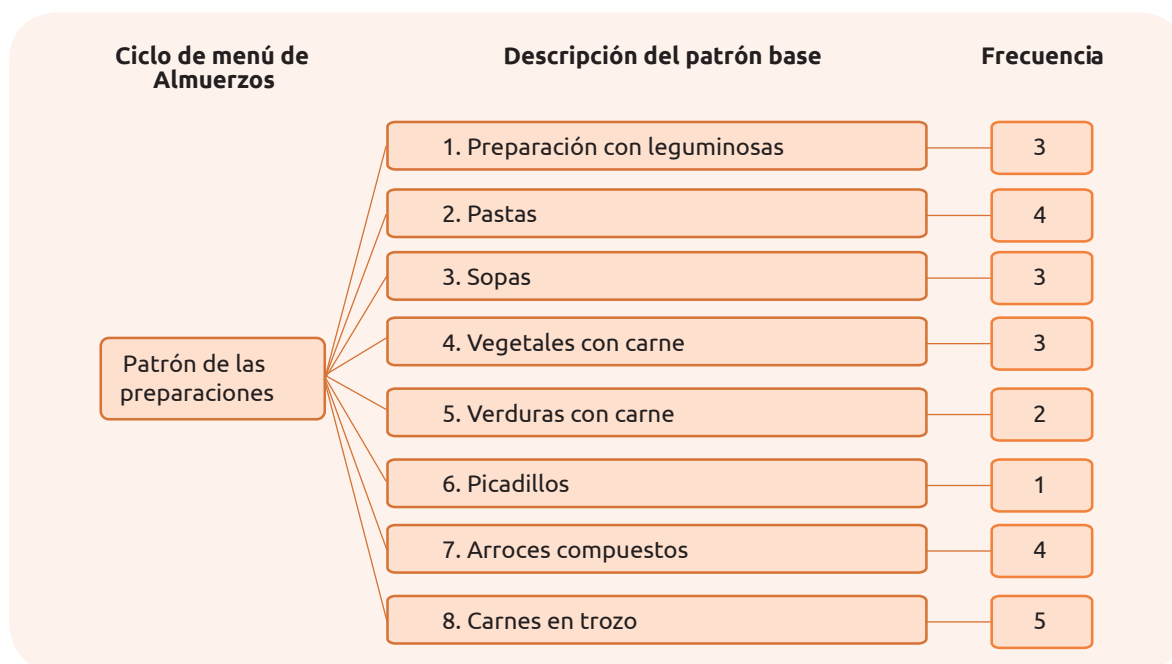


Figura 2. Descripción de los patrones base del menú de almuerzo o cena.

Para definir las combinaciones de los platos se utilizó el siguiente patrón de menú: plato principal, arroz, frijoles, ensalada, aderezo, fruta y bebida. La combinación de los elementos de este patrón depende específicamente de la receta y de los componentes que culturalmente se sirven con cada plato, la distribución de los intercambios por grupo beneficiario se muestra en el siguiente cuadro.

Cuadro 7. Cálculo de intercambios para las opciones de almuerzo o cena de los patrones utilizados en el menú por grupo beneficiario.

Listas de alimentos	Leguminosa	Pasta		Sopa	Vegetal	Verdura	Picadillo	Arroz compuesto	Carne en trozo
	1	1	2	1	1	1	1	1	1
PRIMARIA PARA I CICLO									
Frutas	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Vegetales	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
Almidones	1	2	2	2,5	1	2	1	2	1
Leguminosas	1	0,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Carne semimagra	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5
Grasas	1	1	1	1	1	1	1	1	1
PRIMARIA PARA II CICLO									
Frutas	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Vegetales	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Almidones	2	2	3	3,5	2	3	2	2	2
Leguminosas	1	0,75	0	0	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
Carne semimagra	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5
Grasas	1	1	1	1	1	1	1	1	1
SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS									
Frutas	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Vegetales	1	1,5	1	1	1,5	1	1,5	1,5	1
Almidones	2,5	4	4	4	2,5	3	3	4	2
Leguminosas	1	1	0	0	1	1	1	1	1
Carne semimagra	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Grasas	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Los manuales de menú también incluyen las recetas calculadas para cada uno de los ciclos propuestos. Cada receta muestra los ingredientes permitidos a utilizar, las instrucciones de preparación, recomendaciones para servir las preparaciones, las porciones recomendadas para cada grupo beneficiario y logos con información importante para elaboración de las recetas.

Los nuevos alimentos permitidos se resumen de forma semanal y por ciclo de menú en las listas de ingredientes, las cuales se elaboraron con la finalidad de facilitar el cálculo de los pedidos. Las especificaciones de los alimentos se deben consultar en el documento y en fichero de especificaciones técnicas de los alimentos permitidos en comedores estudiantiles.

GUÍA DE USUARIO

La guía de usuario es una herramienta que tiene como objetivo facilitar la comprensión y el uso del Manual de Menú, tanto para las servidoras como demás personas relacionadas con la preparación, producción, compra y pedidos de los alimentos para los beneficiarios del Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y Adolescente (PANEA).

El presente Manual de Menú está compuesto por nueve secciones, las cuales se describen a continuación:

PRIMERA SECCIÓN.

CICLO DE MENÚ:

La primera sección presenta el ciclo del menú para el tiempo de comida del Complemento ofrecido en el comedor estudiantil.

El ciclo de menú se compone de cinco semanas, donde para cada día se especifica el plato principal, ensalada, fruta, bebida que se debe elaborar.

Cada semana del ciclo de menú está identificada por un color específico, con el fin de ayudar a orientar e identificar las preparaciones que corresponden a cada menú. Los colores utilizados son:

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

COMPLEMENTO SEMANA 1					
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Huevo revuelto acompañado con tortilla de maíz	Allo pinto con queso tipo Turriaba	Burrito / Taco de frijol y pollo	Budín de Ajote/ "Tortitas" hechas de ajote (tipo arepas)	Tacos de tortilla de maíz y carne de cerdo mechada
Ensalada	Tomate en cuadrillos	Pepino y tomate	Lechuga y zanahoria	—	Pico de gallo
Aderezo	Vinagreta de vegetales	Jugo de limón de fruta natural	Naranja	—	—
Fruta	Banano	Papaya / Melón	Sandía	Piña	Manzana Gala
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Leche con chocolate	Agua pura

COMPLEMENTO SEMANA 2					
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Arepas de harina y avena en hojuelas con miel	Emparedado de pollo desmenuzado	Gallo Pinto con tortita de huevo	Torta de maduro con queso acompañado con frijoles machados	Torta de carne molida acompañado con tortillas de maíz
Ensalada	—	Lechuga en trocitos	Tomate en gajos	Zanahoria con maíz dulce	Repollo blanco
Aderezo	—	Vinagreta básica	Jugo de limón de fruta natural	Vinagreta Tropical	Vinagreta de colón
Fruta	Granadilla / Mandarina	Piña	Papaya / Melón	Sandía	Banano
Bebida	Leche con vainilla	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura

COMPLEMENTO SEMANA 1

COMPONENTE	LUNES
Plato principal	Huevo revuelto acompañado con tortilla de maíz
Ensalada	Tomate en cuadrillos
Aderezo	Vinagreta de vegetales
Fruta	Banano
Bebida	Agua pura

SEGUNDA SECCIÓN.

TÉCNICA CULINARIA

La segunda sección presenta consejos respecto a técnica culinaria y diferentes técnicas de cocción utilizadas en los platos que componen el menú.

Además, trae una sección que amplía la descripción de los diferentes cortes de vegetales y frutas, con el fin de colaborar en la preparación y presentación final de los platos.

TERCERA SECCIÓN.

PREPARACIONES PRELIMINARES

La tercera sección detalla cómo, cuándo y qué preparaciones se pueden preliminar (dejar adelantado el día previo), con la finalidad de facilitar los procesos y tiempos de elaboración de los alimentos.

CUARTA SECCIÓN.

RECETARIO

Cada receta del ciclo de menú posee un borde del color de la semana a la que pertenece, además de las características que se detallan a continuación:

Día de la semana ← **LUNES**

TOSTADAS DE PAN CUADRADO CON QUESO TURRIALBA CON TOMATE Y ORÉGANO

Lista de ingredientes detallada

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Queso tipo Turrialba	150 g	-	1,5 Kg	-
• Pan cuadrado	300 g	10 rebanadas	3 Kg	100 rebanadas
Tomate	150 g	-	1,5 Kg	-
Orégano	0,5	¼ cdta	5	½ cdta

Rendimiento de la receta

Rendimiento:
10 o 100 porciones de 1 tostada

Preparación detallada de la receta

Preparación:

- Ralle el queso.
- Tueste el pan cuadrado.
- Parta el tomate en rodajas delgadas (0,5 cm de grosor), condimente con el orégano y refrigere hasta servir.

Instrucciones para servir los alimentos

Para servir:

- Coloque 1 cucharada de queso sobre cada tostada y encima una rebanada de tomate con orégano. Reparta 6 onz de leche preparada con chocolate y una unidad de granadilla o mandarina a cada beneficiario.

COMPLEMENTO SEMANA 5

Menú del día

- ✓ Tostadas de pan cuadrado con queso tipo Turrialba, tomate y orégano
- ✓ Granadilla o Mandarina
- ✓ Leche con chocolate


Recordatorio del menú del día


Puede cambiar el pan cuadrado regular por pan cuadrado integral


Si el comedor estudiantil tiene horno se puede tostar el pan con el queso.

El tomate debe colocarse hasta el momento de servir para que no se humedezca el pan.

Diagrama visual del plato servido


Fruta


Leche


Tostada con queso

DETALLE DEL CUADRO DE INGREDIENTES

MIÉRCOLES

BURRITO / TACO DE FRIJOL Y POLLO



Ícono de alimentos

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pechuga deshuesada	400 g	-	4 Kg	-
Cebolla	60 g	4 cdas	600 g	4 ½ tazas
Chile dulce	60 g	4 cdas	600 g	3 ½ tazas
Apio	20 g	¼ rama	200 g	2 ½ ramas
Ajo	3 g	1 diente	30 g	1 cabeza
Zanahoria	100 g	-	1 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Sal	3 g	½ cdta	30 g	4 cdtas
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	250 g	1 ¼ taza	2,5 Kg	12 ½ tazas
• Tortilla de harina de trigo pequeña	260 g	10 ud	2,6 Kg	100 ud

Cantidades para 10 y 100 porciones

Cantidades en gramos o mililitros y medidas caseras

Las tablas de ingredientes presentan los cálculos para 10 y 100 porciones, las cantidades y unidad de medida se estacan en la columna de color claro, mientras que la medida casera se resalta a la par en la columna de color más oscuro. Se destaca que el peso en gramos de los ingredientes de las recetas corresponde a peso bruto (peso con la cáscara), mientras que las medidas caseras indicadas en tazas son de alimento neto (sin cáscara).

El recetario es la sección más amplia del Manual, este se divide en segmentos que agrupan las recetas para facilitar su búsqueda, los cuales son:

- ✓ Bebidas.
- ✓ Frutas.
- ✓ Ensaladas.
- ✓ Aderezos para ensaladas.
- ✓ Recetas básicas: Incluye preparaciones como el gallo pinto, y algunos acompañamientos.
- ✓ Platos principales.
- ✓ Recetas adicionales: Platillos que se pueden usar en comedores estudiantiles que no poseen horno.

También incluye las siguientes simbologías que son informativas:

ALIMENTOS: Íconos de algunos ingredientes que se relacionan con intolerancias o alergias alimentarias. Estos íconos se encuentran a la par del nombre de las recetas, el alimento al que hacen referencia dentro de la receta, se identifica colocando un punto del mismo color del ícono a la par del ingrediente.



HUEVOS



LÁCTEOS



TRIGO



PESCADO



TIPS: Consejos o ayudas prácticas para la elaboración de la receta.



RECORDAR: Aspectos que se deben recordar al elaborar la receta o menú del día.



CAMBIO: Sugerencias de cambio en algún ingrediente o preparación.

QUINTA SECCIÓN:

PORCIONES

Esta sección indica diariamente de manera resumida el tamaño de porción a servir para cada una de las preparaciones del menú. La mayoría de porciones están especificadas en onzas para el uso de las cucharas porcionadoras respectivas.

SEXTA SECCIÓN:

OPCIONES PARA IMPREVISTOS Y CAMBIOS

Esta sección contiene recetas que se pueden utilizar cuando por alguna razón imprevista no se puede elaborar el menú del día. Contiene

además una guía de opciones a seguir para que el comedor estudiantil seleccione la que más le favorece a su labor.

SÉPTIMA SECCIÓN:

EFEMÉRIDES Y CELEBRACIONES

Se presenta un menú particular para algunas fechas especiales del calendario escolar y efemérides. En aquellas que sea posible, se pretende que se utilice el menú el propio día de la festividad, en caso de que sea asueto y no haya servicio de alimentación, puede darse en alguno de los días de la semana, previo acuerdo con la Dirección y Comité de Nutrición.

OCTAVA SECCIÓN:

ESTACIONALIDAD

La estacionalidad mensual de la mayoría de frutas y vegetales se muestra calendarizada. Se utiliza una simbología de color que permite conocer mensualmente las frutas y vegetales que se encuentran en temporada, son más fáciles de conseguir y tienen un menor costo. Así mismo, esta información se puede utilizar para incluir estos alimentos y dar mayor variedad al menú. En el caso de las frutas evite incluir aquellas que pueden ocasionar atragantamientos.

Además, los calendarios muestran la fruta o vegetal del mes, con el fin de promover su consumo.

NOVENA SECCIÓN:

LISTA DE INGREDIENTES

La última sección del Manual está compuesta por las listas de ingredientes semanales, las cuales presentan un resumen diario de las materias primas necesarias para la elaboración de 10 porciones del menú.

DÉCIMA SECCIÓN:

Esta sección presenta el menú de almuerzo para aquellos casos documentados por la División de Programas de Equidad, que lo requieran. Esta sección contiene el ciclo de menú de cinco semanas, recetario, tabla de porciones, opciones para imprevistos y cambios, opciones de menú para efemérides y listas de ingredientes semanales.

CICLOS DE MENÚ

Los ciclos de menú son una secuencia planeada de preparaciones, que se repiten con intervalos regulares de tiempo. Estas preparaciones se planifican para brindar opciones variadas acorde a los gustos y preferencias de los beneficiarios.

¿Cómo se debe utilizar el ciclo de menú?

Al ser una secuencia planeada, el ciclo de menú debe utilizarse de forma continua, desde la semana 1 a la semana 5. Entonces cuando finalice el ciclo en la semana 5 se vuelve a iniciar con la semana 1.

De esta manera, el ciclo de menú no siempre va a coincidir con las semanas del mes, podría ocurrir que por ejemplo en febrero se inicie con semana 1 pero en marzo se inicie con la semana 5, según corresponda con el seguimiento del ciclo de menú.

CICLO DE MENÚ DE COMPLEMENTOS

COMPLEMENTO SEMANA 1

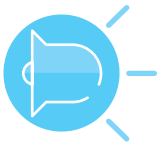
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Huevo revuelto acompañado con tortilla de maíz	Gallo pinto con queso tipo Turrialba	Burrito / Taco de frijoles molidos y pollo	Budín de ayote/ "Tortitas" hechas de ayote (tipo arepas)	Tacos de tortilla de maíz y carne de cerdo mechada
Ensalada	Tomate en cuadrillos	Pepino y tomate	Lechuga y zanahoria	—	Pico de gallo
Aderezo	Vinagreta de vegetales	Jugo de limón de fruta natural	Naranja	—	—
Fruta	Banano	Papaya / Melón	Sandía	Piña	Manzana nacional
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Leche con chocolate	Agua pura



Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

COMPLEMENTO SEMANA 2

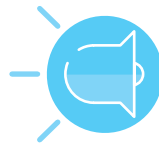
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Arepas de harina y avena en hojuelas con miel	Emparedado de pollo desmenuzado	Gallo pinto con torta de huevo	Torta de maduro con queso acompañada con frijoles majados	Torta de carne molida acompañada con tortillas de maíz
Ensalada	---	Lechuga en trocitos	Tomate en gajos	Zanahoria con maíz dulce	Repollo blanco
Aderezo	---	Vinagreta básica	Jugo de limón de fruta natural	Vinagreta tropical	Vinagreta de culantro
Fruta	Granadilla / Mandarina	Piña	Papaya / Melón	Sandía	Banano
Bebida	Leche con vainilla	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura



Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

COMPLEMENTO SEMANA 3

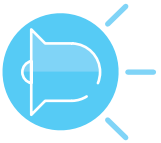
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Emparedado de atún arreglado en pan integral	Yogurt con frutas y avena	Tortilla casera con queso acompañada con frijoles molidos	Burrito de frijoles molidos y carne molida /Taco de frijol y carne molida	Gallo pinto con pollo en salsa de tomate con zanahoria y zuquini
Ensalada	Lechuga y zanahoria	—	Pico de gallo con pepino	Lechuga y repollo morado	—
Aderezo	—	—	—	Yogurt con mostaza miel	—
Fruta	Manzana nacional	Piña y sandía	Banano	Papaya / Melón	Granadilla / Mandarina
Bebida	Agua pura	—	Agua pura	Agua pura	Agua pura



Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

COMPLEMENTO SEMANA 4

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Cereal con leche	Gallo pinto con queso tipo Turrialba	Pollo desmechado con chile dulce y zuquini acompañado con tortillas de maíz	Emparedado de frijoles molidos y queso	Huevo en torta con cebollino y maíz dulce acompañada con tortilla de maíz
Ensalada	—	Tomate en cubos	Lechuga y tomate	Lechuga, pepino y guacamole	—
Aderezo	—	Naranja	Vinagreta básica	—	—
Fruta	Banano	Papaya / Melón	Sandía	Piña	Manzana nacional
Bebida	—	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura



Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

COMPLEMENTO SEMANA 5

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Tostada de pan cuadrado con queso tipo Turrialba	Quesadilla de tortilla de trigo con pollo	Yuca sancochada estilo al mojo con salpicón de carne molida acompañado con frijoles molidos	Gallo pinto con huevo revuelto	Croquetas de papa y pescado
Ensalada	Tomate y orégano	Lechuga y tomate	—	Zanahoria rallada y jugo de naranja de fruta natural	Repollo blanco y culantro
Aderezo	—	Vinagreta de culantro	—	—	Aderezo de mango
Fruta	Granadilla / Mandarina	Banano	Papaya / Melón	Sandía	Piña
Bebida	Leche con chocolate	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura



Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

CONSEJOS DE TÉCNICA CULINARIA

Las técnicas culinarias utilizadas en los comedores estudiantiles ayudan a mejorar la aceptación de los alimentos ofrecidos a los beneficiarios.

Dentro de los aspectos que deben considerarse al elaborar las preparaciones se encuentran la utilización de diversas técnicas de cocción y cortes en los ingredientes.

Además, por las características del nuevo menú, es necesario realizar algunos procedimientos de preliminado para facilitar las funciones de las servidoras. Estos procedimientos se explican a continuación.

TÉCNICAS DE COCCIÓN PARA ELABORAR EL MENÚ

Blanquear

• Pasar por agua hirviendo los vegetales por poco tiempo con la finalidad de que queden crujientes.

Cocción a la plancha

• Cocción que se realiza utilizando la plancha, con pequeñas cantidades de grasa.

Cocción con presión

• Se realiza utilizando ollas de presión con cantidad moderada de agua, este tipo de cocción requiere menor tiempo.

Cocción a partir de líquido frío

• Cocer un alimento en un recipiente con líquido frío y calentar, consiguiendo una cocción lenta con intercambio de jugos del alimento que son recogidos en el líquido de cocción.

Empanizar

• Consiste en pasar los alimentos por harina, huevo y pan (en ese orden).

Espesar

• Agregar algún agente espesante a un caldo o salsa para aumentar su viscosidad.

Horneado

• Esta técnica de cocción permite aplicar calor seco a los alimentos con mayor conservación del sabor de los alimentos.

Saltear

• Cocinar un alimento a fuego fuerte y con poca cantidad de grasa durante un corto periodo de tiempo.

CORTES PARA VEGETALES Y FRUTAS

En el aspecto culinario, los vegetales son ingredientes que aportan sabor y color a las preparaciones, el corte diferenciado de los mismos permite brindar mayor variedad a las preparaciones y ayuda en la educación nutricional del estudiante para que pueda diferenciarlos y aprender a reconocer el sabor de cada uno.

Las frutas son alimentos que proporcionan gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra a la dieta de los beneficiarios, una presentación adecuada favorece el consumo y facilita la introducción en la dieta diaria de los estudiantes.

Algunos cortes para frutas y vegetales son:



Cuadritos (Paisana fina):

Corte en cuadritos de 0,5 a 1 cm de grosor.



Rodajas:

Corte que se obtiene al partir de forma transversal frutas y vegetales de forma redonda o cilíndrica



Cubos: (Paisana gruesa):

Corte en cuadros de mayor tamaño que los cuadritos, de más de 1 cm de grosor.



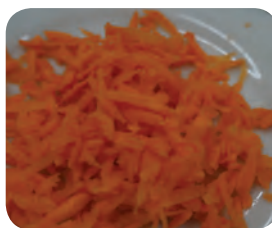
Tiras finas (Chiffonnade):

Corte utilizado para la lechuga, consiste en colocar las hojas una sobre otra, enrollarlas y cortarlas transversalmente con un ancho de ½ cm.



Gajos:

Cuartos, sextos, octavos, etc de frutas o vegetales redondos.



Rallado:

Corte que se realiza utilizando la parte gruesa de un rallador.



Julianas:

Corte en tiras o bastones finos con una longitud definida.



Espiga:

Corte que se obtiene al partir los vegetales de forma transversal en dirección diagonal.

PREPARACIONES PRELIMINARES DEL MENÚ

Existen algunas preparaciones que deben realizarse con anticipación, cuya finalidad es facilitar los procesos a las servidoras el día de la preparación para servir. Una adecuada elaboración de preparaciones preliminares asegura la inocuidad y seguridad en los alimentos, por lo anterior, se solicita seguir las siguientes indicaciones las cuales explican cómo, cuándo y qué se puede preparar:

Lavar y desinfectar: Los vegetales para ensaladas y fruta en trozo o unidades pueden dejarse lavados y desinfectados desde el día antes, siempre y cuando queden refrigerados y ubicados en recipientes herméticos.

El banano no se recomienda lavar el día anterior porque se pone negro.

Lavar, desinfectar, trocear o picar: Lavar, desinfectar, trocear o picar: Se podrá dejar troceadas las especies naturales, "olores" (cebolla, chile dulce, culantro, apio, ajo) u otros que lleven un proceso de cocción posterior.

Verduras como: papa, plátano verde, guineo verde, banano verde no se deben cortar con anticipación porque se ponen negros.

Descongelar: El procedimiento permitido para descongelar los alimentos es pasarlos a refrigeración la mañana del día anterior al que se va a utilizar. Es importante tener en cuenta que las carnes de todo tipo deberán cocinarse el mismo día en que se usen.

Hidratar: Para suavizar, acelerar el proceso de cocción y mejorar la digestibilidad, un día antes de la cocción de garbanzos o frijoles se pueden dejar en gua en un recipiente bien tapado a temperatura ambiente. El día siguiente se bota el agua, se lavan y cocinan según indicación de la receta.

Cocinar: Se permite dejar cocido un día antes el arroz y los frijoles para el gallo pinto y frijoles arreglados. Para los complementos que llevan frijoles molidos (por ejemplo: burritos, emparedados) estos deben quedar listos y almacenados en refrigeración el día antes de servirlos y se deben hervir el propio día. Algunas preparaciones horneadas como panes o budines pueden quedar preparadas el día antes de su servicio.

RECETARIO

BEBIDAS

LECHE CON CHOCOLATE

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	1,8 L	-	18 L	-
Cocoa en polvo	90 g	3/4 taza	900 g	7 ¼ tazas

LECHE CON VAINILLA

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	1,8 L	-	18 L	-
Esencia de vainilla	40 ml	3 cdas	400 ml	1 ½ tazas

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 oz (180 ml)

Preparación:

1. Mezcle la leche con el chocolate o la vainilla.
2. Mantenga en refrigeración hasta servir.

Para 100 o más porciones, se recomienda preparar la bebida por tandas de manera que los empaques de leche se abran conforme se van utilizando. Evite tener bebida preparada con mucha anterioridad.



FRUTAS PARA COMPLEMENTO Y ALMUERZO

Semana	Día	Fruta	10 porciones		100 porciones		Tamaño de porción por beneficiario
			Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
Semana 1	Lunes	Banano	700 g	5 ud	7 Kg	50 ud	1/2 unidad
	Martes	Papaya	750 g	-	7,5 Kg	-	1 trozo de 50 g sin cáscara
	Miércoles	Sandía	1 Kg	-	10 Kg	-	1 trozo de 100 g con cáscara
	Jueves	Piña	1 Kg	1/2 ud	10 Kg	5 ud	1 trozo de 50 g sin cáscara
Semana 2	Viernes	Manzana nacional	550 g	5 ud	5,5 Kg	50 ud	1/2 unidad
	Lunes	Granadilla	1 Kg	10 ud	10 Kg	100 ud	1 unidad
	Martes	Piña	1 Kg	1/2 ud	10 Kg	5 ud	1 trozo de 50 g sin cáscara
	Miércoles	Papaya	750 g	-	7,5 Kg	-	1 trozo de 50 g sin cáscara
Semana 3	Jueves	Sandía	1 Kg	-	10 Kg	-	1 trozo de 100 g con cáscara
	Viernes	Banano	700 g	5 ud	7 Kg	50 ud	1/2 unidad
	Lunes	Papaya	750 g	-	7,5 Kg	-	1 trozo de 50 g sin cáscara
	Martes	Granadilla	1 Kg	10 ud	10 Kg	100 ud	1 unidad
Semana 4	Lunes	Banano	700 g	5 ud	7 Kg	50 ud	1/2 unidad
	Martes	Papaya	750 g	-	7,5 Kg	-	1 trozo de 50 g sin cáscara
	Miércoles	Sandía	1 Kg	-	10 Kg	-	1 trozo de 100 g con cáscara
	Jueves	Piña	1 Kg	1/2 ud	10 Kg	5 ud	1 trozo de 50 g sin cáscara
Semana 5	Viernes	Manzana nacional	550 g	5 ud	5,5 Kg	50 ud	1/2 unidad
	Lunes	Granadilla	1 Kg	10 ud	10 Kg	100 ud	1 unidad
	Martes	Banano	700 g	5 ud	7 Kg	50 ud	1/2 unidad
	Miércoles	Papaya	750 g	-	7,5 Kg	-	1 trozo de 50 g sin cáscara
Semana 5	Jueves	Sandía	1 Kg	-	10 Kg	-	1 trozo de 100 g con cáscara
	Viernes	Piña	1 Kg	1/2 ud	10 Kg	5 ud	1 trozo de 50 g sin cáscara

PREPARACIONES PRELIMINARES DEL MENÚ

Existen algunas preparaciones que deben realizarse con anticipación, cuya finalidad es facilitar los procesos a las servidoras el día de la preparación para servir. Una adecuada elaboración de preparaciones preliminares asegura la inocuidad y seguridad en los alimentos, por lo anterior, se solicita seguir las siguientes indicaciones las cuales explican cómo, cuándo y qué se puede preparar:

Lavar y desinfectar: Los vegetales para ensaladas y fruta en trozo o unidades pueden dejarse lavados y desinfectados desde el día antes, siempre y cuando queden refrigerados y ubicados en recipientes herméticos.

El banano no se recomienda lavar el día anterior porque se pone negro.

Lavar, desinfectar, trocear o picar: Se podrá dejar troceados los vegetales para sopas, picadillos, especies naturales, “olores” (cebolla, chile dulce, culantro, apio, ajo) u otros que lleven un proceso de cocción posterior.

Verduras como: papa, plátano verde, guineo verde, banano verde no se deben cortar con anticipación porque se ponen negros.

Descongelar: El procedimiento permitido para descongelar los alimentos es pasarlos a refrigeración la mañana del día anterior al que se va a utilizar. Es importante tener en cuenta que las carnes de todo tipo deberán cocinarse el mismo día en que se usen.

Hidratar: Para suavizar, acelerar el proceso de cocción y mejorar la digestibilidad, un día antes de la cocción de garbanzos o frijoles se pueden dejar en gua en un recipiente bien tapado a temperatura ambiente. El día siguiente se bota el agua, se lavan y cocinan según indicación de la receta.

Cocinar: Se permite dejar cocido un día antes el arroz y los frijoles para el gallo pinto y frijoles arreglados. Para los complementos que llevan frijoles molidos (por ejemplo: burritos, emparedados) estos deben quedar listos y almacenados en refrigeración el día antes de servirlos y se deben hervir el propio día. Algunas preparaciones horneadas como panes o budines pueden quedar preparadas el día antes de su servicio.

El arroz blanco y frijoles frescos del almuerzo deben cocinarse el mismo día que se sirven.



PREPARACIÓN DE LAS FRUTAS

Frutas que se brindan en unidad

1. Lave las frutas y desinfecte.
2. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio.

Frutas que se brindan en porciones de media unidad

1. Lave las frutas y desinfecte.
2. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio (solo el banano no debe refrigerarse porque se pone negro).
3. En el caso de las manzanas puede colocarlas en agua con limón para evitar que se pongan negras

Frutas en trozo

1. Lave las frutas y desinfecte.
2. Corte las frutas según las siguientes instrucciones:
 - Papaya y melón: Para una unidad de 1,5 Kg, corte a la mitad y guarde una de las mitades. A la otra mitad, elimine las semillas y corte en 10 trozos de 50 g.
 - Piña: En una unidad de 2 Kg, corte a la mitad y guarde una de las mitades. A la otra mitad pele y corte en 5 rodajas de 100 g, corte esas rodajas a la mitad para obtener 10 porciones.
 - Sandía: Para una unidad de 2 kg, corte a la mitad y guarde una de las mitades. A la otra mitad corte en 10 trozos de 100 g.
3. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio.

ENSALADAS

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	10 porciones		100 porciones	
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Semana 1	Lunes	Tomate en cuadritos	Tomate picado en cuadritos pequeños	300 g	-	3 Kg	-
	Martes	Pepino y tomate	Tomate en gajos	120 g	-	1,2 Kg	-
			Pepino en media luna	250 g	-	2,5 Kg	-
	Miércoles	Lechuga y zanahoria	Jugo de limón de fruta natural	24 ml	1 ½ cdas	240 ml	1 taza
			Lechuga en tiras gruesas	150 g	½ ud	1,5 Kg	5 ud
		Zanahoria rallada	120 g	-	1,2 Kg	-	
Semana 2	Viernes	Pico de gallo	Tomate picado en cuadritos pequeños	500 g	-	5 Kg	-
			Culantro castilla picado finamente	15 g	2 ½ cdas	150 g	3 rollos
	Martes	Lechuga en trocitos	Jugo de limón de fruta natural	40 ml	3 cdas	400 ml	1 ½ taza
			Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas
			Lechuga en tiras gruesas	150 g	½ ud	1,5 Kg	5 ud
Semana 3	Miércoles	Tomate en gajos	Tomate picado en gajos de ½ cm de grosor	300 g	-	3 Kg	-
	Jueves	Zanahoria con maíz dulce	Jugo de limón de fruta natural	24 ml	1 ½ cdas	240 ml	1 taza
			Zanahoria rallada	350 g	-	3,5 Kg	-
			Maíz dulce	80 g	-	800 g	-
	Viernes	Repollo blanco	Repollo blanco rallado fino	300 g	-	3 Kg	-
Lunes	Lechuga y zanahoria	Aceite vegetal	5 ml	1 cdta	50 ml	3 cdas	
		Lechuga en tiras gruesas	120 g	½ ud	1,2 Kg	4 ud	
		Zanahoria rallada	100 g	-	1 Kg	-	

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	10 porciones		100 porciones	
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Semana 3	Miércoles	Pico de gallo con pepino	Tomate picado en cuadrillos Pepino picado en cuadrillos Culantro castilla picado finamente Jugo de limón de fruta natural Sal	300 g 160 g 15 g 40 ml 3 g	- - 2 ½ cdas 3 cdas ½ cdta	3 Kg 1,6 Kg 150 g 400 ml 30 g	- - 3 rollos 1 ½ taza 2 cdas
	Jueves	Lechuga y repollo morado	Lechuga en tiras gruesas Repollo morado rallado finamente	120 g 100 g	½ ud -	1,2 Kg 1 Kg	4 ud -
	Martes	Tomate en cubos	Tomate picado en cubos	300 g	-	3 Kg	-
Semana 4	Miércoles	Lechuga y tomate	Lechuga en trozos Tomate en media luna	120 g 150 g	½ ud -	1,2 Kg 1,5 Kg	4 ud -
	Jueves	Lechuga, pepino y guacamole	Lechuga en tiras gruesas Pepino picado en cuadrillos Sal Jugo de limón de fruta natural Aguacate	100 g 70 g 3 g 15 ml 130 g	1/3 ud - ½ cdta 1 cda -	1 Kg 700 g 30 g 130 ml 1,3 Kg	3 1/3 ud - 2 cdas ½ taza -
	Martes	Lechuga y tomate	Lechuga en trozos Tomate en media luna	120 g 150 g	½ ud -	1,2 Kg 1,5 Kg	4 ud -
Semana 5	Jueves	Zanahoria y jugo de naranja de fruta natural	Zanahoria rallada Jugo naranja de fruta natural Sal	400 g 60 ml 1 g	- ¼ taza ¼ cdta	4 Kg 600 ml 10 g	- 2 ½ taza 1 ½ cdta
	Viernes	Repollo blanco y culantro	Repollo rallado fino Culantro castilla picado fino	300 g 20 g	- ½ rollo	3 Kg 200 g	- 4 rollos

Rendimiento:

- 10 o 100 porciones:
- Ensaladas de lechuga y repollo: ½ pinzada.
 - Pico de gallo y tomate en cuadrillos: 2 onzas
 - Tomate en gajos 2 unidades

PREPARACIÓN DE LAS ENSALADAS



Ensaladas verdes

1. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Coloque los ingredientes en recipientes o bandejas separadas. También puede colocarlos en la misma bandeja manteniéndolos siempre separados.
3. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio.

Lechuga con pepino y guacamole

1. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Coloque la lechuga y el pepino en bandejas separadas.
3. Prepare el guacamole mezclando el aguacate con la sal y el jugo de limón de fruta natural.
4. Mantenga la lechuga, el pepino y el guacamole separados y en refrigeración hasta el momento de servir.



Pico de gallo y pico de gallo con pepino

1. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Mezcle los vegetales.
3. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio.
4. Antes de servir agregue el jugo de limón de fruta natural y la sal, mezcle hasta que se incorpore todo junto.



ADEREZOS PARA ENSALADA

Aderezo de yogurt con pepino

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
● Yogurt natural	60 ml	2 ½ cdas
Pepino	50 g	-
Pimienta negra	1g	-
Jugo de limón de fruta natural	20 ml	4 cdtas
Sal	2 g	1/3 cdta

Para servir:

Brinde máximo 2 cdtas de aderezo por niño, no exceda la cantidad.

Agregue en el momento de servir la ensalada, a preferencia del estudiante.

Rendimiento: Aproximadamente 150 ml.

Preparación:

1. Lave bien el pepino y corte en trozos.
2. Coloque en la licuadora con el resto de los ingredientes.
3. Licúe hasta que todo se encuentre incorporado.
4. Refrigere hasta servir.

Vinagreta de vegetales

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Aceite vegetal	40 ml	3 cdas
Azúcar	4 g	1/2 cdta
Vinagre	40 ml	3 cdas
Agua	40 ml	3 cdas
Sal	2 g	1/3 cdta
Pimienta negra	1 g	¼ cdta
Cebolla	10 g	1 cda
Chile dulce	10 g	1 cda

Rendimiento: Aproximadamente 150 ml.

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora excepto el aceite.
2. Agregue el aceite poco a poco, aún licuando, en forma de hilo.
3. En caso de no tener licuadora se puede preparar con el batidor manual o con un tenedor mezclando vigorosamente hasta formar una emulsión.
4. Refrigere hasta servir.

Aderezo de yogurt con mostaza - miel

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
• Yogurt natural	120 ml	½ taza
Aderezo de mostaza	12 g	1 cda
Jugo de limón de fruta natural	15 ml	1 cda
Miel de abeja	20 g	1 cda
Sal	1 g	¼ cdta

Para servir:

Brinde máximo 2 cdtas de aderezo por niño, no exceda la cantidad.

Agregue en el momento de servir la ensalada, a preferencia del estudiante.

Rendimiento: Aproximadamente 170 ml.

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúe hasta que todo se encuentre bien incorporado.
3. Refrigere hasta servir.

Vinagreta de culantro

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Aceite vegetal	30 ml	2 cdas
Vinagre	20 ml	1 ½ cda
Jugo de limón de fruta natural	20 ml	4 cdtas
Agua	50 ml	3 cdas
Culantro castilla	25 g	½ rollo
Ajo	3 g	1 diente
Pimienta negra	1 g	¼ cdta
Sal	4 g	½ cdta

Rendimiento: Aproximadamente 170 ml.

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora excepto el aceite.
2. Agregue el aceite poco a poco, aún licuando, en forma de hilo.
3. En caso de no tener licuadora se puede preparar con el batidor manual o con un tenedor mezclando vigorosamente.
4. Refrigere hasta servir.

ADEREZOS PARA ENSALADA

Vinagreta básica

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Aceite vegetal	50 ml	3 cdas
Vinagre	50 ml	3 cdas
Agua	50 ml	3 cdas
Tomillo seco	1 g	¼ cdta
Orégano	1g	¼ cdta
Ajo	4 g	1 diente
Pimienta negra	1 g	¼ cdta
Sal	3 g	½ cdta
Azúcar	3 g	½ cdta

Para servir:

Brinde máximo 2 cdas de aderezo por niño, no exceda la cantidad.

Agregue en el momento de servir la ensalada, a preferencia del estudiante.

Rendimiento: Aproximadamente 160 ml.

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora excepto el aceite.
2. Agregue el aceite poco a poco, aún licuando, en forma de hilo.
3. En caso de no tener licuadora se puede preparar con el batidor manual o con un tenedor mezclando vigorosamente.
4. Refrigere hasta servir.

Aderezo de naranja

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Ralladura de naranja	2 g	1 cdta
Jugo de naranja de fruta natural	45 ml	3 cdas
Agua	50 ml	3 cdas
Vinagre	20 ml	1 ½ cdas
Aceite vegetal	20 ml	1 ½ cdas
Miel de abeja	10 g	1 cdta
Pimienta negra	1 g	¼ cdta
Sal	1 g	¼ cdta

Rendimiento: Aproximadamente 160 ml.

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora excepto el aceite.
2. Agregue el aceite poco a poco, aún licuando, en forma de hilo.
3. En caso de no tener licuadora se puede preparar con el batidor manual o con un tenedor mezclando vigorosamente.
4. Refrigere hasta servir.

Vinagreta tropical

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Maracuyá	30 g	Pulpa de media fruta
Agua	60 ml	4 cdas
Vinagre	60 ml	4 cdas
Aceite vegetal	60 ml	4 cdas
Ajo	2 g	½ diente
Azúcar	7 g	½ cda
Pimienta negra	1 g	¼ cda
Sal	2 g	1/3 cda

Para servir:

Brinde máximo 2 cdas de aderezo por niño, no exceda la cantidad.

Agregue en el momento de servir la ensalada, a preferencia del estudiante.

Rendimiento: Aproximadamente 160 ml.

Preparación:

1. Lave y desinfecte el maracuyá, pártalo y reserve la mitad de la pulpa, cuele las semillas.
2. Coloque en la licuadora con el resto de los ingredientes excepto el aceite.
3. Licúe hasta que todo se encuentre incorporado, y agregue el aceite en forma de hilo.
4. Refrigere hasta servir.

Aderezo de mango

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Mango o manga madura	100 g	-
Jugo de naranja de fruta natural	30 ml	2 cdas
Jugo de limón de fruta natural	30 ml	2 cdas
Aceite vegetal	30 ml	2 cdas
Agua	30 ml	2 cdas
Miel de abeja	15 g	1 ½ cda
Ajo	2 g	½ diente
Sal	2 g	1/3 cda
Culantro castilla	5 g	1 cda

Rendimiento: Aproximadamente 160 ml.

Preparación:

1. Lave bien el mango o manga, pélelo y reserve la pulpa.
2. Coloque todos los ingredientes en la licuadora, excepto el aceite.
3. Agregue el aceite poco a poco, aún licuando, en forma de hilo.
4. Refrigere hasta servir.

ADEREZOS OPCIONALES



Las siguientes recetas de aderezo pueden utilizarse para sustituir cualquiera de las anteriores. Mantenga siempre la variedad en la semana.

Aderezo rojo

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Tomate	200 g	-
Agua	160 ml	¾ taza
Cebolla	30 g	2 cdas
Azúcar	10 g	1 cda
Vinagre blanco	8 g	½ cda
Ajo	3 g	1 diente
Sal	4 g	½ cdta
Canela en polvo	1 g	¼ cdta
Pimienta negra	0,5 g	-

Rendimiento: Aproximadamente 400 ml.

Preparación:

1. Lave y desinfecte los vegetales.
2. Coloque todos los ingredientes en la licuadora a velocidad alta y mezcle hasta que esté incorporado.
3. Cocine durante 3 min. Deje enfriar, mantenga en refrigeración hasta servir.

Para servir:

Brinde máximo 2 cdtas de aderezo por niño, no exceda la cantidad.

Agregue en el momento de servir la ensalada, a preferencia del estudiante.



En el caso de utilizar este aderezo para la preparación de la pizza omitir el uso de los ingredientes canela en polvo y vinagre blanco.

Aderezo de limón y miel

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Jugo de limón de fruta natural	130 g	½ taza
Aceite vegetal	32 ml	2 cdas
Vinagre blanco	15 ml	1 cda
Miel de abeja	10 g	1 cdta
Sal	1 g	¼ cdta
Orégano molido	0,2 g	-
Pimienta negra	0,5 g	-

Rendimiento: Aproximadamente 180 ml.

Preparación:

1. Mezcle en la licuadora a muy baja velocidad el jugo de limón, el aceite, el vinagre y la miel de abeja. Agregue la sal, el orégano y la pimienta.
2. Refrigerar hasta servir.

PREPARACIONES BÁSICAS Y ACOMPAÑAMIENTOS

ARROZ BLANCO

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Arroz crudo	260 g	-	2,6 Kg	-
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas
Agua*	520 ml	-	5,2 L	-


*La cantidad de agua es estimada, puede variar dependiendo del método de cocción.

Rendimiento:

Para complemento: 600 g o 6 Kg de arroz cocido
Para almuerzo: 10 o 100 de 3 oz (60g)

Preparación:

1. Pique el ajo finamente.
2. Cocine el ajo en el aceite hasta que se suavice.
3. Agregue el arroz y revuelva, agregue la sal y el agua.
4. Tape hasta que “revienten” los granos de arroz. Cuando se prepara en una olla en la cocina, mantenga a fuego alto hasta que se consuma el agua. Si se hace en la olla arrocera baje el botón. Mantenga tapado durante todo el proceso de cocción.
5. Baje el fuego, quite la tapa y luego mueva con un tenedor cuidadosamente para no hacer una masa. (en olla arrocera el fuego se baja automáticamente).
6. Tape y deje reposar por 10 minutos más.



No se requiere lavar el arroz

PREPARACIONES BÁSICAS Y ACOMPAÑAMIENTOS



Los frijoles deben dejarse en remojo 1 día antes de la cocción

FRIJOLES NEGROS O ROJOS

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Frijoles negros o rojos	225 g	-	2,25 Kg	-
Orégano	2 g	1 ramita pequeña	20 g	2 cdas o ½ rollo
Ajo	10 g	3 dientes	100 g	2,5 cabezas
Sal	5 g	1 cdta	50 g	3,5 cdas
Agua	1,5 L	-	15 litros	-

*La cantidad de agua es estimada, puede variar dependiendo del método de cocción, cocine con bastante agua para que los frijoles puedan crecer.

Rendimiento:

Para complemento: 550 g o 5,5 Kg de frijol cocido
Para almuerzo: 10 o 100 porciones de 2 oz (55g)

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes a excepción de la sal en una olla.
2. Agregue el agua.
3. Cocine a fuego medio hasta que los frijoles estén suaves.
4. Agregue la sal y mantenga en el fuego hirviendo 10 min más.



Prepare los frijoles que utiliza en los complementos un día antes y almacénelos en refrigeración antes de irse. Al día siguiente vuelva a hervir antes de utilizarlos.

FRIJOLES MOLIDOS

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Frijoles cocidos	450 g	-	4,5 Kg	-
Cebolla	40 g	3 cdas	400 g	3 cdas
Chile dulce	40 g	3 cdas	400 g	2 ³ / ₄ taza
Caldo de frijol	½ taza	-	1,25 L	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1 ¹ / ₃ taza
Culantro castilla	20 g	½ rollo	200 g	4 rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 oz (54 g)

Preparación:

1. Licúe o procese los frijoles cocidos con el caldo, la cebolla y el chile dulce.
2. Caliente el aceite en una olla.
3. Agregue los frijoles y revuelva constantemente hasta que hiervan.
4. Incorpore el culantro.



Para almacenar los frijoles en refrigeración antes debe enfriarlos en menos de 4 horas a temperatura ambiente. Los recipientes de almacenamiento deben estar lavados, desinfectados y secos antes de colocar los frijoles dentro.

PREPARACIONES BÁSICAS Y ACOMPAÑAMIENTOS

FRIJOLES ARREGLADOS

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Frijoles cocidos	450 g	-	4,5 Kg	-
Cebolla	40 g	3 cdas	400 g	3 tazas
Chile dulce	40 g	3 cdas	400 g	2 ¾ tazas
Aceite vegetal	10 ml	2 cdas	100 ml	⅓ taza
Culantro castilla	20 g	½ rollo	200 g	4 rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 2 oz (54 g)

Preparación:

1. Pique la cebolla y el chile dulce en cuadritos.
2. Caliente una olla a fuego medio.
3. Agregue el aceite y saltee la cebolla y el chile dulce.
4. Agregue los frijoles y el culantro, revuelva constantemente hasta que hiervan.



Prepare los frijoles que utiliza en los complementos un día antes y almacénelos en refrigeración antes de irse. Al día siguiente vuelva a hervir antes de utilizarlos.

FRIJOLES MAJADOS

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Frijoles cocidos	450 g	-	4,5 Kg	-
Cebolla	40 g	3 cdas	400 g	3 tazas
Chile dulce	40 g	3 cdas	400 g	2 3/4 tazas
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Culantro castilla	20 g	1/2 rollo	200 g	4 rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 oz (54 g)

Preparación:

1. Pique la cebolla y el chile dulce en cuadritos.
2. Caliente una olla a fuego medio.
3. Agregue el aceite y saltee la cebolla y el chile dulce.
4. Agregue los frijoles y revuelva constantemente hasta que hiervan.
5. Baje el calor y triture los frijoles ligeramente con un majador de papas.
6. Incorpore el culantro, vuelva a subir el calor y revuelva suavemente hasta que hierva.



Para almacenar los frijoles en refrigeración antes debe enfriarlos en menos de 4 horas a temperatura ambiente. Los recipientes de almacenamiento deben estar lavados, desinfectados y secos antes de colocar los frijoles dentro.

PREPARACIONES BÁSICAS Y ACOMPAÑAMIENTOS

Los vegetales deben quedar ligeramente crujientes.



ARROZ JARDINERO

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Arroz crudo	345 g	-	3,5 Kg	-
Chayote tierno	175 g	-	1,75 Kg	-
Zanahoria	165 g	-	1,65 Kg	-
Cebolla	20 g	1 ½ cda	200 g	1 2/3 taza
Ajo	10 g	3 dientes	100 g	2 ½ cabezas
Culantro castilla	10 g	3 cdtas	100 g	2 ½ rollos
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Sal	7 g	1 cdta	70 g	5 cdas

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 oz (108 g)

Preparación:

1. Cocine el arroz previamente.
2. Lave, desinfecte, pele y pique el chayote, la zanahoria y la cebolla en cuadritos. Pique el ajo y el culantro finamente.
3. Coloque una olla a fuego medio, caliente el aceite y saltee la cebolla y el ajo.
4. Agregue la zanahoria, el chayote y la sal, espere a que suavice un poco.
5. Agregue el arroz y revuelva.
6. Incorpore el culantro, tape y deje reposar por 10 min.



El coco rallado puede sustituirse por leche de coco envasada sin azúcar o por coco entero del cual se extrae la pulpa y se elabora la leche.

RICE AND BEANS

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Arroz crudo	500 g	-	5 Kg	-
Frijol rojo	270 g	-	2,7 Kg	-
Coco rallado	75 g	-	750 g	-
Ajo	15 g	5 dientes	150 g	3 ½ cabezas
Tomillo	2 g	2 ramitas	20 g	½ rollo
Chile dulce	40 g	3 cdas	400 g	2 ¾ taza
Apio	5 g	1 cda	50 g	¾ rama
Chile panameño	4 g	1 ud	40 g	10 ud
Sal	7 g	1 cdta	70 g	5 cdas

Rendimiento:

10 o 100
porciones de 6 oz (180 g)

Preparación:

1. Prepare la leche de coco licuando el coco rallado con agua tibia. Cuele la mezcla y reserve el líquido.
2. Lave y desinfecte los vegetales. Triture el ajo y pique en cuadritos el chile dulce y el apio.
3. Cocine los frijoles con la leche de coco, el ajo y el tomillo.
4. Una vez cocidos los frijoles, agregue el arroz crudo, el chile dulce, el apio y la sal, por último el chile panameño entero, teniendo especial cuidado de que no se reviente.
5. Cocine hasta que termine de reventar el arroz.

PREPARACIONES BÁSICAS Y ACOMPAÑAMIENTOS

GALLO PINTO

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Arroz cocido	600 g	-	6 Kg	-
Frijoles cocidos	250 g	-	2,5 Kg	-
Chile dulce	50 g	3 1/2 cdas	500 g	3 1/2 tazas
Cebolla	50 g	3 1/2 cdas	500 g	4 tazas
Aceite vegetal	7 ml	½ cda	70 ml	¼ taza
Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas
Culantro	20 g	1/2 rollo	200 g	4 rollos

Rendimiento para complemento:

Para complementos: 10 o 100 porciones de 4 onz (95 g)
 Para almuerzo: 6 o 65 porciones de 6 onz (145g)

Preparación:

1. Lave y desinfecte los vegetales. Pique el chile dulce y la cebolla en cuadritos y el culantro finamente.
2. Coloque una olla a fuego medio. Caliente el aceite y saltee la cebolla y el chile dulce.
3. Agregue los frijoles y mezcle, deje hervir.
4. Incorpore el arroz y mezcle.
5. Rectifique la sal antes de adicionar lo indicado en la receta, en caso de no ser necesaria no la incorpore.
6. Agregue el culantro.
7. Baje el fuego y cocine tapado por 10 min.

PLATOS PRINCIPALES DE COMPLEMENTO



Torta de ayote sazón



Croquetas de pescado



Torta de huevo con
cebollino y maíz dulce



Tacos de tortilla de maíz
con carne de cerdo



Emparedado de
pollo arreglado



Gallo Pinto con queso



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Huevo	600 g	10 ud	6 Kg	100 ud
• Leche 2% (semidescremada)	125 ml	½ taza	1,25 L	5 tazas
Sal	2 g	¼ cdta	20 g	3 cdtas
Aceite vegetal	28 ml	2 cdas	250 ml	1 taza

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 onz (60 g)

Preparación:

1. Quiebre los huevos y colóquelos en un recipiente.
2. Bata los huevos y añada la leche, la sal y mezcle.
3. Aparte, caliente un sartén a fuego medio y coloque el aceite.
4. Ponga el huevo y revuelva constantemente hasta que esté cocido.
5. Caliente las tortillas por tandas, poco tiempo antes de servir.

Para servir:

1. Esta preparación debe acompañarse con tortillas de maíz, DOS unidades por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque el huevo, a la par las tortillas y luego el tomate. Reparta medio banano a cada beneficiario.

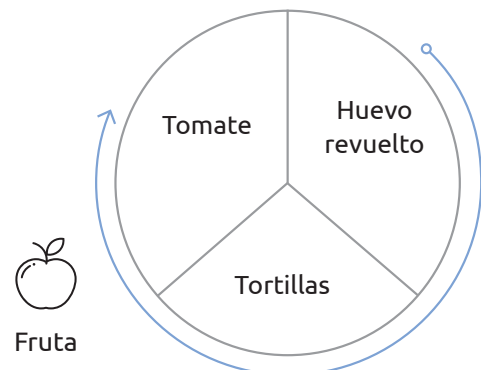
Menú del día

✓ **Huevo revuelto acompañado con tortillas de maíz**

- ✓ Tomate en cuadritos
- ✓ Vinagreta de vegetales
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura

Quiebre los huevos uno por uno en un recipiente pequeño para verificar su frescura.

Puede agregar cebolla picada según preferencia de los beneficiarios.





Menú del día

✓ Gallo Pinto con queso tipo Turrialba

- ✓ Ensalada de pepino y tomate
- ✓ Aderezo: jugo de limón
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



El día anterior debe dejar preparado el arroz y los frijoles para el gallo pinto.

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Queso tipo Turrialba	300 g	-	3 Kg	-

Rendimiento:

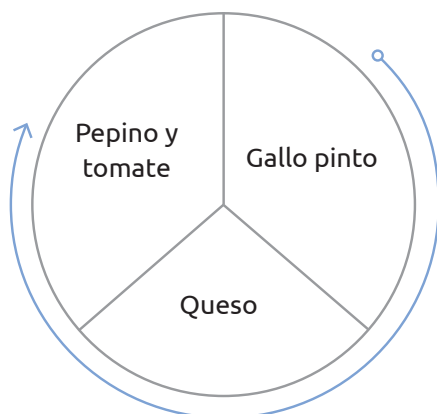
10 o 100 porciones de 1 rebanada (30 g)

Preparación:

1. Corte el queso en rebanadas de 30 g.
2. Refrigere hasta servir.

Para servir:

1. El queso rebanado debe acompañarse con gallo pinto (ver preparación en sección recetas básicas), una porción de 4 onz por estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque el gallo pinto a la par una rebanada de queso y luego la ensalada de pepino con tomate. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.



Fruta

MIÉRCOLES

BURRITO / TACO DE FRIJOLES MOLIDOS Y POLLO



COMPLEMENTO SEMANA 1

Menú del día

- ✓ Burrito/ Taco de frijoles molidos y pollo
- ✓ Ensalada de lechuga y zanahoria
- ✓ Aderezo de naranja
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 mitades (95 g)

Otra manera de enrollar los burritos puede ser:

1. → 2. → 3.



Lechuga y zanahoria

Burrito de pollo



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pechuga deshuesada	400 g	-	4 Kg	-
Cebolla	60 g	4 cdas	600 g	4 ½ tazas
Chile dulce	60 g	4 cdas	600 g	3 ½ tazas
Apio	20 g	¼ rama	200 g	2 ½ ramas
Ajo	3 g	1 diente	30 g	1 cabeza
Zanahoria	100 g	-	1 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Sal	3 g	½ cdta	30 g	4 cdtas
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	260 g	1 ¼ taza	2,6 Kg	12 ½ tazas
Tortilla de harina de trigo pequeña	260 g	10 ud	2,6 Kg	100 ud

Preparación:

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo. Pele y ralle la zanahoria.
2. Caliente el aceite en una olla a fuego medio, saltee la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo.
3. Agregue el pollo, el tomillo y la hoja de laurel, dore ligeramente, agregue poca cantidad de agua y cocine hasta que el pollo esté suave. Desmenuce en la misma olla con una cuchara de cocina.
4. Agregue la zanahoria y la sal y termine de cocinar.
5. Para armar el burrito: Tome una tortilla de harina, coloque una cucharada de frijoles molidos y unte toda la superficie, coloque dos cucharadas de pollo encima de los frijoles, doble a la mitad y dore en el sartén o plancha. Parta cada burrito a la mitad.

Para servir:

1. Se recomienda utilizar platos planos, coloque el burrito y a la par la ensalada de lechuga con zanahoria. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.

Nota: Se puede hacer el cambio de tortilla de trigo por tortilla de maíz (ver rendimiento en gallos), si la aceptación o disponibilidad es baja. Asimismo en poblaciones de más de 500 beneficiarios se permite ofrecer el burrito sin armar, tipo "gallo", para facilitar el servicio.



Menú del día

- ✓ Budín de ayote o "tortitas" de ayote tipo arepa
- ✓ Piña
- ✓ Leche con chocolate

El budín debe enfriarse antes de partirlo. Esta preparación puede elaborarse el día antes y almacenarlo en refrigeración hasta servir.

En caso de no tener horno, puede elaborar las "tortitas" de ayote tipo arepas de la sección de recetas adicionales. En caso de que los estudiantes presenten poca aceptación de este menú, puede sustituirlo por las arepas de harina y avena con miel del lunes de la semana 2.

Leche



Budín de ayote



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Ayote Sazón	500 g	-	5 Kg	-
Sal	1 g	¼ cda	10 g	1 ½ cdtas
Azúcar	100 g	½ taza	1 Kg	5 tazas
Huevo	90 g	1,5 ud	900 g	15 ud
Margarina	45 g	1/3 barra	450 g	3 ½ barras
Leche 2% (semidescremada)	125 ml	½ taza	1,25 L	5 tazas
Esencia de vainilla	11 ml	2 cdtas	110 ml	8 cdas
Harina de trigo	105 g	¾ taza	1,05 Kg	7 1/3 tazas
Polvo de hornear	2 g	½ cda	20 g	5 cdtas
Canela molida	1,5 g	½ cda	15 g	5 cdtas

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 trozo (75 g)

Preparación:

1. Corte y pele el ayote sazón, cocine en muy poca agua con la sal. Una vez cocinado elimine el agua de cocción que quede y escurra.
2. Elabore un puré con el ayote escurrido, agregue el azúcar y disuelva. Incorpore el huevo, la margarina, la leche y la vainilla.
3. Agregue poco a poco la harina con el polvo de hornear y la canela, revuelva constantemente. Una vez que la mezcla está consistente pásela a una bandeja previamente engrasada y enharinada. Hornee a 350° F por 35 min.

Para servir:

1. Reparta un trozo de budín a cada estudiante con 6 onz de leche preparada con chocolate. Distribuya un trozo de piña a cada beneficiario.

VIERNES

CARNE DE CERDO MECHADA

COMPLEMENTO SEMANA 1

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Posta de cerdo	800 g	-	8 Kg	-
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Orégano	0,5 g	¼ cda	5 g	½ cda
Sal	3 g	½ cda	30 g	4 cdtas
Cebolla	80 g	1/3 taza	800 g	6 tazas
Apio	24 g	¼ rama	240 g	3 ramas
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
Tomate	120 g	-	1,2 Kg	-
Aceite vegetal	10 g	2 cdtas	100 g	1/3 taza
Azúcar	10 g	1 cda	100 g	½ taza

Menú del día

- ✓ Tacos de tortilla de maíz y carne de cerdo mechada
- ✓ Pico de gallo
- ✓ Manzana
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 onzas (55 g)

Preparación:

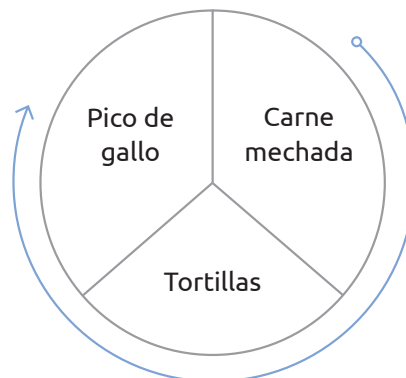
1. Cocine la posta de cerdo con el tomillo, el orégano y la sal en poca agua hasta que esté suave para desmenuzar, guarde el caldo de la cocción. Una vez cocido desmenúcelo y reserve.
2. Pique en cuadritos finos la cebolla, el apio y el ajo. Licúe el tomate con poca agua.
3. Caliente una olla a fuego medio, coloque el aceite y saltee la cebolla, el apio y el ajo.
4. Agregue la carne de cerdo, el caldo de la cocción, el tomate licuado y el azúcar, deje que reduzca el líquido sin secar completamente.
5. Caliente las tortillas por tandas, poco tiempo antes de servir.

Para servir:

1. Esta preparación debe acompañarse con tortillas, DOS unidades por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque la carne de cerdo mechada, a la par las tortillas y luego el pico de gallo. Reparta media manzana a cada beneficiario.



Fruta



AREPAS DE HARINA Y AVENA EN HOJUELAS CON MIEL



Menú del día

- ✓ Arepas de Harina y Avena en hojuelas con miel
- ✓ Granadilla o mandarina
- ✓ Leche con vainilla



Para cambiar el sabor de las arepas se puede agregar banano, manzana a la mezcla.



Para hacer cada arepa debe utilizar 2 onzas (1/4 taza) de la mezcla elaborada.

Leche



Arepa



Fruta



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Harina de trigo	168 g	1 taza y 3 cdas	1,7 Kg	12 tazas
Avena en hojuelas	30 g	3 cdas	300 g	3 ¼ tazas
Polvo de hornear	10 g	2 ½ cdtas	100 g	14 cdas
Azúcar	35 g	2 ½ cdas	350 g	1 2/3 tazas
Sal	1 g	¼ cda	10 g	1 ½ cdtas
• Leche 2% (semidescremada)	240 ml	1 taza	2,4 L	10 tazas
Esencia de vainilla	8 ml	½ cda	80 ml	5 ½ cdas
• Huevo	60 g	1 ud	600 g	10 ud
Aceite vegetal	15 ml	1 cda	150 ml	½ taza
Tapa de dulce	50 g	-	500 g	-
Agua	250 ml	1 taza	2,5 L	10 tazas

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad

Preparación:

Para las arepas:

1. Mezcle la harina con la avena, polvo de hornear, azúcar y sal. Agregue poco a poco la leche revolviendo constantemente, seguido de la vainilla y el huevo.
2. Caliente un sartén y coloque una pequeña cantidad de aceite. Vierta 2 onz (1/4 taza) de la mezcla para cada arepa. Cocine hasta que se observen burbujas por encima de la mezcla. Dele vuelta y termine la cocción.

Para la miel:

1. Coloque el agua en una olla y caliente. Incorpore el dulce hasta que derrita y deje hervir por 10 min. Retire del fuego y reserve (debe quedar una miel líquida no muy espesa, en caso necesario agregue más agua).

Para servir:

1. Reparta una arepa a cada estudiante con 1 cda de miel y 6 onz de leche preparada con vainilla. Distribuya una granadilla o mandarina a cada beneficiario.



Menú del día

✓ Emparedado de pollo desmenuzado

✓ Lechuga en trocitos

✓ Vinagreta básica

✓ Piña

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 triángulo

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pechuga deshuesada	400 g	-	4 Kg	-
Cebolla	60 g	4 cdas	600 g	4 ½ tazas
Chile dulce	60 g	4 cdas	600 g	3 ½ tazas
Apio	20 g	¼ rama	200 g	2 ½ ramas
Ajo	3 g	1 diente	30 g	1 cabeza
Zanahoria	100 g	-	1 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Sal	3 g	½ cdta	30 g	4 cdtas
• Yogurt natural	160 g	10 cdas	1,6 Kg	6 tazas
Mostaza	20 g	2 cdas	200 g	17 cdas
• Pan cuadrado	230 g	10 rebanadas	2,3Kg	100 rebanadas

Preparación:

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo. Pele y ralle la zanahoria.
2. Caliente una olla a fuego medio, coloque el aceite y saltee la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo. Agregue el pollo, el tomillo y la hoja de laurel y dore ligeramente.
3. Agregue poca cantidad de agua y cocine hasta que el pollo esté suave. Desmenuce en la misma olla con una cuchara de cocina. Agregue la zanahoria, sal y termine de cocinar hasta que suavice. Retire del fuego y enfríe.
4. Mezcle el pollo arreglado con el yogurt y la mostaza.
5. Tueste ligeramente las rebanadas de pan.
6. Para preparar los emparedados coloque dos cucharadas de la mezcla de pollo sobre una rebanada de pan, cierre con otra rebanada y parta en forma diagonal, de manera que queden dos triángulos de cada emparedado.

Para servir:

1. Coloque la porción de emparedado en un plato plano y a la par la lechuga. Distribuya un trozo de piña a cada beneficiario.



Los emparedados deben armarse por tandas, poco tiempo antes de que los estudiantes los consuman para que este no se humedezca.



Fruta

MIÉRCOLES

TORTA DE HUEVO



Menú del día

- ✓ Gallo Pinto con torta de huevo
- ✓ Tomate en gajos
- ✓ Aderezo: jugo de limón de fruta natural
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



El día anterior debe dejar preparado el arroz y los frijoles para el gallo pinto.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Huevo	600 g	10 ud	6 Kg	100 ud
Sal	3 g	½ cdta	30 g	4 cdtas
Aceite vegetal	14 ml	1 cda	141 ml	½ taza

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad (55 g)

Preparación:

1. Quiebre los huevos y colóquelos en un recipiente.
2. Bata los huevos, añada la sal y mezcle.
3. Aparte, caliente un sartén a fuego medio y coloque una pequeña cantidad de aceite.
4. Vierta 2 onz (1/4 taza) de la mezcla de huevo para cada torta.
5. Cocine por ambos lados.

Para servir:

1. La torta de huevo debe acompañarse con gallo pinto (ver preparación en sección de recetas básicas), una porción de 4 onz por estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque el gallo pinto a la par una torta de huevo y luego el tomate. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.

TORTA DE MADURO CON QUESO



Menú del día

✓ Torta de maduro con queso acompañada con frijoles majados

✓ Zanahoria con maíz dulce

✓ Vinagreta tropical

✓ Sandía

✓ Agua pura

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Queso tipo Turrialba	150 g	-	1,5 Kg	-
Plátano maduro	600 g	-	6 Kg	-
• Harina de trigo	50 g	1/3 taza	500 g	3 ½ tazas
Sal	3 g	½ cdtá	30 g	2 cdas
Aceite vegetal	15 ml	1 cda	150 ml	½ taza
Frijoles arreglados ya preparados (recetas básicas)	540 g	2 ½ tazas	5,4 Kg	25 tazas

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad

Preparación:

1. Ralle el queso.
2. Pele los plátanos y cocínelos en poca agua.
3. Una vez cocidos, escúrralos y forme un puré.
4. Mezcle el puré de plátano con la harina, el queso y la sal.
5. Forme tortas de aproximadamente 65 g.
6. Caliente un sartén a fuego medio, añada una pequeña cantidad de aceite y dore las tortas por ambos lados.
7. Caliente los frijoles.

Para servir:

1. La torta de maduro con queso debe acompañarse con frijoles majados (ver preparación en sección de recetas básicas), una porción de 2 onz para cada estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque la torta de plátano a la par los frijoles y luego la ensalada de zanahoria con maíz dulce. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.

Para formar las tortas puede colocar una pequeña cantidad de aceite en las manos, esto facilita el manejo de la mezcla.

Prepare los frijoles el día anterior.



Fruta

TORTAS DE CARNE MOLIDA



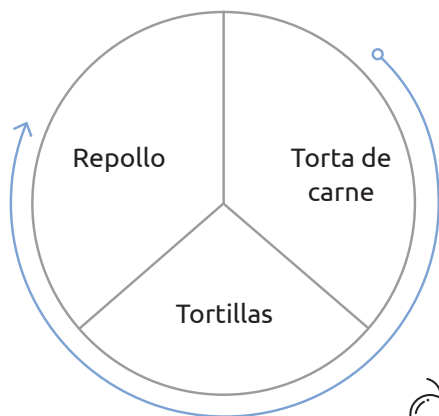
Menú del día

✓ Torta de carne molida acompañada con tortillas de maíz

- ✓ Repollo blanco
- ✓ Vinagreta de culantro
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura



Prepare las tortas en un sartén o plancha con poco aceite. No las prepare fritas.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne molida	650 g	-	6,5 Kg	-
Cebolla	50 g	3 ½ cdas	500 g	4 tazas
Chile dulce	50 g	3 ½ cdas	500 g	3 ½ tazas
Ajo	9 g	3 dientes	90 g	2 ½ cabezas
Culantro castilla	25 g	½ rollo	250 g	6 rollos
Harina de maíz (Masa)	105 g	1 taza	1,05 Kg	10 tazas
Huevo	60 g	1 ud	600 g	10 ud
Sal	7 g	1 cdta	70 g	5 cdas
Aceite vegetal	21 ml	1 ½ cdas	210 ml	¾ taza

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad

Preparación:

1. Pique finamente la cebolla, chile dulce, ajo y culantro.
2. Mezcla la carne molida con los vegetales, la masa, el huevo y la sal.
3. Forme tortas de aproximadamente 90 g.
4. Caliente un sartén a fuego medio, añada una pequeña cantidad de aceite y cocine las tortas por ambos lados.
5. Caliente las tortillas por tandas, poco tiempo antes de servir.

Para servir:

1. La torta de carne debe acompañarse con tortilla de maíz, 1 unidad para cada estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque la torta de carne a la par la tortilla y luego la ensalada de repollo blanco. Reparta medio banano a cada beneficiario.

**EMPAREDADO DE ATÚN
ARREGLADO EN PAN INTEGRAL**



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Atún en agua ya escurrido	300 g	-	3 Kg	-
Cebolla	30 g	2 ½ cdas	300 g	2 ½ tazas
Chile dulce	30 g	2 ½ cdas	300 g	2 tazas
Culantro	10 g	¼ rollo	100 g	2 ½ rollos
• Yogurt natural	160 g	10 cdas	1,6 Kg	6 tazas
Mostaza	28 g	2 ½ cdas	280 g	23 cdas
Sal	1 g	¼ cdta	10 g	1 ½ cdts
• Pan cuadrado	230 g	10 rebanadas	2,3 Kg	100 rebanadas

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 1 triángulo

Preparación:

1. Coloque el atún escurrido en un recipiente.
2. Pique en cuadritos finos la cebolla, chile dulce y culantro.
3. Mezcle el atún con los vegetales, el yogurt, la mostaza y la sal. Mantenga en refrigeración hasta servir.
4. Tueste ligeramente las rebanadas de pan.
5. Para preparar los emparedados coloque dos cucharadas de la mezcla de atún sobre una rebanada de pan, cierre con otra rebanada y parta en forma diagonal, de manera que queden dos triángulos de cada emparedado.

Para servir:

1. Coloque la porción de emparedado en un plato plano y a la par la lechuga con la zanahoria. Distribuya una manzana a cada beneficiario.

Menú del día

✓ Emparedado de pan integral con atún arreglado

✓ Lechuga y zanahoria

✓ Manzana

✓ Agua pura



Los emparedados deben armarse por tandas, poco tiempo antes de que los estudiantes los consuman para que el pan no se humedezca.



Fruta



Menú del día

✓ Yogurt con frutas y avena



Se puede cambiar la avena por 2oz (20g) de granola o 1 paquete de galleta tipo María para cada estudiante.

En caso de que los estudiantes presenten poca aceptación de este menú, puede sustituirlo por el cereal con leche del lunes de la semana 4.

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Yogurt de fresa o frutas	1 L	-	10 L	-
Sandía	1 Kg	-	10 Kg	-
Piña	1 Kg	½ unidad	10 Kg	6 unidades
Avena en hojuelas	200 g	-	2 Kg	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 onz de yogurt + 4 onz de fruta + 2 cdas de avena

Preparación:

1. Pele y pique las frutas en cubos. Coloque en un recipiente o bandeja limpia y seca, mantenga en refrigeración.
2. Abra los envases de yogurt y pase el contenido a un recipiente o bandeja limpia y seca. Mantenga en refrigeración.
3. Coloque la avena en otro recipiente o bandeja limpia y seca.

Para servir:

1. En una taza honda coloque las frutas, encima el yogurt y luego la avena.



Avena
Yogurt
Frutas



MIÉRCOLES

TORTILLA CASERA CON QUESO



COMPLEMENTO SEMANA 3

Menú del día

✓ Tortilla casera con queso acompañada con frijoles molidos

✓ Pico de gallo con pepino

✓ Banano

✓ Agua pura

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Queso semiduro	150 g	-	1,5 Kg	-
Harina de maíz (masa)	220 g	2 tazas y 1 cda	2,2 Kg	21 tazas
Sal	3 g	½ cda	30 g	2 cdas
Agua*	250 ml	-	2,5 L	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	540 g	2 ½ tazas	5,4 Kg	25 tazas

*La cantidad de agua indicada es estimada puede variar dependiendo del tipo de masa utilizada.

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad

Preparación:

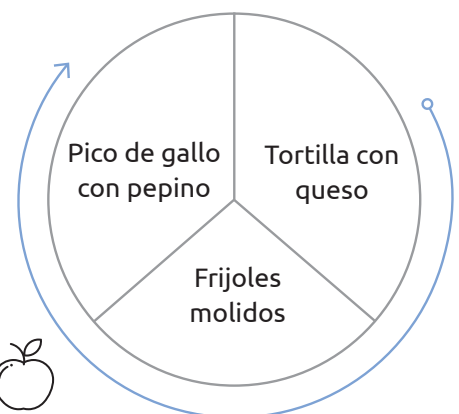
1. Ralle el queso.
2. Mezcle la harina de maíz con el queso y la sal.
3. Agregue poco a poco el agua hasta formar una masa suave y consistente.
4. Forme tortillas delgadas de aproximadamente 65 g.
5. Caliente un sartén a fuego medio, añada una pequeña cantidad de aceite y ase las tortillas por ambos lados.
6. Caliente los frijoles.

Para servir:

1. La tortilla con queso debe acompañarse con frijoles molidos (ver preparación en sección de recetas básicas), una porción de 2 onz para cada estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque la tortilla con queso a la par los frijoles y luego el pico de gallo con pepino. Reparta medio banano a cada beneficiario



Prepare los frijoles el día anterior.



Fruta

BURRITO / TACO DE FRIJOLES MOLIDOS Y CARNE MOLIDA



Menú del día

- ✓ Burrito/ Taco de frijoles molidos y carne molida
- ✓ Ensalada de lechuga y repollo morado
- ✓ Aderezo de yogurt con mostaza y miel
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 mitades (95 g)

Otra manera de enrollar los burritos puede ser:

1. → 2. → 3.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne molida de res	500 g	-	5 Kg	-
Cebolla	70 g	5 cdas	700 g	5 ½ tazas
Chile dulce	60 g	4 cdas	600 g	3 ½ tazas
Apio	20 g	¼ rama	200 g	2 ½ ramas
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
Zanahoria	100 g	-	1 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Orégano	0,5 g	¼ cdta	5 g	½ cdta
Comino	1 g	¼ cdta	10 g	1 cda
Sal	4 g	½ cdta	40 g	3 cdas
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	260 g	1 ¼ taza	2,6 Kg	12 ½ tazas
Tortilla de harina de trigo pequeña	260 g	10 ud	2,6 Kg	100 ud

Preparación:

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo. Pele y ralle la zanahoria.
2. Caliente el aceite en una olla a fuego medio, saltee la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo.
3. Agregue la carne molida, el orégano y el comino cocine hasta que la carne esté suave. Si es necesario agregue agua en pequeñas cantidades.
4. Agregue la zanahoria y la sal y termine de cocinar hasta que se encuentre suave.
5. Para montar el burrito: Tome una tortilla de harina, coloque una cucharada de frijoles molidos y unte toda la superficie, coloque dos cucharadas de carne molida encima de los frijoles, doble a la mitad y dore en el sartén. Parta cada burrito a la mitad.

Para servir:

1. Se recomienda utilizar platos planos, coloque el burrito y a la par la ensalada de lechuga y repollo morado. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.

Nota: Se puede hacer el cambio de tortilla de trigo por tortilla de maíz (ver rendimiento en gallos), si la aceptación o disponibilidad es baja. Asimismo en poblaciones de más de 500 beneficiarios se permite ofrecer el burrito sin armar, tipo "gallo", para facilitar el servicio.

POLLO EN SALSA DE TOMATE CON ZANAHORIA Y ZUQUINI

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Muslo deshuesado	400 g	-	4 Kg	-
Cebolla	60 g	4 cdas	600 g	4 ½ tazas
Chile dulce	60 g	4 cdas	600 g	3 ½ tazas
Apio	20 g	¼ rama	200 g	2 ½ ramas
Ajo	3 g	1 diente	30 g	1 cabeza
Zanahoria	100 g	-	1 Kg	-
Zuquini	100 g	-	1 Kg	-
Tomate	120 g	-	1,2 Kg	-
Aceite vegetal	7 ml	½ cda	70 ml	¼ taza
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Sal	4 g	½ cdta	40 g	4 cdtas

Preparación:

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo. Pele la zanahoria y córtela en julianas junto con el zuquini. Licúe el tomate.
2. Pique el muslo deshuesado en cubos.
3. Caliente una olla a fuego medio y coloque el aceite, sofría la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo, agregue el pollo, el tomillo y la hoja de laurel, cocine hasta que el pollo esté suave.
4. Agregue la zanahoria y el zuquini y saltee ligeramente. Incorpore el tomate y la sal y cocine hasta que los vegetales estén suaves sin quedar recocidos.

Para servir:

1. El pollo en salsa debe acompañarse con gallo pinto (ver preparación en sección de recetas básicas), una porción de 4 onz por estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque el gallo pinto y a la par el pollo. Reparta una granadilla o mandarina a cada beneficiario.

Menú del día

✓ **Gallo pinto con pollo en salsa de tomate con zanahoria y zuquini.**

✓ Granadilla o mandarina

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 onz (65 g)



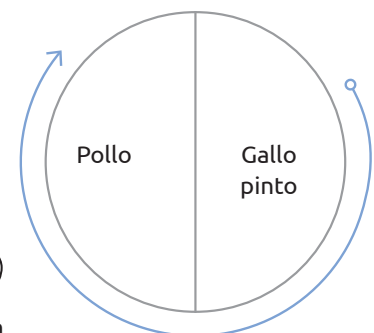
Se puede cambiar el zuquini por zapallo o chayote.



El día anterior debe dejar preparado el arroz y los frijoles para el gallo pinto.



Fruta





Menú del día

✓ Cereal con leche

✓ Banano



Los empaques de leche deben abrirse por tandas conforme se van utilizando.



Mantenga el cereal a temperatura ambiente bien cerrado hasta el momento de servir, para que no se suavice.

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Leche 2% (semidescremada)	1,8 L	-	18 L	-
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	200 g	-	2 Kg	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 onz de cereal + 6 onz de leche

Preparación:

1. Abra la leche y pásela a un pichel o bandeja limpia y seca. Mantenga en refrigeración, tapada y alejada de otros alimentos.
2. Coloque el cereal en un recipiente o bandeja limpia y seca y mantenga bien cerrado.

Para servir:

1. En una taza honda coloque el cereal, en un vaso la leche, de forma que el beneficiario lo pueda combinar antes de consumirlo. Reparta un banano a cada beneficiario.

Leche



Cereal



Fruta



MARTES

QUESO TURRIALBA



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Queso tipo Turrialba	300 g	-	3 Kg	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 rebanada (30 g)

Preparación:

1. Corte el queso en rebanadas de 30 g.
2. Refrigere hasta servir.

Para servir:

1. El queso rebanado debe acompañarse con gallo pinto (ver preparación en sección recetas básicas), una porción de 4 onz por estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque el gallo pinto a la par una rebanada de queso y luego el tomate. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.

COMPLEMENTO SEMANA 4

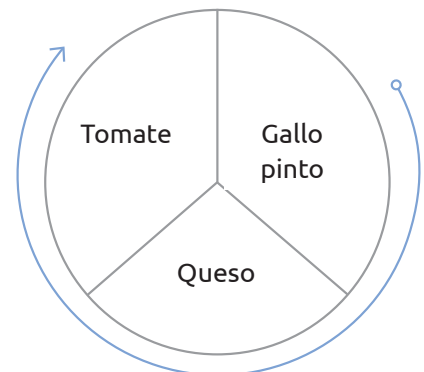
Menú del día

✓ Gallo Pinto con queso tipo Turrialba

- ✓ Tomate en cubos
- ✓ Aderezo de naranja
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



El día anterior debe dejar preparado el arroz y los frijoles para el gallo pinto.



Fruta

POLLO DESMECHADO CON CHILE DULCE Y ZUQUINI

Menú del día

✓ Pollo con chile dulce y zuquini acompañado con tortilla de maíz

- ✓ Lechuga y tomate
- ✓ Vinagreta básica
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 onz (55 g)

El pollo debe quedar con un poco de caldo para que no se seque al colocarlo en el baño maría.

Se puede cambiar el zuquini por chayote.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pechuga deshuesada	600 g	-	6 Kg	-
Cebolla	70 g	5 cdas	700 g	5 ½ tazas
Chile dulce	60 g	4 cdas	600 g	3 ½ tazas
Apio	20 g	¼ rama	200 g	2 ½ ramas
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
Zuquini	100 g	-	1 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Paprika	1g	¼ cda	10 g	1 ½ cda
Sal	4 g	½ cdta	40 g	3 cdas

Preparación:

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo. Corte el zuquini en julianas.
2. Caliente una olla a fuego medio, coloque el aceite y saltee la cebolla, el apio y el ajo.
3. Agregue el pollo, el tomillo y la hoja de laurel, dore ligeramente, agregue poca cantidad de agua caliente y cocine hasta que el pollo esté suave. Desmenuce en la misma olla con una cuchara de cocina.
4. Agregue la paprika, el chile dulce, el zuquini y la sal, termine de cocinar sin que el zuquini quede recocado.
5. Caliente las tortillas por tandas, poco tiempo antes de servir.

Para servir:

1. Esta preparación debe acompañarse con tortillas, DOS unidades por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque el pollo, a la par las tortillas y luego la lechuga con tomate. Reparta un trozo de Sandía a cada beneficiario.

JUEVES

EMPAREDADO DE FRIJOLES MOLIDOS Y QUESO



COMPLEMENTO SEMANA 4

Menú del día

✓ Emparedado de frijoles molidos y queso

- ✓ Lechuga, pepino y guacamole
- ✓ Piña
- ✓ Agua pura

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Queso tipo Turrialba	150 g	-	1,5 Kg	-
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	125 g	2/3 taza	1,25 Kg	6 ¼ taza
Pan cuadrado	230 g	10 rebanadas	2,3 Kg	100 rebanadas

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 triángulo

Preparación:

1. Ralle el queso.
2. Caliente los frijoles.
3. Para preparar los emparedados unte una rebanada de pan con una cucharada de frijoles, coloque dos cucharadas de queso rallado, cierre con otra rebanada y parta en forma diagonal, de manera que queden dos triángulos de cada emparedado.

Para servir:

1. Coloque la porción de emparedado en un plato plano y a la par



Prepare los frijoles el día anterior.

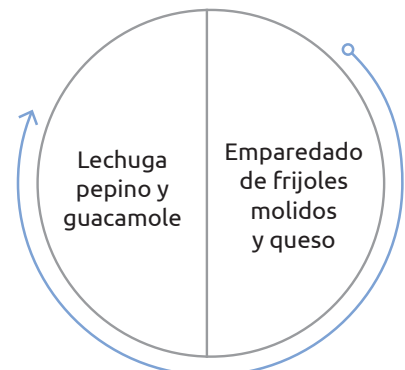
Los emparedados deben armarse por tandas, poco tiempo antes de que los estudiantes los consuman para que el pan no se humedezca.



Puede cambiar el pan cuadrado regular por pan cuadrado integral.



Fruta



Menú del día

✓ Huevo en torta con cebollino y maíz dulce acompañada con tortillas de maíz

- ✓ Manzana
- ✓ Agua pura

Antes de utilizar el maíz dulce elimine el líquido que trae, enjuague con agua y escurra, esto ayuda a eliminar parte del sodio que contiene.

Puede cambiar el cebollino por espinaca, mostaza u otras hojas de preferencia de los beneficiarios.



Fruta

la lechuga, pepino y guacamole. Distribuya un trozo de piña a cada beneficiario.

VIERNES

HUEVO EN TORTA CON CEBOLLINO Y MAÍZ DULCE



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Huevo	600 g	10 ud	6 Kg	100 ud
Sal	3 g	½ cda	30 g	4 cdtas
Cebollino	30 g	3 tallos	300 g	1 ½ rollo
Maíz dulce	80 g	-	800 g	-
Aceite vegetal	14 ml	1 cda	141 ml	½ taza

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad (65 g)

Preparación:

1. Corte el cebollino en rodajas finas.
2. Quiebre los huevos y colóquelos en un recipiente.
3. Bata los huevos, añada la sal, el cebollino, el maíz dulce y mezcle.
4. Aparte, caliente un sartén a fuego medio y coloque una pequeña cantidad de aceite.
5. Vierta 2 onz (1/4 taza) de la mezcla de huevo para cada torta.
6. Cocine por ambos lados.
7. Caliente las tortillas por tandas, poco tiempo antes de servir.

Para servir:

1. Esta preparación debe acompañarse con tortillas, DOS unidades por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque la torta de huevo y a la par las tortillas. Reparta media manzana a cada beneficiario.

LUNES

TOSTADAS DE PAN CUADRADO CON QUESO TURRIALBA CON TOMATE Y ORÉGANO



COMPLEMENTO SEMANA 5

Menú del día

✓ Tostadas de pan cuadrado con queso tipo Turrialba, tomate y orégano

✓ Granadilla o mandarina

✓ Leche con chocolate

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Queso tipo Turrialba	150 g	-	1,5 Kg	-
• Pan cuadrado	230 g	10 rebanadas	2,3 Kg	100 rebanadas
Tomate	150 g	-	1,5 Kg	-
Orégano	0,5	¼ cdta	5	½ cdta

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 tostada

Preparación:

1. Ralle el queso.
2. Tueste el pan cuadrado.
3. Parta el tomate en rodajas delgadas (0,5 cm de grosor), condimente con el orégano y refrigere hasta servir.

Para servir:

1. Coloque 1 cucharada de queso sobre cada tostada y encima una rebanada de tomate con orégano. Reparta 6 onz de leche preparada con chocolate y una unidad de granadilla o mandarina a cada beneficiario.



Puede cambiar el pan cuadrado regular por pan cuadrado integral.



Si el comedor estudiantil tiene horno se puede tostar el pan con el queso.



El tomate debe colocarse hasta el momento de servir para que no se humedezca el pan.



Fruta

Leche



Tostada con queso



MARTES

QUESADILLA DE TORTILLA DE TRIGO CON POLLO



Menú del día

✓ Quesadilla de tortilla de trigo con pollo

✓ Ensalada de lechuga y tomate

✓ Vinagreta de culantro

✓ Banano

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 mitades (95 g)



Puede cambiar las tortillas regulares por tortillas integrales.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pechuga deshuesada	400 g	-	4 Kg	-
Cebolla	60 g	4 cdas	600 g	4 ½ tazas
Chile dulce	60 g	4 cdas	600 g	3 ½ tazas
Apio	20 g	¼ rama	200 g	2 ½ ramas
Ajo	3 g	1 diente	30 g	1 cabeza
Zanahoria	100 g	-	1 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Sal	3 g	½ cdta	30 g	4 cdtas
• Queso semiduro	150 g	-	1,5 Kg	-
• Tortilla de harina de trigo pequeña	260 g	10 ud	2,6 Kg	100 ud

Preparación:

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo. Pele y ralle la zanahoria.
2. Caliente una olla a fuego medio, coloque el aceite y saltee la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo.
3. Agregue el pollo, el tomillo y la hoja de laurel, dore ligeramente, agregue poca cantidad de agua y cocine hasta que el pollo esté suave. Desmenuce en la misma olla con una cuchara de cocina.
4. Agregue la zanahoria y la sal y termine de cocinar.
5. Ralle el queso.
6. Para montar la quesadilla: Tome una tortilla de harina, coloque dos cucharadas de pollo y encima una de queso, doble a la mitad y dore en el sartén. Parta cada quesadilla a la mitad.

Para servir:

1. Se recomienda utilizar platos planos, coloque la quesadilla y a la par la ensalada de lechuga con tomate. Reparta un banano a cada beneficiario.

MIÉRCOLES

YUCA SANCOCHADA ESTILO AL MOJO CON SALPICÓN DE CARNE MOLIDA

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Yuca sancochada				
Yuca	700 g	-	7 Kg	-
Jugo de limón de fruta natural	30 ml	2 cdas	300 ml	1 ¼ taza
Sal	3 g	½ cda	30 g	4 cdtas
Salsa mojo				
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
Sal	2 g	¼ cda	20 g	3 cdtas
Salpicón de carne molida				
Carne molida	500 g		5 Kg	
Cebolla	70 g	5 cdas	700 g	5 ½ tazas
Chile dulce	60 g	4 cdas	600 g	3 ½ tazas
Apio	20 g	¼ rama	200 g	2 ½ ramas
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
Zanahoria	100 g	-	1 Kg	-
Tomate	120 g	-	1,2 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Orégano	0,5 g	¼ cda	5 g	½ cda
Comino	1 g	¼ cda	10 g	1 cda
Sal	4 g	½ cda	40 g	3 cdas
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	540 g	2 ½ taza	5.4 Kg	25 tazas

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 trozos de yuca (50 g)
y 2 onz de salpicón de carne (55 g)

COMPLEMENTO SEMANA 5

Menú del día

✓ Yuca sancochada estilo al mojo con salpicón de carne molida acompañado con frijoles molidos


- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura




La salsa al mojo es opcional, puede servir la yuca sancochada solamente con sal.

También puede sustituir la yuca por plátano maduro, brindando 1/3 de plátano por estudiante. Prepare esta variante cocinando el plátano con cáscara en agua hirviendo.

Además, puede cambiar la yuca por otros tubérculos tales como: papa, camote, ñame o ñampí según preferencia de los beneficiarios.



La yuca puede pelarse, partirse y conservarse congelada.



Prepare los frijoles molidos el día anterior.

Preparación:

Yuca sancochada:

1. Pele la yuca y pique en trozos de 25 g (trozos de 3 cm de largo por 2 cm de ancho).
2. Caliente una olla a fuego alto y ponga a hervir agua. Cuando el agua hierva coloque la yuca, el jugo de limón de fruta natural y la sal y baje el fuego. Cocine a fuego medio hasta que esté suave.
3. Una vez cocida elimine el agua de la cocción, vuelva a colocar la yuca en la olla y mezcle con la salsa mojo (este paso es opcional, valórello según preferencia).

Salsa mojo:

1. Pique finamente el ajo, combine con el aceite y la sal y forme una pasta fina.

Salpicón de res:

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo. Pele y ralle la zanahoria, licúe el tomate.
2. Caliente una olla a fuego medio, coloque el aceite y saltee la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo.
3. Agregue la carne molida, el orégano y el comino y cocine hasta dorar ligeramente. Si es necesario agregue agua en pequeñas cantidades.
4. Agregue el tomate, la zanahoria y la sal y termine de cocinar hasta que se encuentre suave, deje reducir el líquido.
5. Caliente los frijoles.

Para servir:

1. Esta preparación debe acompañarse con frijoles molidos (ver preparación en sección de recetas básicas), 2 onz para cada estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque la yuca, a la par el salpicón y luego los frijoles molidos. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.



Fruta

JUEVES

HUEVO REVUELTO



COMPLEMENTO SEMANA 5

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Huevo	600 g	10 ud	6 Kg	100 ud
• Leche 2% (semidescremada)	125 ml	½ taza	1,25 L	5 tazas
Sal	2 g	¼ cda	20 g	3 cdtas
Aceite vegetal	28 ml	2 cdas	250 ml	1 taza

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 onz (60 g)

Preparación:

1. Quiebre los huevos y colóquelos en un recipiente.
2. Bata los huevos y añada la leche, la sal y mezcle.
3. Aparte, caliente un sartén a fuego medio y coloque el aceite.
4. Ponga el huevo y revuelva constantemente hasta que esté cocido.

Para servir:

1. El huevo revuelto debe acompañarse con gallo pinto (ver preparación en sección de recetas básicas), una porción de 4 onz por estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque el gallo pinto a la par un huevo revuelto y luego la zanahoria. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.

Menú del día

- ✓ Gallo pinto con huevo revuelto
- ✓ Zanahoria rallada y jugo de naranja de fruta natural
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

Puede agregar cebolla picada al huevo según preferencia de los beneficiarios.

El día anterior debe dejar preparado el arroz y los frijoles para el gallo pinto.



Fruta





Menú del día

✓ Croquetas de papa y pescado

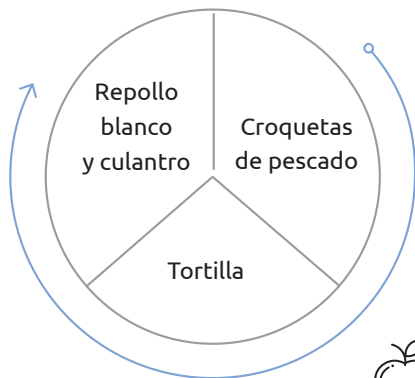
- ✓ Repollo blanco y culantro
- ✓ Aderezo de mango
- ✓ Piña
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad (55 g)



Puede utilizar filete de pescado de las especies disponibles en su comunidad dando preferencia a las que se pescan de forma artesanal. Recuerde respetar los tiempos de veda establecidos a nivel nacional.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Papa	400 g	-	4 Kg	-
Sal	3 g	½ cda	30 g	4 cdtas
• Filet de pescado	300 g	-	3 Kg	-
Aceite vegetal	21 ml	1½ cda	210 ml	¾ taza
Cebolla	30 g	2 ½ cdas	300 g	2 ½ tazas
Chile dulce	30 g	2 ½ cdas	300 g	2 tazas
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
Cebollino	20 g	2 tallos	200 g	1 rollo
• Huevo	60 g	1 ud	600 g	10 ud
• Harina de trigo	25 g	3 cdas	250 g	1 2/3 taza

Preparación:

1. Pele las papas y corte en cubos.
2. Cocine las papas con agua y sal en una olla a fuego medio.
3. Aparte mezcle el pescado con un 1/3 del aceite vegetal, caliente un sartén o la plancha a fuego medio y cocine hasta dorar.
4. Corte la cebolla, el chile dulce y el ajo en cuadritos finos y el cebollino en rodajas finas.
5. Haga un puré con la papa, agregue el pescado y desmenuce, mezcle con la cebolla, el chile dulce, el ajo, el cebollino picado y el huevo.
6. Forme tortas de aproximadamente 60 g.
7. Pase las tortas ya formadas por la harina.
8. Aparte, caliente un sartén a fuego medio y coloque una pequeña cantidad de aceite, coloque las tortas y cocine por ambos lados.
9. Caliente las tortillas por tandas, poco tiempo antes de servir.

Para servir:

1. La torta de pescado debe acompañarse con tortillas, 1 unidad para cada estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque la croqueta a la par la tortilla y luego el repollo con el culantro. Reparta un trozo de piña a cada beneficiario.

ADICIONAL

JUEVES

TORTAS DE AYOTE



COMPLEMENTO SEMANA 1

Menú del día

✓ “Tortitas” de ayote tipo arepa

✓ Piña

✓ Leche con chocolate

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Ayote Sazón	400 g	-	4 Kg	-
Sal	1 g	¼ cdta	10 g	1 ½ cdtas
Azúcar	50 g	¼ taza	500 g	2 ½ tazas
• Huevo	60 g	1 ud	600 g	10 ud
Margarina	12 g	1 cda	120 g	1 barra
• Leche 2% (semidescremada)	125 ml	½ taza	1,25 L	5 tazas
Esencia de vainilla	8 ml	½ cda	80 ml	5 ½ cdas
• Harina de trigo	105 g	¾ taza	1,05 Kg	7 1/3 tazas
Polvo de hornear	6 g	1½ cdta	60 g	8 ½ cdas
Canela molida	1 g	¼ cdta	10 g	3 cdtas
Aceite vegetal	14 ml	1 cda	140 ml	½ taza

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad (55 g)

Preparación:

1. Corte y pele el ayote sazón, cocine en muy poca agua con la sal. Una vez cocinado elimine el agua de cocción que quede y escurra.
2. Elabore un puré con el ayote escurrido, agregue el azúcar, el huevo, la margarina, la leche y la vainilla.
3. Agregue poco a poco la harina con el polvo de hornear y la canela, revuelva constantemente hasta que la mezcla está consistente.
4. Caliente un sartén a fuego medio y coloque dos onzas de la mezcla para formar cada tortita. Cocine por ambos lados hasta que esté dorado.

Para servir:

1. Reparta una tortita a cada estudiante con 6 onz de leche preparada con chocolate. Distribuya un trozo de piña a cada beneficiario.

Esta receta debe prepararse en sustitución del “budín de ayote” en los comedores estudiantiles que no poseen horno.

Para hacer cada torta debe utilizar 2 onzas (1/4 taza) de la mezcla elaborada.



Fruta

Leche



Torta de ayote



PORCIONES

Semana	Día	Nombre de la receta	Porciones
Semana 1	Lunes	HUEVO PICADO	2 onzas
		TORTILLA DE MAÍZ	2 unidades
		TOMATE EN CUADRITOS	2 onzas
	Martes	VINAGRETA DE VEGETALES	Máximo 2 cdtas
		BANANO	½ unidad
		GALLO PINTO	4 onzas
	Miércoles	QUESO TURRIALBA	1 rebanada
		ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	2 onzas
		PAPAYA	50 g
	Jueves	BURRITO DE FRÍJOL CON POLLO	1 unidad partida a la mitad (2 mitades)
		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	1/2 pinza
		ADEREZO DE NARANJA SANDÍA	Máximo 2 cdtas 100 g
Viernes	BUDÍN DE AYOTE SAZÓN	1 trozo	
	LECHE CON CHOCOLATE PIÑA	6 onzas 50 g	
	TORTAS DE AYOTE SAZÓN	1 unidad	
Viernes	CARNE DE CERDO MECHADA	2 onzas	
	TORTILLA DE MAÍZ	2 unidades	
	PICO DE GALLO	2 onzas	
		MANZANA NACIONAL	½ unidad

* Las porciones de fruta indicadas en gramos son sin cáscara. Solo la sandía incluye la cáscara.

Semana	Día	Nombre de la receta	Porciones
Semana 2	Lunes	AREPA DE HARINA Y AVENA EN HOJUELAS CON MIEL	1 unidad + 1 cucharada de miel
		LECHE CON VAINILLA	6 onzas
		GRANADILLA	1 unidad
	Martes	EMPAREDADO DE POLLO DESMENUZADO	1/2 emparedado (1 triángulo)
		ENSALADA DE LECHUGA EN TROCITOS	1/2 pinza
		VINAGRETA BÁSICA	Máximo 2 cdtas
		PIÑA	50 g
	Miércoles	GALLO PINTO	4 onzas
		TORTA DE HUEVO	1 unidad
		ENSALADA DE TOMATE EN GAJOS	30 g
		PAPAYA	50 g
	Jueves	TORTA DE MADURO CON QUESO	1 unidad
		FRIJOLE MAJADOS	2 onzas
		ENSALADA DE ZANAHORIA CON MAÍZ DULCE	1/2 pinza
		VINAGRETA TROPICAL	Máximo 2 cdtas
SANDÍA		100 g	
Viernes	TORTA DE CARNE MOLIDA	1 unidad	
	TORTILLA DE MAÍZ	1 unidad	
	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO	1/2 pinza	
	VINAGRETA DE CULANTRO	Máximo 2 cdtas	
BANANO	1/2 unidad		

* Las porciones de fruta indicadas en gramos son sin cáscara. Solo la sandía incluye la cáscara.

Semana	Día	Nombre de la receta	Porciones
Semana 3	Lunes	EMPAREDADO DE ATÚN ARREGLADO EN PAN INTEGRAL	1/2 emparedado (1 triángulo)
		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	1/2 pinza
		MANZANA NACIONAL	½ unidad
	Martes	YOGURT CON FRUTAS Y AVENA	3 onzas de yogurt + 4 onzas de fruta + 2 cucharadas de avena
		TORTILLA CON QUESO	1 unidad
	Miércoles	FRIOLES MOLIDOS	2 onzas
		PICO DE GALLO CON PEPINO	2 onzas
		BANANO	½ unidad
		BURRITO DE FRIJOL CON CARNE MOLIDA	1 unidad partida a la mitad (2 mitades)
	Jueves	ENSALADA DE LECHUGA Y REPOLLO MORADO	1/2 pinza
ADEREZO DE YOGURT CON MOSTAZA MIEL		Máximo 2 cdtas	
PAPAYA		50 g	
GALLO PINTO		4 onzas	
MUSLO DE POLLO DESHUESADO EN CUADRITOS CON ZUQUINI Y ZANAHORIA EN SALSA DE TOMATE		2 onzas	
Viernes	GRANADILLA	1 unidad	

* Las porciones de fruta indicadas en gramos son sin cáscara. Solo la sandía incluye la cáscara.

Semana	Día	Nombre de la receta	Porciones
Semana 4	Lunes	CEREAL REGULAR Y LECHE 2% (SEMIDESCREMADA)	4 onzas cereal + 6 onzas de leche
		BANANO	1/2 unidad
		GALLO PINTO	4 onzas
		QUESO TURRIALBA	1 rebanada
	Martes	TOMATE EN CUADROS	2 onzas
		ADEREZO DE NARANJA	Máximo 2 cdtas
		PAPAYA	50 g
		POLLO DESMENUZADO CON ZUQUINI	2 onzas
		TORTILLA DE MAÍZ	2 unidades
	Miércoles	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	1/2 pinza
		VINAGRETA BÁSICA	Máximo 2 cdtas
		SANDÍA	100 g
		EMPAREDADO DE FRIJOL CON QUESO	1/2 emparedado (1 triángulo)
	Jueves	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y GUACAMOLE	1/2 pinza y 1 cucharadita de guacamole
	PIÑA	50 g	
	TORTA DE HUEVO RELLENA CON VEGETALES	1 unidad	
Viernes	TORTILLA DE MAÍZ	2 unidades	
	MANZANA NACIONAL	1/2 unidad	

* Las porciones de fruta indicadas en gramos son sin cáscara. Solo la sandía incluye la cáscara.

Semana	Día	Nombre de la receta	Porciones
Semana 5	Lunes	TOSTADA CON QUESO	1 unidad
		TOMATE CON ORÉGANO	1 rodaja
		LECHE CON CHOCOLATE GRANADILLA	6 onzas 1 unidad
	Martes	QUESADILLA DE TORTILLA DE TRIGO CON POLLO DESMENUZADO	1 unidad partida a la mitad (2 mitades)
		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	1/2 pinza
		VINAGRETA DE CULANTRO BANANO	Máximo 2 cdtas ½ unidad
	Miércoles	YUCA SANCOCHADA Y SALPICÓN DE CARNE MOLIDA	2 trozos de yuca + 2 onzas de carne
		FRIJOLES MOLIDOS	2 onzas
		PAPAYA	50 g
	Jueves	GALLO PINTO	4 onzas
		HUEVO PICADO	2 onzas
		ENSALADA DE ZANAHORIA Y JUGO DE NARANJA DE FRUTA NATURAL SANDÍA	1/2 pinza 100 g
Viernes	CROQUETAS DE PAPA Y PESCADO	1 unidad	
	TORTILLA DE MAÍZ	1 unidad	
	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO Y CULANTRO ADEREZO DE MANGO PIÑA	1/2 pinza Máximo 2 cdtas 50 g	

* Las porciones de fruta indicadas en gramos son sin cáscara. Solo la sandía incluye la cáscara.

OPCIONES PARA IMPREVISTOS Y CAMBIOS

PASOS A SEGUIR EN IMPREVISTOS

Los imprevistos son aquellas situaciones en las cuales por diferentes razones hace falta algún ingrediente de los componentes del menú que impide su correcta elaboración. En estas situaciones puede escoger realizar alguna de las siguientes opciones:



Opción 1

Cambiar el menú del día en que se tiene el problema por el siguiente y viceversa.

Por ejemplo: si hoy el menú a servir es gallo pinto con huevo y no llegaron los huevos y al día siguiente es torta de maduro con queso y se tienen todos los ingredientes entonces se puede hacer hoy la torta de maduro con queso y mañana el gallo pinto con huevo.

Resto de la semana sin variantes.



Opción 2

Tener siempre una tanda de ingredientes de una de las opciones de menús de emergencia (ver en las siguientes páginas). Estos menús se basan en alimentos que pueden tenerse en la bodega por algunos días.

Preferir escoger la opción más lejana en el ciclo del menú para que no sea tan significativa la repetición.

- Las opciones para sustituir el plato son: Cereal con leche o huevo con tostadas.

Recuerde siempre acompañar los platos principales con los acompañamientos indicados en las recetas. Puede utilizar la ensalada y fruta que tenía ya planificada en caso de que no pueda elaborar la propuesta en el menú de sustitución.

OPCIONES PARA IMPREVISTOS

Menú del día

✓ **Cereal con leche**

✓ Banano



Los empaques de leche deben abrirse por tandas conforme se van utilizando.



Mantenga el cereal a temperatura ambiente bien cerrado hasta el momento de servir, para que no se suavice.

Leche



Cereal



Fruta



CEREAL CON LECHE

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Leche 2% (semidescremada)	1,8 L	-	18 L	-
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	200 g	-	2 Kg	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 onz de cereal + 6 onz de leche

Preparación:

1. Abra la leche y pásela a un pichel o bandeja limpia y seca. Mantenga en refrigeración, tapada y alejada de otros alimentos.
2. Coloque el cereal en un recipiente o bandeja limpia y seca y mantenga bien cerrado.

Para servir:

1. En una taza honda coloque el cereal, en un vaso la leche, de forma que el beneficiario lo pueda combinar antes de consumirlo. Reparta un banano a cada beneficiario.

HUEVO REVUELTO CON TOSTADA



Menú del día

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Huevo	600 g	10 ud	6 Kg	100 ud
• Leche 2% (semidescremada)	125 ml	½ taza	1,25 L	5 tazas
Sal	2 g	¼ cdta	20 g	3 cdtas
Aceite vegetal	28 ml	2 cdas	250 ml	1 taza
• Pan cuadrado	300 g	10 rebanadas	3 Kg	100 rebanadas

- ✓ Huevo revuelto con tostadas
- ✓ Tomate en cuadritos
- ✓ Jugo de limón de fruta natural
- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 onz (60 g)

Preparación:

1. Quiebre los huevos y colóquelos en un recipiente.
2. Bata los huevos y añada la leche, la sal y mezcle.
3. Aparte, caliente un sartén a fuego medio y coloque el aceite.
4. Ponga el huevo y revuelva constantemente hasta que esté cocido.
5. Parta las rebanadas en diagonal formando triángulos. Tueste.

Para servir:

1. Esta preparación debe acompañarse con DOS triangulitos de pan por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque el huevo, a la par el pan tostado y luego el tomate. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

Quiebre los huevos uno por uno en un recipiente pequeño para verificar su frescura.



Fruta

OPCIONES PARA CAMBIOS POR PROBLEMAS DE REFRIGERACIÓN DE MATERIAS PRIMAS

En el caso de los comedores estudiantiles con problemas de electricidad o acceso a proveedores: Los alimentos de la columna derecha se pueden sustituir por los siguientes productos de la columna de la izquierda, cuando no se cuente con la posibilidad de adquirirlos o almacenarlos en refrigeración

Alimentos como:

Carne de cerdo, carne de res, pollo, pescado y quesos

Pueden cambiarse por:

Atún trozos en agua, huevos, sardina en salsa de tomate

Leche, yogurt

Leche en polvo semidescremada

Lechugas, pepino, cebollino, espinaca y hojas frescas

Maíz dulce, ayote sazón, ayote sazón mantequilla, ayote tierno, chayote criollo blanco, chayote sazón criollo, palmito, pepino, petit pois, repollo verde. vegetales mixtos, zanahoria.

EFEMÉRIDES Y CELEBRACIONES

Las efemérides son aquellos acontecimientos nacionales importantes que se recuerdan en la misma fecha que sucedieron. A continuación se presentan opciones de menú de complementos para el 25 de Julio, Día de la Anexión de Nicoya, 15 de Setiembre, día de la Independencia de Costa Rica y 12 de Octubre, Día de las culturas.

Las celebraciones especiales son fechas dentro del ciclo escolar que incluyen el día del niño, vacaciones de medio año y cierre del ciclo lectivo en diciembre. Para dichas celebraciones se presentan ciertas posibles opciones a escoger para brindar un menú diferente al propuesto regularmente.

Opciones de menú para complemento en efemérides

CELEBRACIÓN	OPCIONES
DÍA DE LA ANEXIÓN DE NICOYA	Opción 1: Pueden escoger y realizar un tipo entre: Gallos de picadillo de papa con carne molida o plátano verde con carne molida o chayote con carne molida. Fruta.
	Opción 2: Tamal asado / Enyucado de queso. Fruta.
DÍA DE LA INDEPENDENCIA	Opción 1: Tamal de elote o maicena. Fruta.
	Opción 2: Elote con margarina, agua dulce con leche. Fruta.
DÍA DE LAS CULTURAS	Opción 1: Pejibayes criollos con aderezo especial y fruta.
	Opción 2: Patacones con frijoles, queso y fruta.

Opción 1: Complemento para Día de la Anexión de Nicoya

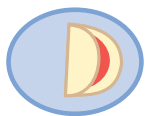
Menú del día

✓ 1 Opción de picadillo

- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 2 oz



Picadillo Tortilla



Fruta

GALLO DE PICADILLO DE PAPA Y CARNE MOLIDA DE RES

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne molida	250 g	-	2,5 Kg	-
Papa	300 g	-	3 Kg	-
Chile dulce	30 g	2 ½ cdas	300 g	2 tazas
Cebolla	40 g	3 cdas	400 g	3 tazas
Ajo	25 g	½ cabeza	250 g	6 cabezas
Culantro	8 g	1 ½ cda	80 g	1 ½ rollos
Aceite vegetal	50 ml	3 cdas	500 ml	2 tazas
Orégano	0,5 g	¼ cda	5 g	½ cda
Comino en polvo	1 g	¼ cda	10 g	1 cda
Sal	25 g	2 cdas	250 g	1 taza
Paprika	4 g	1 cda	40 g	6 cdas

Preparación:

1. Lave, desinfecte los vegetales y verduras, pele y corte las papas en cuadritos, pique las especias naturales finamente.
2. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y saltee los olores, incorpore la carne, el orégano y cocine.
3. Agregue la papa y un poco de agua para que suavice, incorpore el comino, la sal, la paprika y el culantro.
4. Cocine hasta que la papa esté suave.

Para servir:

1. Esta preparación debe acompañarse con tortillas de maíz, 1 unidad por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque la tortilla y encima el picadillo. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

GALLO DE PICADILLO DE PLÁTANO VERDE CON CARNE MOLIDA DE RES

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne molida	250 g	-	2,5 Kg	-
Plátano verde	300 g	-	3 Kg	-
Chile dulce	40 g	3 ½ cdas	400 g	2 ¾ taza
Cebolla	40 g	3 cdas	400 g	3 tazas
Ajo	15 g	5 dientes	150 g	4 ½ cabezas
Culantro	20 g	½ rollo	200 g	4 rollos
Aceite vegetal	30 g	2 cdas	300 g	1 taza
Orégano	1 g	1/4 cdta	10 g	2 cdas
Tomate	200 g	-	2 Kg	-
Sal	5 g	½ cdta	50 g	4 cdas

Preparación:

1. Lave, desinfecte los vegetales y verduras, pele y corte el plátano en cuadritos, pique las especies naturales finamente. Licúe el tomate.
2. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y saltee los olores, incorpore la carne, el orégano y cocine.
3. Agregue el plátano picado, el tomate y la sal. A media cocción incorpore el culantro.
4. Cocine hasta que el plátano esté suave.

Para servir:

1. Esta preparación debe acompañarse con tortillas de maíz, 1 unidad por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque la tortilla y encima el picadillo. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

Menú del día

✓ 1 Opción de picadillo

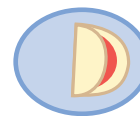
- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 2 onz



Fruta



Picadillo Tortilla

Opción 1: Complemento para Día de la Anexión de Nicoya

Menú del día

✓ 1 Opción de picadillo

- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 2 onz



Picadillo Tortilla Fruta

GALLO DE PICADILLO DE CHAYOTE CON CARNE MOLIDA DE RES

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne molida	250 g	-	2,5 Kg	-
Chayote tierno	300 g	-	3 Kg	-
Chile dulce	40 g	3 ½ cdas	400 g	2 ¾ taza
Cebolla	40 g	3 cdas	400 g	3 tazas
Ajo	15 g	5 dientes	150 g	4 ½ cabezas
Culantro	20 g	½ rollo	200 g	4 rollos
Aceite vegetal	30 g	2 cdas	300 g	1 taza
Orégano	1 g	1/4 cdta	10 g	2 cdas
Sal	5 g	½ cdta	50 g	4 cdas
Maíz dulce	100 g	-	1 Kg	-

Preparación:

1. Lave, desinfecte los vegetales y verduras, pele y corte el chayote en cuadritos, pique las especias naturales finamente.
2. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y saltee los olores, incorpore la carne, el orégano y cocine.
3. Agregue el chayote y la sal. A media cocción incorpore el maíz dulce y el culantro.
4. Cocine hasta que el chayote esté cocido pero crujiente.

Para servir:

1. Esta preparación debe acompañarse con tortillas de maíz, 1 unidad por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque la tortilla y encima el picadillo. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

Opción 2: Complemento para Día de la Anexión de Nicoya

TAMAL ASADO



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Harina de maíz (masa)	500 g	5 tazas	5 Kg	-
• Leche 2% (semidescremada)	1 L	-	10 L	-
• Huevo	120 g	2 ud	1,2 Kg	20 ud
Azúcar	375 g	1 ¾ taza	3,75 Kg	-
Esencia de vainilla	5 ml	1 cdta	50 ml	3 cdas
Margarina	230 g	1 ¾ barras	2,3 Kg	18 ½ barras
• Queso semiduro	375 g	-	3,75 Kg	-

Menú del día

✓ Tamal asado

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 1 trozo

Preparación:

1. Licuar la harina de maíz con la leche y el huevo en dos partes. Pase a un tazón.
2. Agregue el azúcar, la vainilla, la margarina y el queso rallado. Mezcle bien.
3. Vierta en una bandeja previamente engrasada y lleve al horno a 350° F hasta que dore la superficie (aproximadamente 1 hora).

Para servir:

1. En un plato plano coloque el tamal asado. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



Fruta



Tamal asado

Opción 2: Complemento para Día de la Anexión de Nicoya

Menú del día

✓ Enyucado de queso

- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

ENYUCADO DE QUESO



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Queso semiduro	200 g	-	2 Kg	-
Yuca	700 g	-	7 Kg	-
• Harina de trigo	10 g	-	100 g	-
• Huevo	30 g	½ ud	300 g	5 ud
Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas
Aceite vegetal	50 ml	3 cdas	500 ml	2 tazas

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 1 unidad

Preparación:

1. Pele y cocine la yuca en agua. Ralle el queso.
2. Haga un puré con la yuca cocinada, la harina, el huevo y la sal.
3. Forme bolitas de 50 g aproximadamente, rellene con 1 cucharada de queso rallado.
4. En un sartén caliente el aceite a fuego medio. Cocine los enyucados hasta que estén dorados.

Para servir:

1. En un plato plano coloque el enyucado. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



Enyucado
de queso



Fruta

Opción 1: Complemento para el Día de la Independencia

TAMAL DE ELOTE



Menú del día

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Elote	1 Kg	-	10 Kg	-
• Leche 2% (semidescremada)	125 ml	½ taza	1,25 L	5 tazas
• Huevos	120 g	2 ud	1,2 Kg	20 ud
Azúcar	125 g	2/3 taza	1,25 Kg	6 ¼ tazas
Polvo de hornear	10 g	2 ½ cdtas	100 g	14 cdas
• Harina de trigo	190 g	1 1/3 taza	1,9 Kg	13 1/3 tazas
Margarina	55 g	2 cdas	550 g	4 ½ barras
Sal	1 g	¼ cdta	10 g	1 ½ cdta
• Queso semiduro	125 g	-	1,25 Kg	-

✓ Tamal de elote o maicena

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 1 trozo

Preparación:

1. Desgrane los elotes.
2. Licúe el maíz junto con la leche y pase a un recipiente grande.
3. Bata las claras de los huevos a punto de nieve y aparte.
4. A los elotes licuados agregue el azúcar y las yemas de huevo y luego las claras batidas. Incorpore la harina y el polvo de hornear poco a poco y finalmente la margarina derretida, la sal y el queso rallado.
5. Pase la mezcla a una bandeja y lleve al horno a 300° F por 45 min.

Para servir:

1. En un plato plano coloque el tamal de elote. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



Fruta



Tamal de elote

Opción 1: Complemento para el Día de la Independencia

Menú del día

✓ Tamal de elote o maicena

✓ Fruta

✓ Agua pura

TAMAL DE MAICENA



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	375 ml	1½ taza	3,75 L	-
Margarina	45 g	2 cdas	450 g	3 ½ barras
Sal	2,5 g	1/2 cdta	25 g	2 cdas
Azúcar	170 g	3/4 taza	1,7 Kg	8 ½ tazas
Agua	160 ml	-	1,6 L	-
Maicena	150 g	-	1,5 Kg	-
• Queso semiduro	150 g	-	1,5 Kg	-
Esencia de vainilla	5 ml	1 cdta	50 ml	3 cdas

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 1 trozo

Preparación:

1. En una olla a fuego medio caliente la leche, la margarina, la sal y el azúcar. Cocine a fuego lento hasta que se disuelva la margarina y el azúcar.
2. Mezcle la maicena con el agua y agregue a la mezcla de leche sin dejar de revolver. Cuando comience a espesar agregue el queso y la vainilla.
3. Coloque la mezcla en una bandeja engrasada y lleve a un horno a 300° F por 35 min o hasta que se forme una capa dorada por encima.

Para servir:

1. En un plato plano coloque el tamal de maicena. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



Tamal de elote



Fruta

Opción 2: Complemento para el Día de la Independencia

ELOTE CON MARGARINA, AGUA DULCE CON LECHE



Menú del día

✓ Elote con margarina

✓ Fruta

✓ Agua dulce

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Elotes con margarina				
Elote	3,5 Kg	-	35 Kg	-
Agua	2 L	-	20 L	-
Azúcar	13 g	1 cda	130 g	½ taza
Leche 2% (semidescremada)	125 ml	½ taza	1,25 L	5 tazas
Margarina	65 g	½ barra	650 g	5 barras
Agua dulce				
Leche 2% (semidescremada)	1,8 L	-	18 L	-
Dulce molido	90 g	-	900 Kg	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 trozo de elote + 1 cda de margarina derretida

Preparación de los elotes:

1. Quite la tusa a los elotes y parta en trozos de aproximadamente 100 g.
2. Cocine los elotes en el agua con el azúcar y la leche.
3. Aparte derrita la margarina.
4. Mantenga caliente hasta servir.

Preparación del agua dulce:

1. Caliente la leche hasta que hierva.
2. Agregue el dulce molido y revuelva hasta que se derrita.
3. Mantenga caliente hasta servir.

Para servir:

1. En un plato medio hondo coloque el elote con la margarina, reparta 6 onz de agua dulce con leche y una porción de fruta a cada beneficiario.



Fruta



Agua dulce



Elote con mantequilla

Opción 1: Complemento para Día de las Culturas

Menú del día

✓ Pejibayes criollos con aderezo especial

- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

PEJIBAYES CRIOLLOS CON ADEREZO ESPECIAL



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pejibaye	400 g	-	4 Kg	-
Sal	13 g	1 cda	130 g	½ taza
• Yogurt natural	200 g	-	2 Kg	-
Cebolla	50 g	½ taza	500 g	4 tazas
Culantro	50 g	1 rollo	500 g	10 rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de
1 unidad + 1 cdta de aderezo

Preparación:

1. Cocine los pejibayes en abundante agua con la sal.
2. Una vez cocidos, pele los pejibayes. Parta a la mitad y retire la semilla.
3. Mantenga caliente hasta servir.
4. Para el aderezo lave y desinfecte los vegetales. Licúe el yogurt con la cebolla y el culantro.
5. Mantenga en refrigeración hasta servir.

Para servir:

1. En un plato plano sirva los pejibayes y coloque el aderezo por encima. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario



Pejibaye



Fruta

PATACONES CON FRIJOLES Y QUESO



Menú del día

✓ Patacones con frijoles y queso

✓ Fruta

✓ Agua pura

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Plátano verde	600 g	-	6 Kg	-
Agua	1 L	-	10 L	-
Aceite vegetal	100 ml	1/3 taza	1000 ml	1 L
• Queso tipo Turrialba	150 g	-	1,5 Kg	-
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	260 g	1 ¼ taza	2,6 Kg	12 ½ tazas

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad

Preparación:

1. Pele el plátano y corte en trozos de aproximadamente 3 cm de largo
2. Caliente el agua en una olla y cocine el plátano. Saque y escurra.
3. Tome cada trozo de plátano cocido y aplástelo para formar el patacón.
4. Caliente el aceite en un sartén y cocine los plátanos por ambos lados.
5. Ralle el queso.
6. Caliente los frijoles
7. Para armar: Al momento de servir a cada patacón colóquelo encima una cucharada de frijol molidos y una cucharada de queso rallado.

Para servir:

1. En un plato plano coloque el patacón. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



Fruta



Patacones

Queso

Frijoles



OPCIONES PARA CELEBRACIONES

Las celebraciones especiales son las opciones que se pueden brindar para festejar el 9 de Setiembre que es el Día del Niño; para vacaciones de medio año y en Diciembre, para la conclusión del año estudiantil. Puede escoger una de las siguientes opciones tomando en cuenta las preferencias de los beneficiarios manteniendo siempre la variedad.

Menú festivo	
Opción 1	Nachos con pollo, frijoles molidos y queso blanco rallado. Fruta.
Opción 2	Hamburguesa con torta de carne casera. Fruta
Opción 3	Chalupa de carne molida. Fruta.
Opción 4	Chalupa de pollo desmechado. Fruta
Opción 5	Pizza casera de carne molida y salsa de tomate. Fruta.
Opción 6	Posta de cerdo en salsa criolla con naranja, puré de papa y vegetales. Fruta.
Opción 7	Muslo de pollo en salsa criolla con naranja, arroz con maíz dulce y ensalada de papa con manzana. Fruta
Opción 8	**Tamal de cerdo. Fruta

**En caso de escoger la opción de tamales, estos se pueden comprar ya elaborados, en el comedor estudiantil deberán calentarse adecuadamente antes de servir.

NACHOS CON POLLO, FRIJOLES MOLIDOS Y QUESO BLANCO RALLADO



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Tortillas de maíz	360 g	20 ud	3,6 Kg	200 ud
Aceite vegetal	60 ml	¼ taza	600 ml	2 ¼ taza
Pechuga entera	550 g	-	5,5 Kg	-
Ajo	6	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
Sal	7 g	1 cda	70 g	5 cdas
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Chile dulce	40 g	3 ½ cdas	400 g	2 ¾ taza
Cebolla	40 g	3 cdas	400 g	3 tazas
Apio	20 g	1/4 rama	200 g	2 ½ ramas
Tomate	150 g	-	1,5 Kg	-
Queso tipo Turrialba	150 g	-	1,5 Kg	-
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	260 g	1 ¼ taza	2,6 Kg	12 ½ tazas

Menú del día

✓ **Nachos con pollo, frijoles molidos y queso rallado**

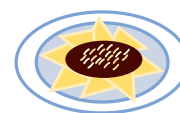
- ✓ Pico de gallo (ver receta en ensaladas)
- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

8 tortillitas (2 ud de tortilla partidas en 4) + 1 cda de frijoles molidos + 1 onzas de pollo + 1 cda de queso rallado



Fruta



Nachos con pollo, frijoles molidos y queso rallado

Preparación:

1. Parta las tortillas en 4 partes, caliente el aceite en un sartén y tueste las tortillas, escurra y reserve.
2. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo.
3. Cocine el pollo en poca agua con el ajo, la sal y las hojas de laurel. Una vez cocido desmenuce el pollo.
4. Caliente el aceite en una olla a fuego medio, saltee la cebolla, el chile dulce y el apio.
5. Agregue el pollo desmenuzado, dore ligeramente, incorpore el tomate y deje hervir. Cocine hasta que reduzca el líquido.
6. Ralle el queso y caliente los frijoles molidos.

Para servir:

1. En un plato plano coloque las tortillas, encima los frijoles, el pollo y el queso rallado, por último el pico de gallo. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

Opción 2 para Celebración

Menú del día

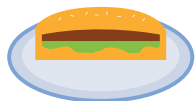
✓ **Hamburguesa**

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de
1 mini hamburguesa



Hamburguesa con
torta de carne casera



Fruta

HAMBURGUESA CON TORTA DE CARNE CASERA



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne molida de res	300 g	-	3 Kg	-
• Huevo	30 g	½ ud	300 g	5 ud
Ajo	3 g	1 diente	30 g	1 cabeza
Sal	3 g	½ cda	30 g	2 cdas
Pimienta negra	3 g	1 cda	30 g	5 cdas
• Pan para hamburguesa	180 g	10 ud	1,8 Kg	100 ud
Aceite vegetal	40 ml	3 cdas	400 ml	1 ½ taza
Lechuga	60 g	5 hojas	600 g	2 ud
Tomate	100 g	-	1 Kg	-
Pepino	60 g	-	600 g	-
Aderezo rojo (ver recetas de aderezo)	90 ml	-	900 L	-
• Yogurt natural	50 g	-	500 g	-

Preparación:

1. Pique finamente el ajo, mezcle con la carne molida, el huevo, la sal y la pimienta. Forme tortas de aproximadamente 50 g.
2. En un sartén caliente el aceite y cocine las tortas por ambos lados.
3. Aparte lave y desinfecte los vegetales, corte la lechuga en tiras y el tomate y pepino en rodajas.
4. Para el aderezo mezcle el aderezo rojo con el yogurt.
5. Caliente ligeramente el pan

Para servir:

1. Sobre una mitad del pan coloque 1 cda del aderezo, la lechuga, el tomate, el pepino y la torta de carne en ese orden, cierre con la otra mitad del pan. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

CHALUPA DE CARNE MOLIDA



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne molida de res	450 g	-	4,5 Kg	-
Cebolla	30 g	2 cdas	300 g	2 tazas
Chile dulce	30 g	2 cdas	300 g	2 tazas
Ajo	3 g	1 dientes	30 g	1 cabeza
Aceite vegetal	5 ml	1 cdtas	50 ml	3 cdas
Orégano	0,5 g	¼ cdta	5 g	½ cdta
Comino	1 g	¼ cdta	10 g	1 cda
Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas
Tomate para salsa	60 g	-	600 g	-
Tortilla de maíz	180 g	10 ud	1,8 Kg	100 ud
Aceite vegetal para las tortillas	50 ml	3 cdas	500 ml	2 tazas
Queso tipo turrialba	150 g	-	1,5 Kg	-
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	260 g	¾ taza	2,6 Kg	6 ½ tazas
Lechuga	50 g	5 hojas	500 g	1 1/3 ud
Tomate	150 g	-	1,5 Kg	-

Preparación:

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce y el ajo.
2. Caliente el aceite en una olla a fuego medio, saltee los vegetales picados anteriormente, agregue la carne molida, el orégano y el comino agregue poca cantidad de agua y cocine hasta que la carne esté cocida. Incorpore el tomate, la sal y deje hervir. Cocine hasta que reduzca el líquido.
3. Aparte en una olla o sartén caliente el aceite y tueste las tortillas, reserve hasta servir.
4. Ralle el queso y caliente los frijoles molidos.
5. Lave y desinfecte los vegetales. Pique la lechuga en tiras y el tomate en cuadritos, mantenga en recipientes separados y en refrigeración hasta servir.
6. Para montar las chalupas sobre cada tortilla coloque 1 cucharada de frijoles molidos 1 cucharada de carne molida (esta cucharada debe ser bien llena) y 1 cucharada de queso rallado, coloque una pequeña cantidad de lechuga y 1 cucharada de tomate en cuadritos.

Para servir:

1. En un plato plano coloque la tortilla y vaya formando las chalupas en el momento de servir. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario

Opción 3 para Celebración

Menú del día

✓ Chalupa de pollo

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

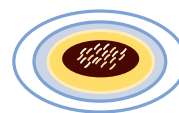
10 o 100 porciones de 1 unidad



Puede comprar las tortillas tostadas para chalupas que vienen listas para colocar los demás ingredientes.



Fruta



Chalupa de carne molida

Opción 4 para Celebración

Menú del día

✓ **Chalupa de pollo**

✓ Fruta

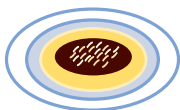
✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 1 unidad



Puede comprar las tortillas tostadas para chalupas que vienen listas para colocar los demás ingredientes.



Chalupa de
pollo desmechado



Fruta

CHALUPA DE POLLO DESMECHADO



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pechuga deshuesada	400 g	-	4 Kg	-
Cebolla	30 g	2 cdas	300 g	2 tazas
Chile dulce	30 g	2 cdas	300 g	2 tazas
Ajo	3 g	1 diente	30 g	1 cabeza
Aceite vegetal	5 ml	1 cdtas	50 ml	3 cdas
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas
Tomate para salsa	60 g	-	600 g	-
Tortilla de maíz	180 g	10 ud	1,8 Kg	100 ud
Aceite vegetal para las tortillas	50 ml	3 cdas	500 ml	2 tazas
Queso tipo turrialba	150 g	-	1,5 Kg	-
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	260 g	¾ taza	2,6 Kg	6 ½ tazas
Lechuga	50 g	5 hojas	500 g	1 1/3 ud
Tomate	150 g	-	1,5 Kg	-

Preparación:

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce y el ajo.
2. Caliente el aceite en una olla a fuego medio, saltee los vegetales picados anteriormente, agregue el pollo, el tomillo y la hoja de laurel agregue poca cantidad de agua y cocine hasta que el pollo esté suave. Desmenuce en la misma olla con una cuchara de cocina, incorpore el tomate, la sal y deje hervir. Cocine hasta que reduzca el líquido.
3. Aparte en una olla o sartén caliente el aceite y tueste las tortillas, reserve hasta servir.
4. Ralle el queso y caliente los frijoles molidos.
5. Lave y desinfecte los vegetales. Pique la lechuga en tiras y el tomate en cuadritos, mantenga en recipientes separados y en refrigeración hasta servir.
6. Para montar las chalupas sobre cada tortilla coloque 1 cucharada de frijoles molidos 1 cucharada de pollo (esta cucharada debe ser bien llena) y 1 cucharada de queso rallado, coloque una pequeña cantidad de lechuga y 1 cucharada de tomate en cuadritos.

Para servir:

1. En un plato plano coloque la tortilla y vaya formando las chalupas en el momento de servir. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario

PIZZA CASERA DE CARNE MOLIDA Y SALSA DE TOMATE



Opción 5 para Celebración

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne de res	400 g	-	4 Kg	-
Ajo	3 g	1 diente	30 g	1 cabeza
Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas
Pimienta negra	3 g	1 cdta	30 g	5 cdas
Aceite vegetal	40 ml	3 cdas	400 ml	1 ½ taza
Aderezo rojo (ver recetas de aderezo)	150 ml	-	1,5 Kg	-
• Queso semiduro	300 g	-	3 Kg	-
• Tortilla de harina de trigo pequeña	520 g	20 ud	5,2 Kg	200 ud

Menú del día

✓ **Pizza casera de carne molida**

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 unidades

Preparación:

1. Pique finamente el ajo. En una olla caliente el aceite saltee el ajo y la carne, agregue la sal y la pimienta, una vez cocida reserve.
2. Ralle el queso.
3. Arme las pizzitas: Sobre cada tortilla de harina coloque 1 cda del aderezo rojo, una cucharada de la carne molida y 1 cucharada de queso rallado.
4. Lleve al horno hasta que el queso derrita.

Para servir:

1. En un plato plano coloque las pizzitas. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



Fruta



Pizza casera de carne molida y salsa de tomate

Opción 6 para Celebración

Menú del día

✓ Posta de cerdo en salsa criolla con naranja

- ✓ Puré de papa
- ✓ Vegetales salteados: chayote, zanahoria y coliflor
- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 onzas de carne + 2 onzas de puré + 2 onzas de vegetales

POSTA DE CERDO EN SALSA CRIOLLA CON NARANJA, PURÉ DE PAPA Y VEGETALES



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Posta de cerdo en salsa criolla con naranja				
Posta de cerdo	800 g	-	8 Kg	-
Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas
Ajo	12 g	4 dientes	120 g	3 cabezas
Cebolla	200 g	1 ¼ taza	2 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Pimienta negra	3 g	1 cdta	30 g	5 cdas
Jugo de naranja de fruta natural	100 ml	-	1 L	-
Mostaza	5 g	½ cdta	50 g	4 cdas
Culantro	50 g	1 rollo	500 g	10 rollos
Puré de papa				
Papas	500 g	-	5 Kg	-
Sal	7 g	1 cdta	70 g	5 cdas
Leche 2% semidescremada	30 ml	2 cdas	300 ml	1 ¼ tazas
Margarina	30 g	1 cda	300 g	2 1/3 barras
Vegetales				
Chayote	250 g	-	2,5 Kg	-
Zanahoria	200 g	-	2 Kg	-
Coliflor	350 g	-	3,5 Kg	-
Margarina	50 g	2 cdas	500 g	4 barras
Sal	5 g	½ cdta	50 g	4 cdas

Preparación:

Posta de cerdo en salsa criolla:

1. Cocine la posta de cerdo en agua con la sal hasta que esté suave, desmenuce y guarde el caldo de la cocción.
2. Lave y desinfecte los vegetales. Pique finamente el ajo, corte la cebolla en cuadritos.
3. Caliente el aceite en una olla, saltee el ajo y la cebolla. Agregue la carne desmenuzada y el caldo de la cocción.
4. Incorpore la pimienta, el jugo de naranja y la mostaza, deje que el líquido reduzca. Antes de terminar agregue el culantro y continúe hirviendo por 5 min.

Puré de papa:

1. Lave, desinfecte y pele las papas. Corte en rodajas delgadas.
2. Ponga a cocinar en poca agua con la sal.
3. Una vez cocidas las papas escúrralas. Caliente la leche y haga un puré con las papas agregando pequeñas cantidades de la leche.
4. Agregue la margarina al puré y mezcle bien.

Vegetales:

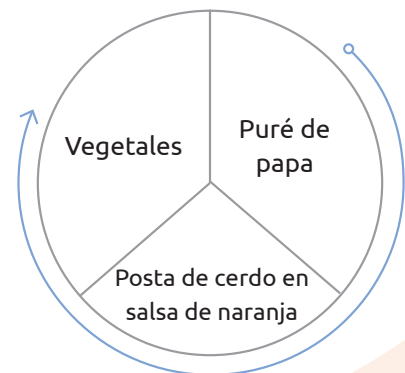
1. Lave y desinfecte los vegetales. Corte la zanahoria y el chayote en cubos, pique la coliflor en floretes pequeños.
2. Blanquee los vegetales.
3. Saltee con margarina y agregue la sal, que queden crujientes.
4. Conserve calientes hasta el momento del servicio.

Para servir:

1. En un plato medio hondo sirva primero el puré de papa, luego la carne y los vegetales. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



Fruta



Opción 7 para Celebración

Menú del día

- ✓ Muslo de pollo en salsa criolla con naranja
- ✓ Arroz con maíz dulce
- ✓ Ensalada de papa con manzana
- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 onzas de carne + 2 onzas de arroz + 2 onzas de ensalada

MUSLO DE POLLO EN SALSA CRIOLLA CON NARANJA, ARROZ CON MAÍZ DULCE Y ENSALADA DE PAPA CON MANZANA

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Muslo de pollo en salsa criolla con naranja				
Muslo de pollo deshuesado	600 g	-	6 Kg	-
Sal	3 g	½ cdtas	30 g	2 cdas
Ajo	12 g	4 dientes	120 g	3 cabezas
Cebolla	200 g	1 ¼ taza	2 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Pimienta negra	3 g	1 cdtas	30 g	5 cdas
Jugo de naranja de fruta natural	100 ml	-	1 L	-
Mostaza	5 g	½ cdtas	50 g	4 cdas
Culantro	50 g	1 rollo	500 g	10 rollos
Arroz con maíz dulce				
Arroz crudo	180 g	-	1,8 Kg	-
Ajo	3 g	1 dientes	30 g	1 cabezas
Aceite vegetal	7 ml	½ cda	70 ml	¼ taza
Sal	3 g	½ cdtas	30 g	2 cdas
Maíz dulce	60 g	-	600 g	-
Ensalada de papas con manzana				
Papa	450 g	-	4,5 Kg	-
Sal	7g	1 cdtas	70 g	5 cdas
Manzana	250 g	-	2, 5 Kg	-
Apio	79 g	1 rama	790 g	10 ramas
Yogurt natural	70 g	-	700 g	-
Jugo de limón de fruta natural	70 ml	-	700 ml	-
Pimienta negra	1 g	¼ cdtas	5 g	1 cdtas

Preparación:

Muslo de pollo en salsa criolla con naranja:

1. Pique el muslo deshuesado en trozos.
2. Lave y desinfecte los vegetales. Pique finamente el ajo, corte la cebolla en cuadritos.
3. Caliente el aceite en una olla, saltee el ajo y la cebolla. Agregue el muslo de pollo y cocine ligeramente.
4. Incorpore la pimienta, la sal, el jugo de naranja y la mostaza, si es necesario agregue un poco de agua para que se cocine el pollo. Deje que el líquido reduzca un poco. Antes de terminar agregue el culantro y continúe hirviendo por 5 min.

Arroz con maíz dulce:

1. Pique el ajo finamente.
2. Cocine el ajo en el aceite hasta que se suavice.
3. Agregue el arroz y revuelva, agregue la sal y el agua.
4. Tape hasta que “revienten” los granos de arroz.
5. Baje el fuego, quite la tapa, agregue el maíz dulce y luego mueva con un tenedor cuidadosamente para no hacer una masa.
6. Tape y deje reposar por diez minutos más.

Ensalada de papa:

1. Lave, desinfecte y pele las papas.
2. Cocínelas enteras en agua con la sal.
3. Pique las papas cocidas en cubitos.
4. Lave y desinfecte las manzanas y el apio.
5. Pique el apio finamente y las manzanas en cubitos, agregue a las papas picadas previamente. Incorpore el yogurt, el jugo de limón y la pimienta.
6. Mezcle bien y rectifique la sal.
7. Mantenga en refrigeración hasta el momento de servir.

Para servir:

1. En un plato medio hondo sirva primero el arroz con maíz, luego el pollo y la ensalada. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



Fruta

ESTACIONALIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES

CALENDARIO DE FRUTAS

Frutas	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Anona	■								■	■	■	■
Banano	■	■	■	■	■	■	■					
Carambola	■							■	■	■	■	■
Fresa		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Granadilla	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Guayaba china	■							■	■	■	■	■
Limón dulce		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Limón mesino					■	■	■	■	■	■	■	■
Limón mandarina	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Manga					■	■	■	■	■	■	■	■
Mandarina	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Manzana*												■
Marañón		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Melón				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Naranja	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Papaya		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Piña	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sandía	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■ Meses de estacionalidad. Las frutas son más baratas. ■ Meses de precio regular ■ Indica la fruta del mes

* La manzana no posee una estacionalidad definida, se incluye en la lista anterior por ser la fruta del mes en diciembre.

Algunas frutas como la manzana de agua, ciruela nacional, durazno, guayaba nacional, yuplón, entre otras, que no se encuentran en la lista anterior también se pueden utilizar en el comedor estudiantil si se encuentran disponibles en la comunidad. Las frutas propias de su comunidad también pueden utilizarse cuando estén de temporada.

CALENDARIO DE VEGETALES

Vegetales	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Ajo												
Apio												
Ayote sazón												
Ayote tierno												
Brócoli												
Cebolla amarilla												
Chayote criollo blanco												
Chile dulce												
Coliflor												
Culantro coyote												
Culantro castilla												
Espinaca												
Lechuga americana/criolla												
Pepino												
Remolacha												
Repollo verde												
Zuquini												
Tomate												
Vainica												
Zanahoria												
Zapallo												

Meses de estacionalidad. Los vegetales son más baratas.

Meses de precio regular

Indica el vegetal del mes

Algunos vegetales como el cebollino, puerro, palmito, pipian, rábano blanco y rosado, chayote tierno, ayote sazón mantequilla, flores de itabo, entre otros, que no se encuentran en la lista anterior también se pueden utilizar en el comedor estudiantil si se encuentran disponibles en la comunidad. Los vegetales propios de su comunidad también pueden utilizarse cuando estén de temporada.

CALENDARIO DE VERDURAS HARINOSAS Y AGUACATE

Verduras harinosas y aguacate	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Aguacate**	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Camote	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Elote	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ñampí	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Papa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tiquisque	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Yuca	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■ Meses de estacionalidad. Las verduras son más baratas.

■ Meses de precio regular

***El aguacate es un fruto que por su composición se encuentra clasificado dentro del grupo de grasas por lo que su consumo debe realizarse con moderación. Se puede utilizar cualquier variedad nacional que se encuentre disponible en su comunidad.

Algunas verduras harinosas como el arracache, pejibaye, tacacos, ñame, papa de aire, malanga, papaya verde entre otros, que no se encuentran en la lista anterior también se pueden utilizar en el comedor estudiantil si se encuentran disponibles en la comunidad. Las verduras harinosas propias de su comunidad también pueden utilizarse cuando estén de temporada.

LISTAS DE INGREDIENTES

Las listas semanales de materias primas son un resumen diario de los ingredientes que se necesitan para elaborar 10 porciones de las preparaciones del menú.

Estas listas se calcularon con el menú propuesto, por lo cual cuando haya receta de cambio que desee utilizar, para realizar el pedido deberá fijarse en la receta seleccionada y realizar los cálculos específicos para ese día del menú.

Recuerde siempre tener en la bodega los ingredientes necesarios para elaborar una receta de imprevisto. Revise semanalmente e incluya en el pedido.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PREESCOLAR
COMPLEMENTOS SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005G
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL PREESCOLAR	
							CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTÉS								
ACEITE VEGETAL	mililitros	68	20	35		10	133	
ARROZ BLANCO	gramos		275				275	
AZÚCAR BLANCA	gramos	4			100	10	114	
CANELA MOLIDA	gramos				1,5		1,5	
COCOA DULCE	gramos				90		90	
ESENCIA DE VAINILLA	mililitros				11		11	
FRIJOL NEGRO	gramos		112				112	
HARINA DE TRIGO	gramos				105		105	
HOJA LAUREL	gramos			0,5			0,5	
MARGARINA	gramos				45		45	
MIEL DE ABEJA	mililitros			10			10	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			1			1	
POLVO DE HORNEAR	gramos				2		2	
SAL	gramos	4	10	6	1	6	27	
TOMILLO	gramos			1		1	2	
TORTILLA DE MAÍZ	gramos	360				360	720	40 ud
TORTILLA DE TRIGO COMERCIAL PEQUEÑA	gramos			260			260	10 ud
VINAGRE CLARO	mililitros	40		20			60	
CARNES								
PECHUGA DESHUESADA	gramos			400			400	
POSTA DE CERDO	gramos					800	800	
HUEVOS								
HUEVOS	gramos	600			90		690	11 ud

		LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PREESCOLAR COMPLEMENTOS SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)							Código: F-R1.005G Fecha: 08-2017 Versión: 001
GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL PREESCOLAR		
		CANTIDAD	CANTIDAD	CANTIDAD	CANTIDAD	CANTIDAD	MEDIDA CASERA		
LÁ CTEOS									
LECHE SEMIDESCREMADA	militros	125			1925		2050		
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos	300					300		
VERDURAS VEGETALES FRUTAS									
AJO	gramos	12	7,5	6			25,5		1/2 cabeza
APIO	gramos		20	24			44		1/2 rama
AYOTE SAZÓN	gramos		500	80			500		
CEBOLLA BLANCA	gramos	50	80	80			220		
CHILE DULCE	gramos	10	80	15			140		1 1/4 ud de 120 g
CULANTRO CASTILLA	gramos	20	10	45			45		1/2 rollo
LECHUGA AMERICANA	gramos		150	70			150		1/2 ud de 300 g
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos	40					110		1 1/2 ud
NARANJA PARA ADEREZO	gramos		55				55		1/2 ud
ORÉGANO	gramos	1	0,9				2,4		
PEPINO	gramos	250		0,5			250		
TOMATE	gramos	300		620			1040		
ZANAHORIA	gramos		220				220		
BANANO MADURO	gramos	700					700		5ud
MANZANA NACIONAL	gramos			550			550		5 ud
PAPAYA CRIOLLA	gramos	750					750		
PIÑA	Kilos				1		1		1/2 ud
SANDÍA	kilos			1			1		


*1 kilo= 1000 gramos 1 Litro= 1000 mililitros. Para pasar de gramos o miligramos a Kilogramos o Litros se divide la cantidad de gramos o mililitros entre 1000.



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PREESCOLAR
COMPLEMENTOS SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005H
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL PREESCOLAR	
							CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTÉS								
ACEITE VEGETAL	mililitros	15	60	34	85	56	250	
ARROZ BLANCO	gramos			275			275	
AVENA EN HOJUELAS	gramos	30					30	
AZÚCAR BLANCA	gramos	35	3		7		45	
ESENCIA DE VAINILLA	mililitros	48					48	
FRUJOL NEGRO	gramos			112	200		312	
HARINA DE MAÍZ (MASA)	gramos					105	105	
HARINA DE TRIGO	gramos	168			50		218	
HOJA DE LAUREL	gramos		0,5				0,5	
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos				80		80	
MOSTAZA PREPARADA	gramos		20				20	
PAN CUADRADO	gramos		230				230	10 rebanadas
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos		1			1	3	
POLVO DE HORNEAR	gramos	10					10	
SAL	gramos	1	6	13	10	11	41	
TAPA DE DULCE	gramos	50					50	
TOMILLO	gramos		2				2	
TORTILLA DE MAÍZ	gramos					180	180	10 ud
VINAGRE CLARO	mililitros		50		60	20	130	
CARNES								
CARNE MOLIDA DE RES	gramos					650	650	
PECHUGA DESHUESADA	gramos		400				400	
HUEVOS								
HUEVOS	gramos	60		600		60	720	12 ud
LACTEOS								
LECHE SEMIDESCREMADA	mililitros	2040			150		2040	
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos						150	

 LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PREESCOLAR COMPLEMENTOS SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)		Código: F-R1.005H Fecha: 08-2017 Versión: 001					
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL PREESCOLAR
YOGURT NATURAL	gramos	160					160
VERDURAS VEGETALES FRUTAS							
AJO	gramos		7	12	11	12	42
APIO	gramos		20				20
CEBOLLA BLANCA	gramos		60	50	40	50	200
CHILE DULCE	gramos		60	50	40	50	200
CULANTRO CASTILLA	gramos			20	20	50	90
LECHUGA AMERICANA	gramos		150				150
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos			40		34	74
MARACUYA PARA ADEREZO	gramos				30		30
ORÉGANO	gramos		1	1	1,8		3,8
PLÁTANO MADURO	gramos				600		600
REPOLLO BLANCO	gramos					300	300
TOMATE	gramos			300			300
ZANAHORIA	gramos		100		350		450
BANANO MADURO	gramos					700	700
GRANADILLA	gramos	1000					1000
PAPAYA CRIOLLA	gramos			750			750
PIÑA	Kilos		1				1
SANDÍA	kilos				1		1


*1 kilo= 1000 gramos 1 Litro= 1000 mililitros. Para pasar de gramos o miligramos a Kilogramos o Litros se divide la cantidad de gramos o mililitros entre 1000.



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PREESCOLAR
COMPLEMENTOS SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.0051
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL PREESCOLAR	
							CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES								
ACEITE VEGETAL	mililitros			20	15	27	62	
ARROZ BLANCO	gramos					275	275	
ATÚN TROZOS EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos	300					300	
AVENA EN HOJUELAS	gramos		200				200	
COMINO EN POLVO	gramos			200	1		1	
FRIJOL NEGRO	gramos			200	100	112	412	
HARINA DE MAÍZ (MASA)	gramos			220			220	
HOJA DE LAUREL	gramos				20	0,5	0,5	
MIEL DE ABEJA	mililitros				12		20	
MOSTAZA PREPARADA	gramos	28					40	
PAN CUADRADO	gramos	230					230	10 rebanadas
SAL	gramos	1		10	7	14	32	
TOMILLO	gramos					1	1	
TORTILLA DE TRIGO COMERCIAL PEQUEÑA	gramos				260		260	10 ud
CARNES								
CARNE MOLIDA DE RES	gramos				500		500	
MUSLO DESHUESADO SIN PIEL	gramos					400	400	
LÁCTEOS								
QUESO SEMIDURO	gramos			150			150	
YOGURT DE FRESA O FRUTAS	gramos		1000				1000	
YOGURT NATURAL	gramos	160			120		280	

 LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PREESCOLAR COMPLEMENTOS SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)		Código: F-R1.005I Fecha: 08-2017 Versión: 001						
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL PREESCOLAR	
GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
VERDURAS VEGETALES FRUTAS								
AJO	gramos			9	10	15	34	1 cabeza
APIO	gramos				20	20	40	1/2 rama
CEBOLLA BLANCA	gramos	30		40	90	110	270	
CHILE DULCE	gramos	30		40	80	110	260	2 ud de 120 g
CULANTRO CASTILLA	gramos	10		35	10	20	75	1 1/2 rollos
LECHUGA AMERICANA	gramos	120			120		240	2/3 ud de 300 g
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos			70	25		95	1 ud
ORÉGANO	gramos			1,8	1,4	1	4,2	
PEPINO	gramos			160			160	
REPOLLO MORADO	gramos				100		100	
TOMATE	gramos			300		120	420	
ZANAHORIA	gramos	100			100	100	300	
ZUQUINI	gramos					100	100	
BANANO MADURO	gramos			700			700	5 ud
GRANADILLA	gramos					1000	1000	10 ud
MANZANA NACIONAL	gramos	550					550	5 ud
PAPAYA CRIOLLA	gramos				750		750	
PIÑA	kilos		1				1	1/2 ud
SANDÍA	Kilos		1				1	

*1 kilo= 1000 gramos 1 Litro= 1000 mililitros. Para pasar de gramos o miligramos a Kilogramos o Litros se divide la cantidad de gramos o mililitros entre 1000.



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PREESCOLAR
COMPLEMENTOS SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005J
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL PREESCOLAR	
							CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTÉS								
ACEITE VEGETAL	mililitros		40	60	3	14	117	
ARROZ BLANCO	gramos		275				275	
AZÚCAR BLANCA	gramos			3			3	
CEREAL DE HOJUELAS DE MAÍZ SIN AZÚCAR	gramos	200					200	
FRIJOL NEGRO	gramos		112				162	
HOJA DE LAUREL	gramos			0,5	50		0,5	
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos					80	80	
MIEL DE ABEJA	mililitros		10				10	
PAN CUADRADO	gramos				230		230	10 rebanadas
PAPRIKA	gramos			1			1	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos		1	1			2	
SAL	gramos		11	7	4	3	25	
TOMILLO	gramos			2			2	
TORTILLA DE MAÍZ	gramos			360		360	720	40 ud
VINAGRE CLARO	mililitros		20	50			70	
CARNES								
PECHUGA DESHUESADA	gramos			600			600	
HUEVOS								
HUEVOS	gramos					600	600	12 ud
LÁCTEOS								
LECHE SEMIDESCREMADA	mililitros	1800					1800	
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos		300		150		450	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PREESCOLAR
COMPLEMENTOS SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005J
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL PREESCOLAR	
							CANTIDAD	MEDIDA CASERA
VERDURAS VEGETALES FRUTAS								
AGUACATE	gramos				130		130	
AJO	gramos		12	10	3		25	1/2 cabeza
APIO	gramos			20			20	1/4 rama
CEBOLLA BLANCA	gramos		50	70	10		130	
CEBOLLINO	gramos					30	30	3 tallos
CHILE DULCE	gramos		50	60	10		120	1 ud de 120 g
CULANTRO CASTILLA	gramos		20		5		25	1/2 rollo
LECHUGA AMERICANA	gramos			120	100		220	2/3 ud de 300 g
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos				25		25	1/4 ud
NARANJA PARA ADEREZO	gramos		55				55	1/2 ud
ORÉGANO	gramos		1	1	0,5		2,5	
PEPINO	gramos				70		70	
TOMATE	gramos		300	150			450	
ZUQUINI	gramos			100			100	
BANANO MADURO	gramos	700					700	5 ud
MANZANA NACIONAL	gramos					550	550	5 ud
PAPAYA CRIOLLA	gramos		750				750	
PIÑA	Kilos				1		1,0	1/2 ud
SANDÍA	kilos			1			1	

*1 kilo= 1000 gramos 1 Litro= 1000 mililitros. Para pasar de gramos o miligramos a Kilogramos o Litros se divide la cantidad de gramos o mililitros entre 1000.



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PREESCOLAR
COMPLEMENTOS SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005K

Fecha: 08-2017

Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL PREESCOLAR	
							CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES								
ACEITE VEGETAL	mililitros		40	30	48	51	169	
ARROZ BLANCO	gramos				275		275	
COCOA DULCE	gramos	90					90	
COMINO EN POLVO	gramos			1			1	
FRIJOL NEGRO	gramos			200	112		312	
HARINA DE TRIGO	gramos					25	25	
HOJA DE LAUREL	gramos		0,5				0,5	
MIEL DE ABEJA	mililitros					15	15	
PAN CUADRADO	gramos	230					230	10 rebanadas
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos		1				1	
SAL	gramos		7	13	13	5	38	
TOMILLO	gramos		1				1	
TORTILLA DE MAÍZ	gramos					180	180	
TORTILLA DE TRIGO COM- ERCIAL PEQUEÑA	gramos		260				260	40 ud
VINAGRE CLARO	mililitros		20				20	
CARNES								
CARNE MOLIDA DE RES	gramos			500			500	
PECHUGA DESHUESADA	gramos		400				400	
HUEVOS								
HUEVOS	gramos				600	60	660	11 ud
LÁCTEOS								
LECHE SEMIDESCREMADA	mililitros	1800			125		1925	
QUESO SEMIDURO	gramos		150				150	
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos	150					150	

 LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PREESCOLAR COMPLEMENTOS SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)		Código: F-R1.005K Fecha: 08-2017 Versión: 001				
		TOTAL PREESCOLAR	CANTIDAD	MEDIDA CASERA		
GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PESCADO						
FILET DE TILAPIA	gramos					300
VERDURAS VEGETALES FRUTAS						
AJO	gramos		6	21	12	8
APIO	gramos		20	20		
CEBOLLA BLANCA	gramos		60	110	50	
CEBOLLA MORADA	gramos					30
CEBOLLINO	gramos					20
CHILE DULCE	gramos		60	100	50	30
CULANTRO CASTILLA	gramos		25	20	20	25
LECHUGA AMERICANA	gramos		120			
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos		34	50		50
MANGO MADURO PARA ADEREZO	gramos					100
NARANJA PARA ADEREZO	gramos				85	30
ORÉGANO	gramos	0,3		2,3	1	
PAPA BLANCA	gramos					400
REPOLLO BLANCO	gramos					300
TOMATE	gramos	150	150	120		420
YUCA	gramos			700		700
ZANAHORIA	gramos		100	100		600
BANANO MADURO	gramos		700		400	700
GRANADILLA	gramos	1000				1000
PAPAYA CRIOLLA	gramos			750		750
PIÑA	Kilos					1
SANDÍA	Kilos				1	1

*1 kilo= 1000 gramos 1 Litro= 1000 mililitros. Para pasar de gramos o miligramos a Kilogramos o Litros se divide la cantidad de gramos o mililitros entre 1000.

APÉNDICE

MENÚ DE COMPLEMENTOS EN PREESCOLAR

(para casos aprobados por la Dirección de Programas de Equidad)

CICLOS DE MENÚ

Los ciclos de menú son una secuencia planeada de preparaciones, que se repiten con intervalos regulares de tiempo. Estas preparaciones se planifican para brindar opciones variadas acorde a los gustos y preferencias de los beneficiarios.

¿Cómo se debe utilizar el ciclo de menú?

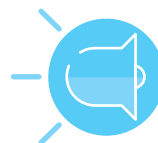
Al ser una secuencia planeada, el ciclo de menú debe utilizarse de forma continua, desde la semana 1 a la semana 5. Entonces cuando finalice el ciclo en la semana 5 se vuelve a iniciar con la semana 1.

De esta manera, el ciclo de menú no siempre va a coincidir con las semanas del mes, podría ocurrir que por ejemplo en febrero se inicie con semana 1 pero en marzo se inicie con la semana 5, según corresponda con el seguimiento del ciclo de menú.

CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO

ALMUERZO SEMANA 1

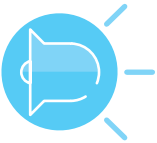
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Papas con pollo (Muslo deshuesado sin piel)	Pasta corta: Tornillitos (twist) con carne molida de res en salsa de tomate con zanahoria	Sopa negra con huevo	Muslo de pollo deshuesado en salsa caribeña (opcional en salsa de naranja)	Frijoles tiernos con cerdo (tipo chifrijo)
Arroz	Arroz blanco	—	Arroz jardinero (chayote y zanahoria)	Arroz Blanco / Rice and beans / Gallo pinto	Arroz blanco
Frijoles	Frijoles negros frescos	—	—	Frijoles rojos / ----	—
Ensalada	Repollo blanco, repollo morado y tomate	Garbanzos, pepino, lechuga y chile dulce	—	Repollo blanco, zanahoria y culantro	Pico de gallo
Aderezo	Vinagreta de vegetales	Yogurt con pepino	—	—	—
Fruta	Banano	Papaya / Melón	Sandía	Piña	Manzana
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura



Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

ALMUERZO SEMANA 2

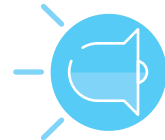
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Pasta larga: Espaguetti con atún, zanahoria rallada y zuquini en salsa de tomate	Arroz con pollo	Garbanzos con res, plátano verde y chayote	Sopa de pollo con vegetales (chayote, yuca, zanahoria)	Deditos de pescado empanizado caseros
Arroz	—	—	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Frijoles	—	Frijoles negros molidos	—	—	Frijoles rojos frescos
Ensalada	—	Repollo blanco, tomate y culantro picado fino	Remolacha cocida en cuadrillos y zanahoria cocida en cuadrillos	—	Lechuga y tomate
Aderezo	—	Vinagreta básica	Yogurt con mostaza miel	—	Vinagreta de culantro
Fruta	Granadilla / Mandarina	Piña	Papaya / Melón	Sandía	Banano
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura



Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

ALMUERZO SEMANA 3

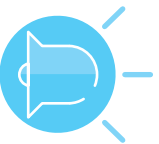
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Fajitas de cerdo (chile dulce, cebolla)	Pastel de yuca con carne molida y queso/ tortas de yuca con carne molida y queso	Pasta corta: cabitos (<i>ziti</i>) con vegetales: brócoli, zanahoria, chayote y pollo desmenuzado	Estofado de trocitos de res con vainica y plátano verde en salsa de tomate	Arroz con atún y vegetales (maíz dulce, arvejas y zanahoria)
Arroz	Arroz blanco	Arroz blanco	—	Arroz blanco	—
Frijoles	Frijoles rojos frescos	Frijoles negros arreglados	Frijoles negros frescos	Frijoles negros frescos	Frijoles molidos
Ensalada	Zanahoria, repollo blanco y maíz dulce	Lechuga, tomate y culantro	—	Guarnición: Zucchini, coliflor y zanahoria	Repollo morado, repollo blanco y pepino
Aderezo	Naranja	Vinagreta tropical	—	—	Vinagreta de vegetales
Fruta	Manzana	Sandía	Banano	Papaya / Melón	Granadilla / Mandarina
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura



Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

ALMUERZO SEMANA 4

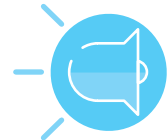
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Frijoles blancos con pollo desmechado zanahoria y chayote	Posta de cerdo en salsa criolla con papas	Pescado empanizado (con limón en rodajas)	Arroz mixto de pollo, cerdo y huevo con cebollino y zanahoria	Olla de carne
Arroz	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	—	Arroz blanco
Frijoles	—	Frijoles negros frescos	Frijoles rojos frescos	Frijoles molidos	—
Ensalada	—	Repollo blanco con zanahoria	Lechuga y tomate	Pepino en medias lunas y guacamole	—
Aderezo	—	Naranja	Vinagreta básica	—	—
Fruta	Banano	Papaya / Melón	Sandía	Piña	Manzana
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura



Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

ALMUERZO SEMANA 5

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Arroz con cerdo y vegetales (vainica, maíz dulce)	Vegetales con pollo desmenuzado (zapallo, chayote, maíz dulce)	Picadillo de papa con frijoles blancos y carne de res mechada	Canelones con queso y espinaca en salsa de tomate al horno / Pasta con queso y espinaca en salsa de tomate	Carne de res en trocitos con zanahoria en salsa criolla de tomate
Arroz	—	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
Frijoles	Frijoles negros frescos	Frijoles negros frescos	Frijoles negros frescos	—	Frijoles rojos frescos
Ensalada	Ceviche de chayote	Lechuga, pepino y tomate	Guarnición: brócoli, zuquini y chile dulce	Lechuga, repollo blanco y maíz dulce	Caracolititos con atún
Aderezo	—	Vinagreta de culantro	—	Aderezo de mango	—
Fruta	Granadilla / Mandarina	Banano	Papaya / Melón	Sandía	Piña
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura



Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

RECETARIO

ENSALADAS PARA ALMUERZOS

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	10 porciones		100 porciones	
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Semana 1							
Lunes		Repollo blanco, repollo morado y tomate	Tomate picado en cuadrillos pequeños	115 g	-	1,15 Kg	-
			Repollo morado rallado finamente	85 g	-	850 g	-
			Repollo blanco rallado finamente	115 g	-	1,15 Kg	-
Martes		Garbanzos, pepino, lechuga y chile dulce	Garbanzo cocido	130 g	-	1,3 Kg	-
			Pepino en cubos pequeños	110 g	-	1,1 Kg	-
			Chile dulce picado en cuadrillos	30 g	3 cdas	300 g	2 ¼ taza
			Lechuga en tiras	55 g	8 hojas	550 g	2 ud
Jueves		Repollo blanco, zanahoria y culantro	Repollo blanco rallado	145 g	-	1,45 Kg	-
			Zanahoria rallada	110 g	-	1,1 Kg	-
			Culantro castilla picado fino	55 g	1 rollo	550 g	11 rollos
			Jugo de limón de fruta natural	12 ml	1 cda	120 mL	½ taza
Viernes		Pico de gallo	Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas
			Tomate picado en cuadrillos pequeños	400 g	-	4 Kg	-
			Culantro castilla picado finamente	15 g	2 ½ cdas	150 g	3 rollos
			Jugo de limón de fruta natural	40 ml	3 cdas	400 ml	1 ½ taza
			Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	10 porciones		100 porciones	
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Semana 2	Martes	Repollo blanco, tomate en cubos y culantro	Tomate picado en cubos medianos	110 g	-	1,1 Kg	-
			Culantro picado fino	55 g	-	550 g	-
			Repollo blanco rallado finamente	145 g	-	1,45 Kg	-
	Miércoles	Remolacha y zanahoria cocida	Remolacha en cubos medianos	350 g	-	3,5 Kg	-
			Zanahoria en cubos medianos	350 g	-	3,5 Kg	-
			Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	8 cdas
Viernes	Lechuga y tomate	Lechuga en tiras	200 g	2/3 ud	2 Kg	6 ½ ud	
		Tomate en gajos pequeños	90 g	-	900 g	-	
Semana 3	Lunes	Zanahoria, Repollo blanco rallado y maíz dulce	Zanahoria rallada medio	160 g	-	1,6 Kg	-
			Repollo blanco rallado fino	100 g	-	1 Kg	-
			Maíz dulce	60 g	-	600 g	-
	Martes	Lechuga, tomate y culantro	Lechuga en tiras medianas	90 g	13 hojas	900 g	3 ud
			Tomate en gajos	150 g	-	1,5 Kg	-
			Culantro picado fino	30 g	¾ rollo	300 g	7 ½ rollos
	Miércoles	Guarnición: Zuquini, coliflor y zanahoria	Zuquini en media luna	250 g	-	2,5 Kg	-
			Coliflor en tallos medianos	150 g	-	1,5 Kg	-
			Zanahoria en palitos	250 g	-	2,5 Kg	-
			Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	10 porciones		100 porciones	
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Semana 4	Martes	Repollo y zanahoria rallada	Repollo blanco	200 g	-	2 Kg	-
			Zanahoria rallada	125 g	-	1,25 Kg	-
	Miércoles	Lechuga y tomate	Lechuga en trozos	110 g	15 hojas	1,1 Kg	4 ud
			Tomate en rebanadas	150 g	-	1,5 Kg	-
	Jueves	Pepino con guacamole	Pepino en medias lunas	260 g	-	2,6 Kg	-
			Aguacate	130 g	-	1,3 Kg	-
Sal			3 g	½ cdtas	30 g	2 cdas	
Pimienta negra			1 g	¼ cdtas	5 g	1 cdtas	
		Jugo de limón de fruta natural ácido	15 ml	1 cda	130 ml	½ taza	
Semana 5	Lunes	Ceviche de chayote	Chayote tierno	350 g	-	3,5 Kg	-
			Culantro picado fino	15 g	2 cdas	150 g	3 rollos
			Cebolla picada	25 g	2 cdas	250 g	2 tazas
			Chile dulce picado	25 g	2 cdas	250 g	2 tazas
			Jugo de limón de fruta natural	25 ml	2 cdas	250 ml	1 taza
			Sal	7 g	1 cdtas	70 g	5 cdas

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	10 porciones		100 porciones	
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Semana 5	Martes	Lechuga, pepino y tomate	Lechuga en tiras	80 g	11 hojas	800 g	3 ud
	Pepino en rebanadas		110 g	-	1,1 Kg	-	
	Tomate en media luna		100 g	-	1 Kg	-	
	Miércoles	Guarnición: Brócoli, Zucchini y Chile dulce	Brócoli en tallitos medianos	250 g	-	2,5 Kg	-
	Zucchini en media luna		250 g	-	2,5 Kg	-	
	Chile dulce en julianas		125 g	1 taza	1,25 Kg	9 tazas	
	Sal		10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas	
	Jueves	Lechuga, repollo blanco y maíz dulce	Lechuga en tiras	100 g	1/3 ud	1 Kg	3 ud
	Repollo blanco rallado		145 g	-	1,45 Kg	-	
	Maíz dulce		90 g	-	900 g	-	
Viernes	Ensalada de caracolicos	Atún en agua escurrido	85 g	-	850 g	-	
Pasta caracolicos		100 g	-	1 Kg	-		
Cebolla en cuadrillos (opcional)		10 g	1 cda	100 g	¾ taza		
Chile dulce en cuadrillos (opcional)		10 g	1 cda	100 g	¾ taza		
Culantro picado fino		5 g	1 cda	50 g	1 rollo		
Yogurt natural		85 g	5 cdas	850 g	3 tazas		
Mostaza		25 g	2 cdas	250 g	1 taza		
Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas			

PREPARACIÓN DE LAS ENSALADAS DE ALMUERZO



Ensaladas verdes

1. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Coloque los ingredientes en recipientes o bandejas separadas. También puede colocarlos en la misma bandeja manteniéndolos siempre separados.
3. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio.

Ensalada de garbanzo

1. Cocine los garbanzos y escúrralos.
2. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según lo descrito en los ingredientes.
3. Mezcle los ingredientes.
4. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio.
5. Agregue el aderezo del día a base de yogurt natural.



Pico de gallo

1. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Mezcle los vegetales.
3. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio.
4. Antes de servir agregue el jugo de limón de fruta natural y la sal, mezcle hasta que se incorpore todo junto.

Remolacha y zanahoria cocida

1. Lavar, desinfectar y preparar todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Cocine la remolacha y la zanahoria con la sal en suficiente agua, hasta que suavicen. La zanahoria debe quedar crujiente.
3. Mezcle los ingredientes.
4. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio.
5. Agregue el aderezo del día a base de yogurt.



Ceviche de chayote

1. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Cocine el chayote, que quede crujiente.
3. Mezclar los ingredientes con el jugo de limón de fruta natural.
4. Mantener en refrigeración hasta el momento del servicio.

Guarniciones

1. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Blanquee los vegetales.
3. Agregue la sal y revuelva.
4. Para la guarnición donde los ingredientes lo indique, saltee con margarina y ajo, que queden crujientes.
5. Conserve calientes hasta el momento del servicio.



Ensalada de caracolitos

1. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Cocine los caracolitos en agua con sal, escurra y reserve.
3. Mezcle los ingredientes.
4. Mantenga en refrigeración hasta el momento de servir.

Pepino con guacamole

1. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Para el guacamole mezcle el aguacate con la pimienta, la sal y el jugo de limón de fruta natural.
3. Mantenga en refrigeración hasta el momento de servir.



PLATOS PRINCIPALES DE ALMUERZO



Tornillitos con carne molida en salsa de tomate



Sopa negra con huevo



Arroz con pollo



Fajitas de cerdo



Arroz jardinero



Picadillo de papa con carne y frijoles blancos

LUNES

PAPAS CON POLLO

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Muslo de pollo deshuesado	550 g	-	5,5 Kg	-
Papas en cubos	600 g	-	6 Kg	-
Tomate en cubos	100 g	-	1 Kg	-
Cebolla en cuadritos finos	80 g	½ taza	800 g	2 ¾ tazas
Chile dulce en cuadritos finos	50 g	1/3 taza	500 g	3 tazas
Culantro picado fino	25 g	½ rollo	250 g	6 rollos
Aceite vegetal	20 ml	3 cdas	170 ml	¾ taza
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Tomillo	2 g	2 ramitas	20 g	½ rollo
Sal	7 g	1 cdta	60 g	¼ taza
Agua	500 ml	-	5 L	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones
de 3 onz (115 g)

Preparación:

1. Lave y desinfecte los vegetales y verduras. Pele y corte las papas, pique el tomate, la cebolla, el chile dulce y el culantro.
2. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y ase el pollo, agregue los vegetales y mezcle.
3. Incorpore la hoja de laurel, el tomillo y la sal, cubra con el agua, tape y cocine por 20-30 minutos.

Para servir:

1. En un plato medio hondo, se sirve primero el arroz y los frijoles, seguido las papas con pollo y finalmente la ensalada, cuidando no mezclarlos. Reparta una unidad de banano a cada beneficiario.

✓ Papas con pollo

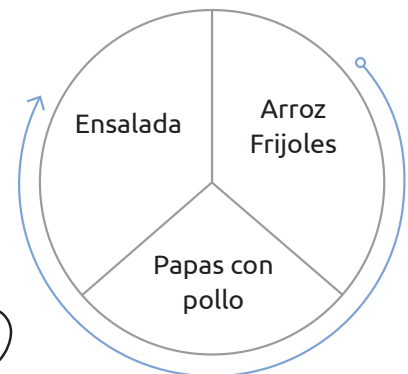
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros frescos
- ✓ Ensalada de repollo blanco, repollo morado y tomate
- ✓ Vinagreta de vegetales
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura



Puede cambiar las papas por otra verdura como papas semilla, camote o tiquisque.



Quite la piel al pollo antes de cocinarlo.



Fruta

PASTA CORTA: TORNILLITOS (TWIST) CON CARNE MOLIDA DE RES EN SALSA DE TOMATE



Menú del día

✓ Pasta corta: tornillitos (twist) con carne molida de res en salsa de tomate

- ✓ Ensalada de garbanzo, pepino, lechuga y chile dulce
- ✓ Aderezo de yogurt con pepino
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



Al escurrir la pasta con agua fría se detiene el proceso de cocción.



Puede utilizar otro tipo de pasta corta como coditos o plumas.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Pasta tipo tornillitos	350 g	-	3,5 Kg	-
Sal	14 g	1 cda	100 g	½ taza
Aceite vegetal	15 ml	3 cdtas	150 ml	½ taza
Carne molida de res	550 g	-	5,5 Kg	-
Cebolla picada fina	30 g	2 cdas	300 g	2 ¼ taza
Chile dulce picado	20 g	2 cdas	200 g	1 ¼ taza
Apio picado	15 g	4 cdas	150 g	2 ramas
Tomate	300 g	-	3 Kg	-
Zanahoria rallada	80 g	-	800 g	-
Culantro castilla picado	10 g	2 cdas	100 g	2 ½ rollos
Orégano	0,5 g	¼ cdta	5 g	½ cdta

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 onz de pasta (75 g) y 3 onzas de salsa (80 g)

Preparación:

1. Cocine la pasta en una olla onda con agua y la mitad de la sal, escúrrala y mézclela con la mitad del aceite, mantener caliente.
2. En una olla, caliente a fuego medio el aceite, salte la cebolla, el chile dulce y el apio, incorpore la carne molida, el tomate licuado y la zanahoria. Agregue la sal, el culantro y el orégano finalmente. Valore si necesita agregarle agua a la salsa. Tape y cocine por 15-20 minutos.

Para servir:

1. Utilice un plato plano, sirva la pasta y encima la salsa. A la par coloque la ensalada. Reparta un trozo de fruta a cada beneficiario.

SOPA NEGRA CON HUEVO DURO



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Frijoles negros	350 g	-	3,5 Kg	-
Orégano	0,5 g	¼ cdta	5 g	½ cda
Ajo	20 g	½ cabeza	200 g	5 cabezas
Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	1/3 taza
Agua	1 L	-	10 L	-
Huevos	600 g	10 ud	6 Kg	100 ud
Aceite vegetal	5 ml	1 cdta	50 ml	¼ taza
Cebolla	90 g	2/3 taza	900 g	6 ½ taza
Chile dulce rojo	55 g	1/3 taza	550 g	3 ¼ taza
Culantro coyote	45 g	1 rollo	450 g	9 rollos

✓ Sopa negra con huevo duro

✓ Arroz jardinero

✓ Sandía

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 onz (190 g) y un huevo duro (52 g)

Preparación:

1. Cocine previamente los frijoles con el orégano, el ajo, la sal y el agua. Una vez cocidos licúe.
2. Cocine los huevos duros en agua hirviendo por 15 min. Escurra y pele.
3. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y saltee las especias naturales, agregue los frijoles licuados y el caldo.
4. Deje hervir y agregue los huevos duros.

Para servir:

1. En un plato hondo, sirva primero el arroz jardinero, luego la sopa negra y al final un huevo por persona. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.



Fruta



Sopa

Huevo

MUSLO DE POLLO DESHUESADO EN SALSA CARIBEÑA

Menú del día

✓ Muslo de pollo deshuesado en salsa caribeña

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles rojos frescos
- ✓ Ensalada de repollo blanco, zanahoria y culantro
- ✓ Piña
- ✓ Agua pura



En vez de arroz y frijoles puede darse gallo pinto o rice & beans, según preferencia.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Muslo de pollo deshuesado	600 g	-	6 Kg	-
Cebolla picada	75 g	½ taza	750 g	5 ½ taza
Chile dulce picado	40 g	¼ taza	400 g	2 ⅓ taza
Ajo picado fino	30 g	¾ cabeza	300 g	7 ½ cabezas
Tomate picado en cubo fino	150 g	-	1,5 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	⅓ taza
Leche de coco	75 ml	-	750 ml	-
Tomillo	2 g	2 ramitas	20 g	½ rollo
Sal	12 g	1 cda	120 g	½ taza
Azúcar	8 g	1 cdta	80 g	⅓ taza
Chile panameño	15 g	-	150 g	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 onz (85 g)

Preparación:

1. Lave, desinfecte los vegetales, pique las especias naturales y el tomate.
2. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y saltee la cebolla, el chile dulce y el ajo.
3. Incorpore el tomate, agregue la leche de coco, el tomillo, la sal y el azúcar, coloque el chile panameño entero, con cuidado de que no reviente. Cocine por 10 minutos.
4. Agregue el pollo y cocine hasta que esté suave.

Para servir:

1. En un plato plano, agregue primero el arroz y los frijoles (si se utiliza gallo pinto o rice and beans la preparación se encuentra en la sección de recetas básicas), al par se sirve el pollo con la salsa y por último la ensalada, cuidando no mezclarlos. Reparta un trozo de piña a cada beneficiario.

JUEVES

MUSLO DE POLLO DESHUESADO EN SALSA CARIBEÑA

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Muslo de pollo deshuesado	600 g	-	6 Kg	-
Cebolla picada	75 g	½ taza	750 g	5 ½ taza
Chile dulce picado	40 g	¼ taza	400 g	2 ⅓ taza
Ajo picado fino	30 g	¾ cabeza	300 g	7 ½ cabezas
Tomate picado en cubo fino	150 g	-	1,5 Kg	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	⅓ taza
Leche de coco	75 ml	-	750 ml	-
Tomillo	2 g	2 ramitas	20 g	½ rollo
Sal	12 g	1 cda	120 g	½ taza
Azúcar	8 g	1 cda	80 g	⅓ taza
Chile panameño	15 g	-	150 g	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 onz (110 g) de frijoles y 1 onza (45 g) de carne de cerdo

Preparación:

1. Lave, desinfecte los vegetales, pique las especias naturales y el tomate.
2. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y saltee la cebolla, el chile dulce y el ajo.
3. Incorpore el tomate, agregue la leche de coco, el tomillo, la sal y el azúcar, coloque el chile panameño entero, con cuidado de que no reviente. Cocine por 10 minutos.
4. Agregue el pollo y cocine hasta que esté suave.

Para servir:

1. En un plato plano, agregue primero el arroz y los frijoles (si se utiliza gallo pinto o rice and beans la preparación se encuentra en la sección de recetas básicas), al par se sirve el pollo con la salsa y por último la ensalada, cuidando no mezclarlos. Reparta un trozo de piña a cada beneficiario.

ALMUERZO SEMANA 1

Menú del día

✓ Frijoles tiernos con cerdo

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Pico de gallo
- ✓ Manzana
- ✓ Agua pura



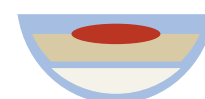
Siempre quite los excesos de grasa de las carnes antes de cocinarlas.



También puede utilizarse frijoles calima o cubaces, calcule comprar 20 g por beneficiario.



Fruta



Pico de Gallo

Carne

Frijoles

Arroz

**ESPAGUETI CON ATÚN,
ZANAHORIA RALLADA Y ZUQUINI
EN SALSA DE TOMATE**



Menú del día

✓ **Espagueti con atún
en salsa de tomate**

- ✓ Granadilla o mandarina
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 pinzas o 6 onz de pasta (75 g) y 3 onzas de salsa (95 g)



Puede sustituir el zuquini por zapallo o chayote.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Espagueti	370 g	-	3,7 Kg	-
Sal	15 g	1 cda	150 g	½ taza
Aceite vegetal	25 ml	1 ½ cdas	250 ml	1 taza
• Atún en agua escurrido	350 g	-	3,5 Kg	-
Cebolla picada	30 g	2 cdas	300 g	1 ½ taza
Chile dulce picado	15 g	1 cda	150 g	1 taza
Apio picado	10 g	2 cdas	100 g	1 ½ rama
Tomate para salsa	450 g	-	4,5 Kg	-
Zuquini rallado	65 g	-	650 g	-
Zanahoria rallada	65 g	-	650 g	-
Culantro castilla	8 g	1 ½ cda	80 g	2 rollos

Preparación:

1. Cocine la pasta en una olla onda con agua y la mitad de la sal, escúrrala y mézclela con la mitad del aceite, mantener caliente.
2. Lave, desinfecte y pique los vegetales. Licúe el tomate.
3. En otra olla, caliente a fuego medio el aceite, salte la cebolla, el chile dulce y el apio previamente picado, incorpore el tomate licuado, el zuquini y la zanahoria. Agregue la sal, el culantro y el atún escurrido. Valore si necesita agregarle agua a la salsa.
4. Tape y cocine por 15-20 minutos.

Para servir:

1. Utilice platos planos, sirva primero la pasta y encima la salsa. Reparta una unidad de granadilla o mandarina a cada beneficiario.

ARROZ CON POLLO

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pechuga entera	650 g	-	6,5 Kg	-
Sal	15 g	1 cda	150 g	½ taza
Tomillo	2 g	2 ramitas	10 g	¼ rollo
Ajo picado	25 g	½ cabeza	250 g	6 cabezas
Arroz	430 g	-	4,3 Kg	-
Aceite vegetal	20 ml	4 cdtas	200 ml	2/3 taza
Cebolla picada	85 g	2/3 taza	850 g	6 ¼ taza
Chile dulce rojo picado	80 g	½ taza	800 g	4 2/3 taza
Apio picado	40 g	½ rama	400 g	5 ramas
Vainicas en rodajas finas	100g	-	1 Kg	-
Zanahoria en cuadritos	175 g	-	1,75 Kg	-
Paprika	3 g	1 cdta	30 g	4 cdas
Culantro castilla picado	35 g	1 rollo	350 g	8 rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 onz (180 g)

Preparación:

1. Cocine la pechuga, sin piel, en agua con sal, tomillo y la mitad del ajo, cuando esté listo desmenuce.
2. Con el caldo del pollo cocinar el arroz blanco de manera común.
3. En otra olla saltee la cebolla, chile dulce, apio y la mitad restante del ajo, agregue la vainica, la zanahoria y la paprika; incorpore el pollo y el culantro, cocine por diez minutos. Mezcle el arroz, tape y cocine a fuego medio por diez minutos más.

Para servir:

1. En un plato plano, sirva primero el arroz con pollo, a la par los frijoles molidos y de último la ensalada, cuidando no mezclarlos. Reparta un trozo de piña a cada beneficiario.

Menú del día

✓ Arroz con pollo

✓ Frijoles negros molidos

✓ Ensalada de repollo blanco, tomate y culantro

✓ Vinagreta básica

✓ Piña

✓ Agua pura

La paprika dará un color atractivo al arroz con pollo.



Fruta

GARBANZOS CON RES, PLÁTANO VERDE Y CHAYOTE

Menú del día

- ✓ Garbanzos con res, plátano verde y chayote
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Ensalada de remolacha y zanahoria cocida en cuadritos
- ✓ Aderezo de yogurt con mostaza miel
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



Puede sustituir el plátano verde por papa.



Dejar los garbanzos remojando en agua desde el día anterior.

Garbanzos

Ensalada



Arroz



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Garbanzos	200 g	-	2 Kg	-
Cecina de res en trocitos	650 g	-	6,5 Kg	-
Sal	8 g	1 cda	80 g	1/3 taza
Orégano	0,5 g	¼ cda	5 g	½ cda
Aceite vegetal	8 ml	½ cda	80 ml	1/3 taza
Cebolla picada	30 g	2 cdas	300 g	2 ½ taza
Chile dulce picado	30 g	2 ½ cdas	300 g	2 ¼ taza
Apio picado	20 g	5 cdas	200 g	2 ½ rama
Tomate para salsa	75 g	-	750 g	-
Chayote tierno	150 g	-	1,5 Kg	-
Plátano verde en rebanadas	200 g	-	2 Kg	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 onz (160 g)

Preparación:

1. Cocine los garbanzos con la cecina de res, sal, y orégano hasta que estén suave.
2. En otra olla saltee la cebolla, chile dulce y apio, agregue el tomate licuado, el chayote y el plátano, mezcle con los garbanzos y la carne; rectifique el sabor y cocine hasta que el plátano y el chayote estén suaves.

Para servir:

1. En un plato medio hondo, se sirve primero los garbanzos con res, luego el arroz blanco, a la par agregue la ensalada. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.

SOPA DE POLLO CON VEGETALES

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pollo con hueso (muslo entero o pechuga)	1,5 Kg	-	15 Kg	-
Agua	1,65 L		16,5 L	
Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas
Tomillo	2 g	2 ramitas	20 g	½ rollo
Cebolla picada	65 g	½ taza	650 g	4 2/3 taza
Chile dulce picado	75 g	½ taza	750 g	4 ½ tazas
Yuca en trocitos	250 g	-	2,5 Kg	-
Chayote tierno en cuadritos	250 g	-	2,5 Kg	-
Zanahoria en cuadritos	250 g	-	2,5 Kg	-
Culantro picado	40 g	1 rollo	400 g	9 rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 onz (220 g)
+ 1 muslo

Preparación:

1. En una olla incorporar los trozos de pollo sin piel, el agua, la sal, el tomillo, la cebolla y el chile dulce, hervir hasta que el pollo este cocinado.
2. Lavar, pelar y trocear los vegetales y verduras, incorporar a la sopa y cocinar hasta que suavicen.
3. Agregar el culantro y cocinar hasta que hierva.

Para servir:

1. En un plato hondo, se sirve primero el arroz y luego la sopa. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.

Menú del día

✓ Sopa de pollo con vegetales

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura



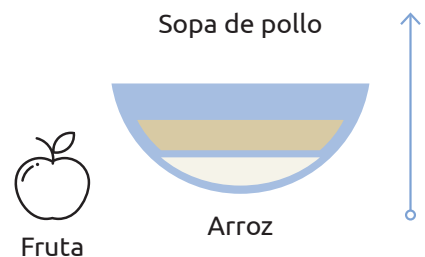
Puede sustituir la yuca por camote, tiquisque o ñampí.

Puede solicitar al proveedor que le traiga el muslo entero partido en dos (el muslito y el cuarto separados), brinde un trozo por estudiante.

Cuando la receta se utilice en Centros de Educación Especial (CEE) debe sustituir el pollo con hueso por muslo deshuesado, calcule 80 g por estudiante.



Quite la piel del pollo.





DEDITOS DE PESCADO EMPANIZADO CASEROS

Menú del día

✓ Deditos de pescado empanizado

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles rojos frescos
- ✓ Ensalada de lechuga y tomate
- ✓ Vinagreta de culantro
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura

Opcional puede agregarle cúrcuma al pan molido con el fin de mejorar la apariencia final del pescado empanizado.

Puede utilizar filete de pescado de las especies disponibles en su comunidad dando preferencia a las que se pescan de forma artesanal. Recuerde respetar los tiempos de veda establecidos a nivel nacional.

Dependiendo del volumen de su producción puede brindar el filete, no hacer los deditos (ver receta el miércoles de la semana 4).



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Filete de pescado	800 g	-	8 Kg	-
Albahaca fresca	2 g	½ cdta	20 g	¼ rollo
Jugo de limón de fruta natural ácido	40 ml	3 cdas	400 ml	1 ½ taza
Ajo	3 g	1 diente	30 g	¾ cabeza
Sal	7 g	1 cdta	50 g	4 cdas
Pimienta negra	1 g	¼ cdta	6 g	1 cdta
• Huevo	120 g	2 ud	1,2 Kg	20 ud
• Harina de trigo	55 g	-	550 g	-
• Pan molido	50 g	½ taza	500 g	4 1/3 tazas
Aceite vegetal	75 ml	1/3 taza	750 ml	3 tazas

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 deditos

Preparación:

1. Corte el pescado en dedos de 20 g. Condimente con la albahaca, el jugo de limón de fruta natural, el ajo, la sal y la pimienta.
2. Bata los huevos.
3. Para empanizar pase cada dedito primero por harina, luego por el huevo batido y posteriormente por el pan molido.
4. Caliente un sartén o plancha a fuego medio, coloque una pequeña cantidad de aceite y cocine cada dedito.

Para servir:

1. En un plato plano, se sirve primero el arroz, a la par los frijoles, los deditos de pescado y al final la ensalada, cuidando no mezclarlos. Reparta una unidad de banano a cada beneficiario.

FAJITAS DE CERDO

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Fajitas de cerdo	800 g	-	8 Kg	-
Aceite vegetal	15 ml	1 cda	150 ml	½ taza
Chile dulce en julianas	75 g	2/3 taza	750 g	5 ½ tazas
Cebolla en julianas	135 g	1 taza	1, 35 Kg	11 tazas
Tomate para salsa	500 g	-	5 Kg	-
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Sal	7 g	1 cdta	70 g	5 cdas
Comino en polvo	1 g	¼ cdta	5 g	1 cdta

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 onz (110 g) de frijoles y 1 onz (45g) de carne de cerdo

Preparación:

1. Cortar el cerdo en tiritas, en una olla calentar a fuego medio alto el aceite y asarlos.
2. Lavar, desinfectar y cortar el chile dulce y la cebolla en julianas, agregarlos a las tiritas de cerdo junto con el tomate licuado.
3. Condimentar con las hojas de laurel, sal y comino, tapar y cocinar por diez minutos.

Para servir:

1. En un plato plano, se sirve primero el arroz blanco, los frijoles, las fajitas y por último la ensalada, una a la par de la otra con cuidado de no mezclarlos. Reparta una manzana a cada beneficiario.

Menú del día

✓ Fajitas de cerdo

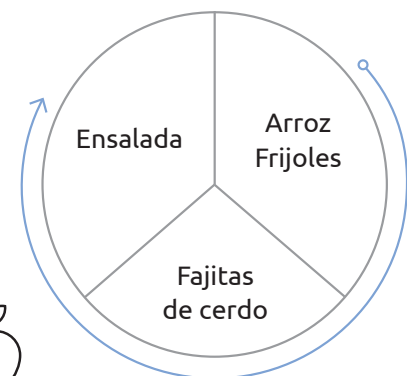
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles rojos frescos
- ✓ Ensalada de repollo blanco, zanahoria y maíz dulce
- ✓ Aderezo de naranja
- ✓ Manzana
- ✓ Agua pura



En caso de no conseguir fajitas se puede comprar bistec de cerdo y cortar en tiras.



Deje descongelando la carne de las fajitas desde el viernes en la tarde en refrigeración.



Fruta

PASTEL DE YUCA CON CARNE MOLIDA Y QUESO



Menú del día

✓ Pastel de yuca con carne molida y queso

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros arreglados
- ✓ Ensalada de lechuga, tomate y culantro
- ✓ Vinagreta tropical
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura



En caso de no tener horno, puede hacer las "Tortas de yuca con carne" de la sección de recetas adicionales.

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Yuca en trozo	500 g	-	5 Kg	-
Margarina	25 g	2 cdas	250 g	2 barras
• Huevo	60 g	1 ud	600 g	10 ud
Carne molida	300 g	-	3 Kg	-
Aceite vegetal	7 ml	1 cda	70 ml	¼ taza
Cebolla picada	45 g	3 cdas	450 g	3 1/3 tazas
Chile dulce picado	45 g	3 cdas	450 g	2 ½ tazas
Ajo picado fino	15 g	5 dientes	150 g	3 cabezas
Tomate para salsa	50 g	-	500 g	-
Sal	7 g	1 cdta	70 g	¼ taza
Culantro castilla	30 g	¾ rollo	300 g	7 ½ rollos
• Queso semiduro	100 g	-	1 Kg	-
• Queso tipo Turrialba	100 g	-	1 Kg	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 trozo (100 g)

Preparación:

1. Lave y pele la yuca, cocine en agua con sal. Una vez cocida escurra el agua y forme un puré con la margarina y el huevo.
2. En una olla caliente a fuego medio el aceite, saltee la cebolla, chile dulce y el ajo, incorpore la carne molida y cocine ligeramente, agregue el tomate licuado, la sal y el culantro.
3. Ralle ambos quesos y mezcle.
4. **MONTAJE DEL PASTEL:** en una bandeja para horno previamente engrasada, extienda la mitad del puré, toda la carne y la mitad del queso, cubra con la otra mitad de puré y esparza el resto del queso encima, gratine al horno.

Para servir:

1. En un plato plano, se sirve primero el arroz y los frijoles, luego el trozo de pastel y por último la ensalada. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.



Fruta

MIÉRCOLES

PASTA CORTA: CABITOS (ZITI) CON VEGETALES Y POLLO



ALMUERZO SEMANA 3

Menú del día

✓ Pasta corta con vegetales y pollo

✓ Frijoles negros frescos

✓ Banano

✓ Agua pura

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Pasta tipo cabitos	250 g	-	2,5 Kg	-
Sal	12 g	1 cda	100 g	½ taza
Aceite vegetal	20 ml	4 cdtas	200 ml	¾ taza
Pechuga de pollo deshuesada	400 g	-	4 Kg	-
Zanahoria en tiras	100 g	-	1 Kg	-
Chayote en tiras	100 g	-	1 Kg	-
Brócoli en trozos pequeños	85 g	-	850 g	-
Cebolla picada	35 g	3 cdas	350 g	2 ½ tazas
Chile dulce picado	35 g	2 cdas	350 g	2 tazas
Apio picado	15 g	4 cdas	150 g	2 ramas
Tomate para salsa	345 g	-	3,45 Kg	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 onz (145 g)

Preparación:

1. Cocine la pasta en una olla honda con agua y la mitad de la sal, escurra y enjuague. Agregue 1/3 del aceite para que no se pegue y mezcle.
2. Lave, desinfecte y pele y corte los vegetales según corresponda. Cocine la zanahoria, el chayote y el brócoli en una olla con agua aparte, que queden crujientes.
3. Pique la pechuga en trocitos del mismo tamaño que el resto de componentes. Saltee el chile dulce, el ajo la cebolla y el apio en una olla a fuego medio con aceite. Agregue el pollo y cocine. Agregue el tomate licuado y sazone con sal.
4. Cuando esté listo el pollo, mezcle con la pasta y los vegetales.

Para servir:

1. En un plato medio hondo, se sirve primero la pasta, a la par los frijoles, cuidando no mezclarlos. Reparta una unidad de banano a cada beneficiario.



Puede utilizar otro tipo de pasta corta como coditos o plumas.



Fruta

Menú del día

✓ Estofado de trocitos de res

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros frescos
- ✓ Guarnición: zuquini, coliflor y zanahoria
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



Puede usarse banano verde en vez del plátano, según preferencia.

Estofado Frijoles Ensalada



Arroz



Fruta

JUEVES

ESTOFADO DE TROCITOS DE RES CON VAINICA Y PLÁTANO VERDE EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Cecina de res en trocitos	700 g	-	7 Kg	-
Orégano	0,5 g	¼ cda	5 g	½ cda
Sal	10 g	1 ½ cda	100 g	7 ½ cdas
Cebolla picada	80 g	½ taza	800 g	5 taza
Chile dulce picado	50 g	4 cdas	500 g	3 ½ taza
Tomate para salsa	250 g	-	2,5 Kg	-
Plátano verde en rebanadas	150 g	-	1,5 Kg	-
Vainica en espiga	150 g	-	1,5 Kg	-
Culantro picado	20 g	½ rollo	200 g	5 rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 onz (115 g)

Preparación:

1. En una olla cocine la cecina en trocitos con agua, orégano y sal.
2. Lave, desinfecte y pique los vegetales y verduras, licúe el tomate. Cuando la carne esté suave agregue la cebolla, chile dulce y el tomate licuado, cocine hasta que hierva.
3. Incorpore el plátano y la vainica, deje cocinar hasta que todo este suave y la salsa haya espesado un poquito, incorpore el culantro.

Para servir:

1. En un plato medio hondo, se sirve primero el arroz, los frijoles, el estofado y a la par la guarnición, cuidando no mezclarlos. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.

ARROZ CON ATÚN Y VEGETALES



Menú del día

- ✓ Arroz con atún y vegetales
- ✓ Frijoles negros molidos
- ✓ Ensalada de repollo blanco, repollo morado y pepino
- ✓ Vinagreta de vegetales
- ✓ Granadilla o mandarina
- ✓ Agua pura

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Atún en agua escurrido	350 g	-	3,5 Kg	-
Chile dulce picado	50 g	1/3 taza	500 g	3 tazas
Cebolla picada	75 g	½ taza	750 g	5 ½ taza
Culantro castilla picado	15 g	2 cdas	150 g	3 ½ rollos
Zanahoria rallada	150 g	-	1,5 Kg	-
Aceite vegetal	20 ml	4 cdtas	200 ml	¾ taza
Paprika	3 g	1 cda	30 g	4 cdas
Arroz blanco	400 g	-	4 Kg	-
Sal	15 g	1 cda	150 g	½ taza
Arvejas	115 g	-	1,15 Kg	-
Maíz dulce	115 g	-	1,15 Kg	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 onz (170 g)

Preparación:

1. Lave, desinfecte, pele y pique los vegetales.
2. En una olla saltee la cebolla y el chile, agregue la zanahoria y la paprika; incorpore el arroz blanco crudo, la sal.
3. Cubra con agua, y cocine hasta que consuma el agua, tape y baje el fuego. Cuando este cocido, mezcle las arvejas, el maíz dulce, el culantro y el atún previamente escurrido, con cuidado de no hacer una masa.

Para servir:

1. Plato plano, se sirve primero el arroz con atún, a la par se sirven los frijoles molidos y de último la ensalada, cuidando no mezclarlos. Reparta una unidad de granadilla o mandarina a cada beneficiario.



Fruta

FRIJOLES BLANCOS CON POLLO

Menú del día

✓ Frijoles blancos con pollo

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura



Se puede cambiar los frijoles blancos por lentejas.

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pechuga de pollo entera	675 g	-	6,75 Kg	-
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Sal	8 g	1 cdta	80 g	6 cdas
Ajo	12 g	4 dientes	120 g	3 cabezas
Frijoles blancos	200 g	-	2 Kg	-
Chayote tierno en cuadritos	150 g	-	1,5 Kg	-
Zanahoria en cuadritos	150 g	-	1,5 Kg	-
Cebolla picada	20 g	2 cdas	200 g	1 ½ taza
Chile dulce picado	20 g	2 cdas	200 g	1 ¼ taza
Apio picado	20 g	5 cdas	200 g	2 ½ ramas
Tomate para salsa	65 g	-	650 g	-
Culantro castilla picado	10 g	¼ rollo	100 g	2 ½ rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 onz (160 g)

Preparación:

1. Cocine el pollo sin piel, con el tomillo, la sal y el ajo. Cuando este cocido aparte la pechuga y la desmenuza.
2. Con el caldo del pollo cocine los frijoles.
3. Lave, desinfecte, pele y corte el chayote y la zanahoria.
4. Incorpore a los frijoles la cebolla, el chile dulce, el apio, el tomate, los vegetales y el pollo.
5. Cocine por 25 minutos, rectifique el sabor. Agregue el culantro.

Para servir:

1. En un plato medio hondo, se sirve primero el arroz y luego los frijoles blancos. Reparta una unidad de banano a cada beneficiario.

Frijoles blancos Arroz



Fruta

POSTA DE CERDO EN SALSA CRIOLLA CON PAPAS

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Posta de cerdo en cubos medianos	675 g	-	6,75 Kg	-
Sal	8 g	1 cdta	80 g	6 cdas
Tomillo	2 g	2 ramitas	20 g	½ rollo
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Papas en trozos medianos	650 g	-	6,5 Kg	-
Cebolla picada fina	50 g	4 cdas	500 g	3 ½ taza
Chile dulce picado fino	50 g	4 cdas	500 g	3 taza
Tomate para salsa	120 g	-	1,2 Kg	-
Culantro castilla picado fino	25 g	4 cdas	250 g	5 ½ rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 onz (115 g)

Preparación:

1. Cocine la posta de cerdo con sal, el tomillo y la hoja de laurel.
2. Lave, desinfecte, pele y corte los vegetales. Agregue la papa, especias naturales y el tomate licuado a la carne ya cocida.
3. Dejar cocinar a fuego bajo por 20 minutos. Incorpore el culantro y cocine hasta que hierva.

Para servir:

1. Utilice un plato medio hondo, sirva primero el arroz y los frijoles, luego las papas con cerdo y finalmente la ensalada, cuidando no mezclarlos. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.

Menú del día

✓ **Posta de cerdo en salsa criolla con papas**

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros frescos
- ✓ Ensalada de repollo blanco y zanahoria
- ✓ Vinagreta de naranja
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



Puede cambiar las papas por otra verdura como papas semilla, camote o tiquisque.



Fruta

PESCADO EMPANIZADO CON LIMÓN



Menú del día

- ✓ Pescado empanizado con limón
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles rojos frescos
- ✓ Ensalada de lechuga y tomate
- ✓ Vinagreta básica
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura



Puede utilizar filete de pescado de las especies disponibles en su comunidad dando preferencia a las que se pescan de forma artesanal. Recuerde respetar los tiempos de veda establecidos a nivel nacional.



Opcional puede agregarle cúrcuma al pan molido con el fin de mejorar la apariencia final del pescado empanizado.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Filete de pescado	750 g	-	7,5 Kg	-
Albahaca fresca	2 g	½ cdta	20 g	¼ rollo
Jugo de limón de fruta natural ácido	40 ml	3 cdas	400 ml	1 ½ taza
Ajo	3 g	1 diente	30 g	¾ cabeza
Sal	7 g	1 cdta	70 g	5 cdas
Pimienta negra	1 g	¼ cdta	6 g	1 cdta
• Huevo	120 g	2 ud	1,2 Kg	20 ud
• Harina de trigo	55 g	-	550 g	-
• Pan molido	50 g	½ taza	500 g	4 1/3 tazas
Aceite vegetal	75 ml	1/3 taza	750 ml	3 tazas

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 filete de 90 g

Preparación:

1. Corte el pescado en filete de 75 g. Condimente con la albahaca, el jugo de limón de fruta natural, el ajo, la sal y la pimienta.
2. Bata los huevos.
3. Para empanizar pase cada filete primero por harina, luego por el huevo batido y posteriormente por el pan molido.
4. Caliente un sartén o plancha a fuego medio, coloque una pequeña cantidad de aceite y cocine cada filete. Sirva con rebanadas de limón encima, de manera opcional.

Para servir:

1. En un plato plano se sirve primero el arroz, los frijoles, el filete a la par y por último se sirve la ensalada, cuidando no mezclar cada componente del plato. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.

**ARROZ MIXTO DE POLLO, CERDO Y HUEVO
CON CEBOLLINO Y ZANAHORIA**

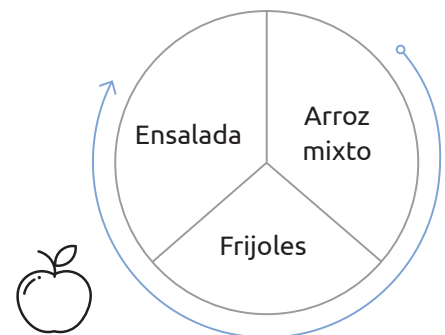


Menú del día

- ✓ Arroz mixto
- ✓ Frijoles negros molidos
- ✓ Ensalada de pepino y guacamole
- ✓ Piña
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 onz (165 g)



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Arroz blanco cocido	945 g	-	9,45 Kg	-
Pechuga entera en trocitos	270 g	-	2,7 Kg	-
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Sal	14 g	1 cda	140 g	½ taza
Posta de cerdo en trocitos	270 g	-	2,7 Kg	-
Hoja de laurel	0,5	1 hoja	2,5	5 hojas
Torta de huevo picada en cuadritos	120 g	2 ud	1,2 Kg	20 ud
Aceite vegetal	7 ml	½ cda	70 ml	¼ taza
Chile dulce picado	50 g	4 cdas	500 g	3 tazas
Cebolla picada	50 g	1/3 taza	500 g	3 ½ tazas
Apio picado	25 g	½ rama	400 g	5 ramas
Cúrcuma	8 g	1 cda	80 g	10 cdas
Zanahoria picada en cuadritos	150 g	-	1,5 Kg	-
Culantro castilla picado	25 g	½ rollo	250 g	5 ½ rollos
Cebollín picado	50 g	¼ rollo	500 g	2 ½ rollos

Preparación:

1. Cocine la pechuga de pollo sin piel con el tomillo y la mitad de la sal y desmenuce. Cocine la posta de cerdo con la hoja de laurel y mitad restante de la sal, pártala en cuadritos. Aparte haga una torta de huevo y córtela en trocitos.
2. En una olla caliente a fuego medio el aceite y saltee los olores naturales, agregue la cúrcuma, la zanahoria, el pollo y la carne.
3. Mezcle el arroz cocido y agregue la torta de huevo, el culantro y el cebollín y cocine a fuego bajo por 10 minutos.

Para servir:

1. En un plato plano, se sirve primero el arroz, los frijoles molidos y al final la ensalada cuidando no mezclarlos. Reparta un trozo de piña a cada beneficiario.

OLLA DE CARNE

Menú del día

✓ Olla de carne

✓ Arroz blanco

✓ Manzana

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 onz (105 g) de verdura, 2 onzas de caldo (60 ml) y una onza de carne (40 g)



La yuca, papa y camote pueden sustituirse por otras verduras, según preferencia y temporada como: ñampí, camote, malanga, papa de aire o papa china, elote tierno, tacaco, entre otros. Recuerde utilizar sólo 3 verduras harinosas en total.

Carne Verduras



Caldo

Arroz



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Cecina de res	700 g	-	7 Kg	-
Hueso para consomé de res	250 g	-	2,5 Kg	-
Chile dulce picado	50 g	4 cdas	500 g	3 tazas
Ajo picado	25 g	½ cabeza	250 g	6 cabezas
Yuca en trozo	250 g	-	2,5 Kg	-
Chayote sazón en gajos	250 g	-	2,5 Kg	-
Papa en trozos	250 g	-	2,5 Kg	-
Camote en trozos	250 g	-	2,5 Kg	-
Zanahoria en trozos	250 g	-	2,5 Kg	-
Sal	8 g	1 cdta	80 g	6 cdas
Culantro castilla picado	30 g	¾ rollo	300 g	7 ½ rollos
Apio picado	20 g	5 cdas	200 g	2 ½ ramas

Preparación:

1. En una olla cocine la cecina, con el hueso carnudo, chile dulce, ajo, apio y agua.
2. Lave, desinfecte, pele y trocee las verduras y vegetales, incorpore al caldo con la carne.
3. Sazone con sal, cocine hasta que la verdura este suave, incorpore el culantro al final y cocine hasta hervir.

Para servir:

1. Mantenga separado la verdura, el caldo y la carne con el fin de facilitar la distribución. En un plato hondo agregue el arroz, luego el caldo, después un trocito de cada una de las verduras y por último el trocito de carne. Reparta una manzana por beneficiario.

ARROZ CON CERDO Y VEGETALES

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Posta de cerdo en cuadritos	600 g	-	6 Kg	-
Aceite vegetal	12 ml	1 cda	120 ml	½ taza
Cebolla picada	40 g	3 cdas	400 g	3 tazas
Chile dulce picado	40 g	3 cdas	400 g	2 ¼ taza
Cúrcuma en polvo	3 g	1 cdta	30 g	4 cdas
Sal	10 g	1½ cdta	100 g	7 ½ cdas
Vainica en trozos pequeños	250 g	-	2,5 Kg	-
Maíz dulce	110 g	-	1,1 Kg	-
Arroz blanco cocido	775 g	-	7,75 Kg	-
Culantro picado	30 g	¾ rollo	300 g	7 ½ rollos

Menú del día

✓ Arroz con cerdo

- ✓ Frijoles negros frescos
- ✓ Ceviche de chayote tierno
- ✓ Granadilla o mandarina
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 onz (165 g)

Preparación:

1. En una olla caliente a fuego medio el aceite y saltee la cebolla y el chile dulce, agregue la cúrcuma, la posta de cerdo y la sal, cocine hasta que dore ligeramente.
2. Agregue la vainica y cocine hasta que suavice.
3. Mezcle el arroz, el maíz dulce y agregue el culantro. Cocine a fuego bajo por 10 minutos.

Para servir:

1. En un plato plano, se sirve primero el arroz, los frijoles molidos y al final la ensalada cuidando de no mezclarlos. Reparta una unidad de mandarina o granadilla a cada beneficiario.



Fruta

VEGETALES CON POLLO

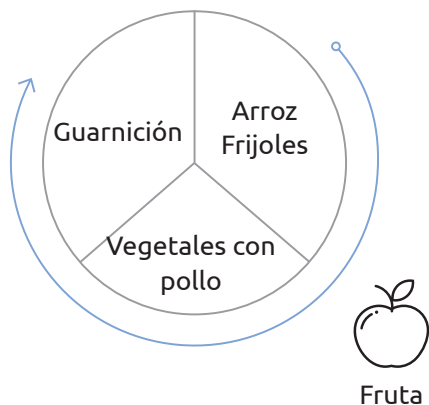
Menú del día

✓ **Vegetales con pollo**

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros frescos
- ✓ Ensalada de lechuga, pepino y tomate
- ✓ Vinagreta de culantro
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura



Quando la receta se utilice en CEE antes de agregar los vegetales en la cocción debe desmenuzar bien el pollo con una cuchara de cocina.



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pechuga de pollo en cubos	600 g	-	6 Kg	-
Cebolla picada	75 g	½ taza	750 g	5 ½ tazas
Chile picado fino	45 g	3 cdas	450 g	2 ¾ tazas
Sal	8 g	1 cdta	80 g	6 cdas
Chayote tierno en gajos	250 g	-	2,5 Kg	-
Ayote tierno en palitos	150 g	-	1,5 Kg	-
Tomate para salsa	110 g	-	1,1 Kg	-
Aceite vegetal	15 ml	1 cda	150 ml	½ taza
Maíz dulce	75 g	-	750 g	-
Culantro picado	20 g	½ rollo	200 g	5 rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 onz (100 g)

Preparación:

1. Lave, desinfecte los vegetales y verduras, pele y corte los vegetales, pique las especias naturales y el tomate.
2. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y saltee los olores.
3. Incorpore el pollo, el tomillo, la sal y agua. Cocine hasta que esté suave.
4. Agregue los vegetales, mezcle con el pollo, el maíz dulce, el culantro y la salsa de tomate. Dejar cocinar hasta que suavice los vegetales sin que queden recocidos.

Para servir:

1. En un plato medio hondo, se sirve primero el arroz y los frijoles, seguido los vegetales con pollo, finalmente se sirve la ensalada cuidando no mezclarlos. Reparta un banano a cada beneficiario.

MIÉRCOLES

PICADILLO DE PAPA CON FRIJOLES BLANCOS Y CARNE DE RES MECHADA

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Cecina de res para mechar	450 g	-	4,5 Kg	-
Frijoles blancos	55 g	-	550 g	-
Papa en cuadritos	270 g	-	2,7 Kg	-
Chile dulce en cuadritos	22 g	1 ½ cda	220 g	1 ¼ taza
Cebolla en cuadritos	27 g	2 cdas	270 g	2 tazas
Ajo picado	16 g	5 dientes	160 g	4 cabezas
Culantro picado	5 g	1 cda	50 g	1 rollo
Aceite vegetal	15 ml	1 cda	150 ml	½ taza
Orégano	0,5 g	¼ cdta	5 g	½ cda
Comino en polvo	0,5 g	¼ cdta	5 g	½ cda
Sal	7 g	1 cdta	70 g	6 cdas
Paprika	3 g	1 cda	30 g	4 cdas

Preparación:

1. Cocine previamente la carne y desmeche, aparte cocine previamente los frijoles blancos.
2. Lave, desinfecte los vegetales y verduras, pele y corte las papas, pique las especias naturales
3. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y saltee los olores, incorpore la papa, el caldo de la carne, el orégano, el comino, la sal y la paprika. Agregue la carne, los frijoles y el culantro. Cocine hasta que la papa esté suave.

Para servir:

1. En un plato plano, se sirve primero el arroz, luego los frijoles y a la par el picadillo, finalmente se sirve la guarnición, cuidando no mezclarlos. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.

ALMUERZO SEMANA 5

Menú del día

✓ Picadillo de papa con frijoles blancos y carne de res mechada

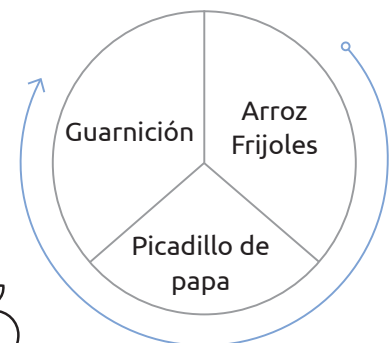
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros frescos
- ✓ Guarnición: brócoli, zuquini y chile dulce
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de
3 onz (80 g)



Una modificación posible a esta receta es utilizar plátano verde en vez de papa. Cuando la receta se utilice en CEE se debe sustituir la cecina por carne molida.



Fruta

CANELONES CON QUESO Y ESPINACA EN SALSA DE TOMATE



Menú del día

✓ Canelones con queso y espinaca en salsa de tomate

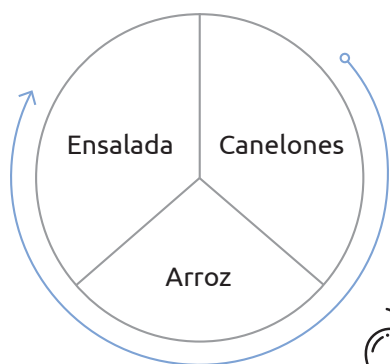
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Ensalada de lechuga, repollo blanco y maíz dulce
- ✓ Aderezo de mango
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad (50 g)



En caso de no tener horno puede elaborar la "Pasta con queso y espinacas" de la sección de recetas adicionales.



Fruta

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Canelón pasta	110 g	-	1,1 Kg	-
Sal	11 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas
Aceite vegetal	13 ml	1 cda	130 ml	½ taza
Queso tipo Turrialba	250 g	-	2,5 Kg	-
Espinaca picada	85 g	1/3 rollo	850 g	3 rollos
Cebolla picada	40 g	3 cdas	400 g	3 tazas
Chile dulce picado	30 g	2 cdas	300 g	1 ¾ taza
Ajo picado	10 g	3 dientes	100 g	2,5 cabezas
Tomate para salsa	80 g	-	800 g	-
Orégano	0,5 g	¼ cdta	5 g	½ cda
Azúcar	7 g	1 cdta	70 g	½ taza
Culantro castilla picado	17 g	5 cdtas	170 g	3 ¾ rollos

Preparación:

1. Cocine los canelones en agua con 1/3 de la sal por 7 minutos. Escorra, enjuague y mezcle con la mitad del aceite para que no se peguen. Ralle el queso.
2. Aparte en una olla ponga a hervir agua, cuando está hirviendo agregue la espinaca, cocine por 30 segundos, saque y enjuague con agua fría. Pártala y mézclela con el queso rallado.
3. Para la preparación de la salsa, saltee en aceite los olores y el tomate licuado, sazone con orégano, sal y azúcar, agregue el culantro y deje cocinar a fuego bajo.
4. Rellene los canelones con el queso, cubra con la salsa y termine espolvoreando un poquito de queso por fuera, gratine en el horno.

Para servir:

1. En un plato medio hondo, sirva primero el arroz luego los canelones y finalmente la ensalada, cuidando no mezclar los componentes del plato. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.

VIERNES

TROCITOS DE RES CON ZANAHORIA EN SALSA CRIOLLA

ALMUERZO SEMANA 5

Menú del día

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Posta o quititeña de res en trocitos medianos	750 g	-	7,5 Kg	-
Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas
Orégano	0,5 g	¼ cdta	5 g	½ cda
Ajo picado	10 g	3 dientes	100 g	2 ½ cabezas
Aceite vegetal	10 ml	2 cdtas	100 ml	1/3 taza
Cebolla picada	85 g	2/3 taza	850 g	6 tazas
Chile dulce picada	85 g	½ taza	850 g	5 tazas
Zanahoria rallada	80 g	-	800 g	-
Tomate para salsa	150 g	-	1,5 Kg	-

✓ Trocitos de res con zanahoria en salsa criolla

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles rojos frescos
- ✓ Caracolitos con atún
- ✓ Piña
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de
3 onz (90 g)

Preparación:

1. En una olla cocine la cecina con agua, sal, orégano y la mitad del ajo. Una vez cocida reserve.
2. Aparte, coloque una olla a fuego medio, caliente el aceite y saltee la cebolla, el chile dulce y la mitad restante de ajo, agregue la zanahoria, el tomate licuado y un poco del caldo de res.
3. Incorpore la carne y deje cocinar por 20 minutos.

Para servir:

1. En un plato medio hondo, sirva primero el arroz, luego los frijoles, después la carne en salsa, finalmente se sirven los caracolitos, cuidando no mezclar los diferentes componentes del plato. Reparta un trozo de piña a cada beneficiario.



Fruta

Menú adicional

✓ **Torta de yuca con carne molida y queso**

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros arreglados
- ✓ Ensalada de lechuga, tomate y culantro
- ✓ Aderezo tropical
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

TORTA DE YUCA CON CARNE MOLIDA Y QUESO

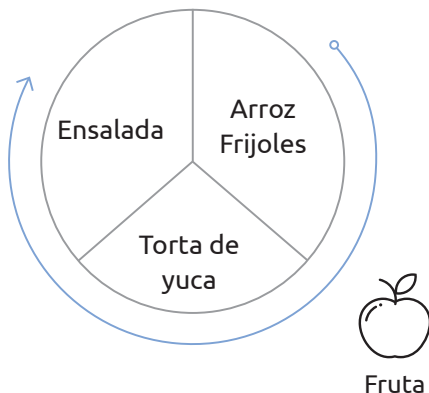


Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Yuca en trozo	650 g	-	6,5 Kg	-
Margarina	25 g	2 cdas	250 g	2 barras
• Huevo	60 g	1 ud	600 g	10 ud
Carne molida	300 g	-	3 Kg	-
Aceite vegetal	17 ml	1 cda	170 ml	¾ taza
Cebolla picada	45 g	3 cdas	450 g	3 1/3 taza
Chile dulce picado	45 g	3 cdas	450 g	2 ½ taza
Ajo picado fino	15 g	5 dientes	150 g	3 cabezas
Tomate para salsa	50 g	-	500 g	-
Sal	7 g	1 cdta	70 g	¼ taza
Culantro castilla	30 g	¾ rollo	300 g	7 ½ rollos
• Queso semiduro	100 g	-	1 Kg	-
• Queso tipo Turrialba	100 g	-	1 Kg	-

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad (115 g)

Esta receta debe prepararse en sustitución del "pastel de yuca" en los comedores estudiantiles que no poseen horno.



Preparación:

1. Lave y pele la yuca, cocine en agua con sal. Una vez cocida escurra y forme un puré con la margarina y el huevo.
2. En una olla caliente a fuego medio la mitad del aceite, saltee la cebolla, chile dulce y el ajo, incorpore la carne molida y cocine ligeramente, agregue el tomate licuado, la sal y el culantro.
3. Ralle ambos quesos
4. Mezcle el puré con el queso y la carne arreglada, forma tortitas y cocínelas en un sartén caliente con la mitad restante del aceite.

Para servir:

1. En un plato plano, se sirve primero el arroz y los frijoles, luego la torta y por último la ensalada. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.

ESPAGUETI CON QUESO Y ESPINACA EN SALSA DE TOMATE



Menú adicional

- ✓ Espagueti con queso y espinaca en salsa de tomate
- ✓ Ensalada de lechuga,
- ✓ Repollo blanco y maíz dulce
- ✓ Vinagreta de mango
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Espagueti	375 g	-	3,75 Kg	-
Sal	14 g	1 cda	140 g	½ taza
Aceite vegetal	25 ml	1 ½ cdas	250 ml	1 taza
• Queso tipo Turrialba	300 g	-	3 Kg	-
Cebolla picada	30 g	2 cdas	300 g	2 tazas
Chile dulce picado	20 g	1 ½ cdas	200 g	1 taza
Ajo picado	15 g	5 dientes	150 g	3 ½ cabezas
Espinaca picada	120 g	1/2 rollo	1,2 Kg	4 rollos
Tomate para salsa	445 g	-	4,45 Kg	-
Orégano	0,5 g	¼ cdta	5 g	½ cda
Culantro castilla picado	10 g	3 cdtas	100 g	2 ½ rollos
Azúcar	5 g	1 cdta	50 g	¼ taza

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 pinzas (78 g) + 2 onzas de salsa (70 g) + 2 cdas de queso (30 g)

Preparación:

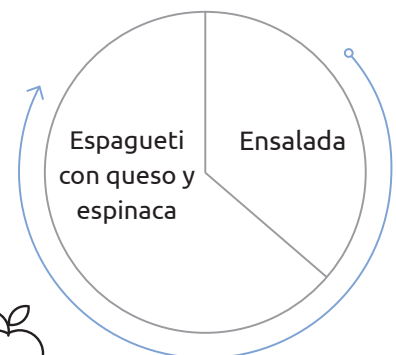
1. Cocine el espagueti por 8 minutos con la mitad de la sal. Escurra, enjuague y mezcle con 1/3 del aceite para que no se peguen.
2. Ralle el queso y mantenga en refrigeración.
3. Para la preparación de la salsa, saltee en aceite los olores, la espinaca y el tomate licuado, sazone con orégano, culantro, sal y azúcar. Deje cocinar a fuego bajo.

Para servir:

1. En un plato medio hondo, se sirve primero el espagueti, luego la salsa y el queso finalmente se sirve la ensalada, cuidando no mezclar los componentes del plato. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.



Esta receta debe prepararse en sustitución de los "canelones con queso y espinaca" en los comedores estudiantiles que no poseen horno.



Fruta

PORCIONES

PORCIONES DE ALMUERZO POR DÍA

Semana	Día	Nombre de la receta	Porciones*
Semana 1	Lunes	ARROZ BLANCO	3 onzas
		FRIJOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas
		PAPAS CON POLLO	3 onzas
	Martes	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, REPOLLO MORADO Y TOMATE EN CUBOS	1/3 taza o ½ pinza
		VINAGRETA DE VEGETALES	Máximo 2 cdtas
		BANANO	1 unidad
		PASTA CORTA: TORNILLITOS (TWIST) CON CARNE MOLIDA DE RES EN SALSA DE TOMATE	6 onzas de pasta + 3 onzas de salsa
		ENSALADA DE GARBANZOS, PEPINO, LECHUGA Y CHILE DULCE	2 onzas
	Miércoles	ADEREZO DE YOGURT CON PEPINO	Máximo 2 cdtas
		PAPAYA	100 g
		ARROZ JARDINERO	3 onzas
	Jueves	SOPA NEGRA CON HUEVO	6 onzas
		SANDÍA	200 g
		ARROZ BLANCO	3 onzas
		FRIJOLES ROJOS FRESCOS	2 onzas
GALLO PINTO O RICE AND BEANS		6 onzas	
MUSLO DESHUESADO EN SALSA CARIBEÑA		2 onzas (85 g)	
Viernes	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, ZANAHORIA Y CULANTRO	1/3 taza o 1/2 pinza	
	PIÑA	100 g	
	ARROZ BLANCO	3 onzas	
	FRIJOLES TIERNOS CON CERDO	3 onzas de frijoles + 1 onza de carne	
	PICO DE GALLO	2 onzas	
		MANZANA	1 unidad

* Las porciones de fruta indicadas en gramos son sin cáscara. Sólo la sandía incluye la cáscara.

Semana	Día	Nombre de la receta	Porciones*
Semana 2	Lunes	PASTA LARGA: ESPAGUETI CON ATÚN, ZANAHORIA RALLADA Y ZUQUINI EN SALSA DE TOMATE	Pasta: 2 pinzas o 6 onzas + 3 onzas de salsa
		GRANADILLA	1 unidad
	Martes	FRIJOLE NEGROS MOLIDOS	2 onzas
		ARROZ CON POLLO	6 onzas
		ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, TOMATE EN CUBOS Y CULANTRO	½ pinza
		VINAGRETA BÁSICA PIÑA	Máximo 2 cdtas 100 g
	Miércoles	ARROZ BLANCO	3 onzas
		GARBANZOS CON RES, PLÁTANO VERDE, CHAYOTE Y SALSA DE TOMATE	6 onzas
		ENSALADA DE REMOLACHA COCIDA Y ZANAHORIA COCIDA EN CUADRITOS	1 onzas
		ADEREZO DE YOGURT CON MOSTAZA Y MIEL PAPAYA	Máximo 2 cdtas 100 g
	Jueves	ARROZ BLANCO	3 onzas
		SOPA DE POLLO CON VEGETALES	6 onzas de caldo con vegetales + 1 muslito
		SANDÍA	200 g
		ARROZ BLANCO	3 onzas
	Viernes	FRIJOLES ROJOS FRESCOS	2 onzas
		DEDITOS DE PESCADO CASEROS	4 unidades
		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	1/2 pinza
		VINAGRETA DE CULANTRO BANANO	Máximo 2 cdtas 1 unidad

* Las porciones de fruta indicadas en gramos son sin cáscara. Sólo la sandía incluye la cáscara.

Semana	Día	Nombre de la receta	Porciones*
Semana 3	Lunes	ARROZ BLANCO	3 onzas
		FRIOLES ROJOS FRESCOS	2 onzas
		FAJITAS DE CERDO Y VEGETALES	4 onzas
	Martes	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO BLANCO RALLADO Y MAÍZ DULCE	1/2 pinza
		ADEREZO DE NARANJA	Máximo 2 cdtas
	Miércoles	MANZANA	1 unidad
		ARROZ BLANCO	3 onzas
		FRIOLES NEGROS ARREGLADOS	2 onzas
		TORTA DE YUCA CON CARNE MOLIDA Y QUESO	1 torta mediana
		PASTEL DE YUCA CON CARNE MOLIDA Y QUESO	1 trozo
	Jueves	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CULANTRO	1/2 pinza
		VINAGRETA TROPICAL	Máximo 2 cdtas
		SANDÍA	200 g
	Viernes	FRIOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas
		PASTA TIPO CABITOS CON POLLO Y VEGETALES	Pasta: 8 onzas
BANANO		1 unidad	
ARROZ BLANCO		3 onzas	
Sábado	FRIOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas	
	ESTOFADO CON TROCITOS DE RES, VAINICA Y PLÁTANO VERDE EN SALSA DE TOMATE	3 onzas	
	GUARNICIÓN: ZUQUINI, COLIFLOR Y ZANAHORIA	2 onzas	
	PAPAYA	100 g	
	FRIOLES NEGROS MOLIDOS	2 onzas	
	ARROZ CON ATÚN Y VEGETALES	6 onzas	
Domingo	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, REPOLLO BLANCO Y PEPINO	1/2 pinza	
	VINAGRETA DE VEGETALES	Máximo 2 cdtas	
	GRANADILLA	1 unidad	

* Las porciones de fruta indicadas en gramos son sin cáscara. Sólo la sandía incluye la cáscara.

Semana	Día	Nombre de la receta	Porciones*
Semana 4	Lunes	ARROZ BLANCO	3 onzas
		FRIJOLES BLANCOS CON ZANAHORIA, CHAYOTE Y POLLO	6 onzas
		BANANO	1 unidad
	Martes	ARROZ BLANCO	3 onzas
		FRIJOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas
		POSTA DE CERDO EN SALSA CRIOLLA CON PAPAS	3 onzas
		ENSALADA REPOLLO BLANCO Y ZANAHORIA	½ pinza
		ADEREZO DE NARANJA	Máximo 2 cdtas
		PAPAYA	100 g
	Miércoles	ARROZ BLANCO	3 onzas
		FRIJOLES ROJOS FRESCOS	2 onzas
		PESCADO EMPANIZADO AL LIMÓN	1 Filet de 90 g
		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	½ pinza
		VINAGRETA BÁSICA	Máximo 2 cdtas
		SANDÍA	200 g
	Jueves	FRIJOLES NEGROS MOLIDOS	2 onzas
		ARROZ MIXTO	6 onzas
		ENSALADA DE PEPINO CON GUACAMOLE	2 onzas
PIÑA		100 g	
ARROZ BLANCO		3 onzas	
Viernes	OLLA DE CARNE	6 onzas	
	MANZANA	1 unidad	

* Las porciones de fruta indicadas en gramos son sin cáscara. Sólo la sandía incluye la cáscara.

Semana	Día	Nombre de la receta	Porciones*
Semana 5	Lunes	FRIJOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas
		ARROZ CON CERDO Y VEGETALES	6 onzas
		CEVICHE DE CHAYOTE MANZANA	2 onzas 1 unidad
	Martes	ARROZ BLANCO	3 onzas
		FRIJOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas
		VEGETALES CON POLLO DESMENUZADO	3 onzas
		ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE	1/2 pinza
		VINAGRETA DE CULANTRO BANANO	Máximo 2 cdtas 1 unidad
	Miércoles	ARROZ BLANCO	3 onzas
		FRIJOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas
		PICADILLO DE PAPA CON FRIJOLES BLANCOS Y CARNE DE RES MECHADA	3 onzas
		GUARNICIÓN: BRÓCOLI, ZUQUINI Y CHILE DULCE PAPAYA	2 onzas 100 g
	Jueves	ARROZ BLANCO	3 onzas
		CANELONES CON QUESO Y ESPINACA EN SALSA DE TOMATE	1 unidad
		PASTA CON QUESO Y ESPINACA EN SALSA DE TOMATE	6 onzas de pasta o 2 pinzas + 3 onzas de salsa
ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO BLANCO Y MAÍZ DULCE		1/2 pinza	
ADEREZO DE MANGO SANDÍA		Máximo 2 cdtas 200 g	
Viernes	ARROZ BLANCO	3 onzas	
	FRIJOLES ROJOS FRESCOS	3 onzas	
	CARNE DE RES EN TROCITOS EN SALSA DE TOMATE	3 onzas	
	ENSALADA DE CARACOLITOS CON ATÚN PIÑA	3 onzas 100 g	

* Las porciones de fruta indicadas en gramos son sin cáscara. Sólo la sandía incluye la cáscara.

OPCIONES PARA IMPREVISTOS Y CAMBIOS

PASOS A SEGUIR EN IMPREVISTOS

Los imprevistos son aquellas situaciones en las cuales por diferentes razones hace falta algún ingrediente de los componentes del menú que impide su correcta elaboración. En estas situaciones puede escoger realizar alguna de las siguientes opciones:



Opción 1

Cambiar el menú del día en que se tiene el problema por el siguiente y viceversa.

Por ejemplo: si el menú a servir son fajitas de cerdo pero no llegó la posta de cerdo y el día siguiente es arroz con pollo y se tiene el pollo entonces se puede hacer el arroz con pollo hoy y mañana las fajitas.

Resto de la semana sin variantes.



Opción 2

Tener siempre una tanda de ingredientes de una de las opciones de menús de emergencia (ver en las siguientes páginas). Estos menús se basan en alimentos que pueden tenerse en la bodega por algunos días.

Preferir escoger la opción más lejana en el ciclo del menú para que no sea tan significativa la repetición.

- En complementos las opciones para sustituir el plato principal son: Cereal con leche o huevo con tostadas.
- En almuerzo las opciones para sustituir el plato principal son: Arroz con atún, pasta en salsa de tomate con atún o pasta en salsa de tomate con queso.

Recuerde siempre acompañar los platos principales con los acompañamientos indicados en las recetas. Puede utilizar la ensalada y fruta que tenía ya planificada en caso de que no pueda elaborar la propuesta en el menú de sustitución.

OPCIONES PARA IMPREVISTOS EN ALMUERZOS

Menú del día

✓ Arroz con atún y vegetales

- ✓ Frijoles negros molidos
- ✓ Ensalada de repollo blanco, repollo morado y pepino
- ✓ Vinagreta de vegetales
- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

ARROZ CON ATÚN Y VEGETALES



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Atún en agua escurrido	350 g	-	3,5 Kg	-
Chile dulce picado	50 g	1/3 taza	500 g	3 tazas
Cebolla picada	75 g	½ taza	750 g	5 ½ taza
Culantro castilla picado	15 g	2 cdas	150 g	3 ½ rollos
Zanahoria rallada	150 g	-	1,5 Kg	-
Aceite vegetal	20 ml	4 cdtas	200 ml	¾ taza
Paprika	3 g	1 cdta	30 g	4 cdas
Arroz blanco	400 g	-	4 Kg	-
Sal	15 g	1 cda	150 g	½ taza
Maíz dulce	115 g	-	1,15 Kg	-

Rendimiento:

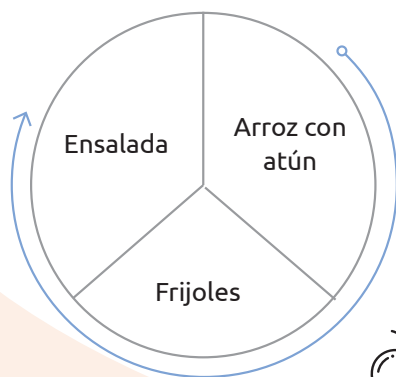
10 o 100
porciones de 6 onz (170 g)

Preparación:

1. Lave, desinfecte, pele y pique los vegetales.
2. En una olla saltee la cebolla y el chile, agregue la zanahoria y la paprika; incorpore el arroz blanco crudo, la sal.
3. Cubra con agua, y cocine hasta que consuma el agua, tape y baje el fuego. Cuando esté cocido, el maíz dulce, el culantro y el atún previamente escurrido, con cuidado de no hacer una masa.

Para servir:

1. Plato plano, se sirve primero el arroz con atún, a la par se sirven los frijoles molidos y de último la ensalada, cuidando no mezclarlos. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



Fruta

OPCIONES PARA IMPREVISTOS EN ALMUERZOS

ESpaguETI CON ATÚN EN SALSA DE TOMATE



Menú del día

✓ **Espagueti con atún
en salsa de tomate**

✓ Fruta

✓ Agua pura

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Espagueti	370 g	-	3,7 Kg	-
Sal	15 g	1 cda	150 g	½ taza
Aceite vegetal	25 ml	1 ½ cdas	250 ml	1 taza
• Atún en agua escurrido	350 g	-	3,5 Kg	-
Cebolla picada	30 g	2 cdas	300 g	1 ½ taza
Chile dulce picado	15 g	1 cda	150 g	1 taza
Apio picado	10 g	2 cdas	100 g	1 ½ rama
Tomate para salsa	450 g	-	4,5 Kg	-
Zanahoria rallada	65 g	-	650 g	-
Culantro castilla	8 g	1 ½ cda	80 g	2 rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 pinzas o 6 onz de pasta
(75 g) y 3 onzas de salsa (95 g)

Preparación:

1. Cocine la pasta en una olla onda con agua y la mitad de la sal, escúrrala y mézclela con la mitad del aceite, mantener caliente.
2. Lave, desinfecte y pique los vegetales. Licúe el tomate.
3. En otra olla, caliente a fuego medio el aceite, salte la cebolla, el chile dulce y el apio previamente picado, incorpore el tomate licuado y la zanahoria. Agregue la sal, el culantro y el atún escurrido. Valore si necesita agregarle agua a la salsa.
4. Tape y cocine por 15-20 minutos.

Para servir:

1. Utilice platos planos, sirva primero la pasta y encima la salsa. Reparta una unidad de fruta a cada beneficiario.



Fruta

OPCIONES PARA IMPREVISTOS EN ALMUERZOS

Menú del día

✓ Espagueti con queso en salsa de tomate

- ✓ Ensalada de lechuga, repollo blanco y maíz dulce
- ✓ Vinagreta de mango
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

ESPAGUETI CON QUESO EN SALSA DE TOMATE



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Espagueti	375 g	-	3,75 Kg	-
Sal	14 g	1 cdas	140 g	½ taza
Aceite vegetal	25 ml	1 ½ cdas	250 ml	1 taza
• Queso tipo Turrialba	300 g	-	3 Kg	-
Cebolla picada	30 g	2 cdas	300 g	2 tazas
Chile dulce picado	20 g	1 ½ cdas	200 g	1 taza
Ajo picado	15 g	5 dientes	150 g	3 ½ cabezas
Tomate para salsa	445 g	-	4,45 Kg	-
Orégano	0,5 g	¼ cda	5 g	½ cda
Culantro castilla picado	10 g	3 cdtas	100 g	2 ½ rollos
Azúcar	5 g	1 cda	50 g	¼ taza

Rendimiento:

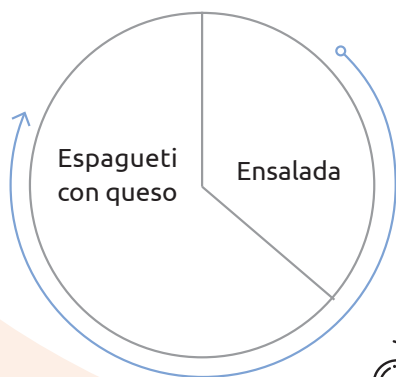
10 o 100 porciones de 2 pinzas (78 g) o 6 onzas + 2 onz de salsa (70 g) + 2 cdas de queso (30 g)

Preparación:

1. Cocine el espagueti por 8 minutos con la mitad de la sal. Escurra, enjuague y mezcle con 1/3 del aceite para que no se peguen.
2. Ralle el queso y mantenga en refrigeración.
3. Para la preparación de la salsa, saltee en aceite los olores, incorpore el tomate licuado, sazone con orégano, culantro, sal y azúcar. Deje cocinar a fuego bajo.

Para servir:

1. En un plato medio hondo, se sirve primero el espagueti, luego la salsa y el queso, finalmente se sirve la ensalada, cuidando no mezclar los componentes del plato. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.



Fruta

EFEMÉRIDES Y CELEBRACIONES

Las efemérides son aquellos acontecimientos nacionales importantes que se recuerdan en la misma fecha que sucedieron. A continuación se presentan opciones de menú de complementos y almuerzo para el 25 de Julio, Día de la Anexión de Nicoya, 15 de Setiembre, Día de la Independencia y 12 de octubre, Día de las Culturas.

Las celebraciones especiales son fechas dentro del ciclo escolar que incluyen el día del niño, vacaciones de medio año y cierre del ciclo lectivo en diciembre. Para dichas celebraciones se presentan ciertas posibles opciones a escoger para brindar un menú diferente al propuesto regularmente.

Opciones de menú para complementos en efemérides

CELEBRACIÓN	OPCIONES
DÍA DE LA ANEXIÓN DE NICOYA	Opción 1: Pueden escoger y realizar un tipo entre: gallos de picadillo de papa con carne molida o plátano verde con carne molida o chayote con carne molida. Fruta.
	Opción 2: Tamal asado / Enyucado de queso. Fruta.
DÍA DE LA INDEPENDENCIA	Opción 1: Tamal de elote o maicena. Fruta.
	Opción 2: Elote con margarina, agua dulce con leche. Fruta
DÍA DE LAS CULTURAS	Opción 1: Pejibayes criollos con aderezo especial y fruta.
	Opción 2: Patacones con frijoles, queso y fruta.

Opciones de menú para almuerzo en efemérides

CELEBRACIÓN	Menú tradicional diferente según costumbres
DÍA DE LA ANEXIÓN DE NICOYA	Opción 1: Arroz de maíz. Fruta.
	Opción 2: Arroz guacho con cerdo. Fruta.
	**Opción 3: Tamal de cerdo. Fruta.
DÍA DE LA INDEPENDENCIA	Opción 1: Menú campesino: Arroz, frijoles, carne mechada en salsa, plátano maduro y ensalada de palmito. Fruta.
	Opción 2: Emparedado de carne (carne mechada, frijoles y margarina) y ensalada criolla. Fruta.
	*Opción 3: Tamal de cerdo. Fruta.
DÍA DE LAS CULTURAS	Opción 1: Vigorón especial y fruta.
	Opción 2: Arroz, frijoles, picadillo de arracache y ensalada de palmito. Fruta.
	**Opción 3: Rice and beans con pollo en salsa y fruta.

*En caso de escoger la opción de tamales, estos se pueden comprar ya elaborados, en el comedor estudiantil deberán calentarse adecuadamente antes de servir.

** La receta del rice and beans se encuentra en la sección de recetas básicas, el pollo en salsa caribeña es igual al del menú de almuerzo del jueves de la semana 1.

OPCIONES DE MENÚ PARA ALMUERZO EN EFEMÉRIDES

Opción 1: Almuerzo para el Día de la Anexión de Nicoya

Menú del día

✓ Arroz de maíz

✓ Fruta

✓ Agua pura

ARROZ DE MAÍZ

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Maíz cascado	1 Kg	-	10 Kg	-
Pechuga entera	1 Kg	-	10 Kg	-
Chile dulce	60 g	½ taza	600 g	4 ¼ tazas
Cebolla	60 g	½ taza	600 g	4 ¾ tazas
Culantro coyote	20 g	½ rollo	200 g	4 rollos
Sal	10 g	1 ½ cda	100 g	7 ½ cdas
Ajo	12 g	4 dientes	120 g	3 cabezas
Pimienta	1 g	¼ cda	5 g	1 cda
Orégano	3 g	1 cda	30 g	6 cdtas
Tomate	30 g	-	300 g	-
Aceite vegetal	15 ml	1 cda	150 ml	½ taza
Plátano verde	75 g	-	750 g	-

Rendimiento:

10 o 100
porciones de 6 onzas

Preparación:

1. Lave y desinfecte los vegetales. Pique en cuadritos el chile dulce, la cebolla, el tomate, el ajo y el culantro finamente.
2. Lave el maíz y muele hasta que quede como del tamaño del arroz. Eche el maíz molido a un recipiente con suficiente agua. Cuele el grano de maíz varias veces utilizando la misma agua, no la bote.
3. En una olla con agua nueva ponga a cocinar la pechuga de pollo con el ajo picado finamente, la pimienta, el orégano y la sal. Cuando esté suave retire del caldo y desmenúcelo.
4. En el caldo del pollo ponga a cocinar el maíz a fuego bajo para que se cocine lentamente, agregue el plátano verde, el tomate picado y el aceite. Conforme se vaya secando el líquido agregue el agua del colado del maíz.
5. Cuando el maíz está suave se agrega el pollo desmenuzado, la cebolla, el chile dulce y el culantro y se deja conservar.

Para servir:

1. En un plato plano coloque el arroz de maíz. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



Arroz de maíz



Fruta

Opción 2: Almuerzo para el Día de la Anexión de Nicoya

ARROZ GUACHO CON CERDO

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Posta de cerdo en trocitos	800 g	-	8 Kg	-
Arroz blanco	400 g	-	4 Kg	-
Chile dulce	40 g	3 ½ cdas	400 g	2 ¾ taza
Cebolla blanca	40 g	3 cdas	400 g	3 tazas
Ajo	12 g	4 dientes	120 g	3 cabezas
Culantro	12 g	2 cdas	120 g	2 ½ rollos
Pimienta	1 g	¼ cdta	5 g	1 cdta
Orégano	3 g	1 cdta	30 g	6 cdtas
Agua	400 ml	-	4 L	-
Tomate	100 g	-	1 Kg	-
Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas
Aceite vegetal	15 ml	1 cda	150 ml	½ taza

Preparación:

1. Lave y pele los vegetales. Pique en cuadritos el chile dulce, la cebolla, el ajo y el culantro finamente. Licúe el tomate.
2. Caliente el aceite en una olla, saltee el chile dulce, la cebolla y el ajo, incorpore la carne, sal, pimienta y orégano, agregue agua hasta que cubra la carne. Cocine hasta que la carne esté suave.
3. Agregue el arroz a la carne y revuelva bien, incorpore el tomate y agregue el agua que haga falta para cubrir el arroz.
4. Cuando el arroz se suavice (sin reventar), revuelva bien y tape la olla para que no se seque. Deje cocinar hasta que el arroz reviente.
5. La consistencia final debe ser húmeda.

Para servir:

1. En un plato plano coloque el arroz guacho. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

Menú del día

✓ Arroz guacho con cerdo

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100
porciones de 6 onzas



Fruta



Arroz guacho

Opción 1: Almuerzo para el Día de la Independencia

✓ Carne mechada en salsa

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros frescos
- ✓ Plátano maduro
- ✓ Ensalada de palmito
- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 onzas de carne
+ 2 rebanadas de plátano
+ 2 onzas de ensalada

MENÚ CAMPESINO: CARNE MECHADA EN SALSA, PLÁTANO MADURO Y ENSALADA DE PALMITO

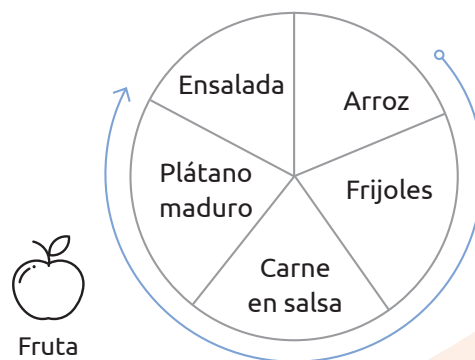
Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne mechada en salsa				
Cecina de res	1 Kg	-	10 Kg	-
Sal	10 g	1 ½ cda	100 g	7 ½ cdas
Apio	10 g	1 cda	100 g	1 ½ rama
Cebolla	100 g	1 taza	1 Kg	-
Chile dulce	100 g	1 taza	1 Kg	-
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
Aceite vegetal	21 g	1 ½ cda	210 g	2/3 taza
Tomate	200 g	-	2 Kg	-
Cebollino	30 g	3 tallos	300 g	1 ½ rollo
Perejil	1g	1 cda	10 g	¼ rollo
Plátano maduro				
Plátano maduro	300 g	1 ud	3 Kg	10 ud
Aceite	50 ml	3 cdas	500 ml	2 tazas
Ensalada de palmito				
Palmito	480 g	-	4,8 Kg	-
Tomate	100 g	-	1 Kg	-
Ajo	9 g	3 dientes	90 g	2 cabezas
Jugo de limón de fruta natural	70 ml	2 limones	700 ml	20 limones
Sal	4 g	½ cda	40 g	3 cdas
Pimienta negra	0,5 g	-	5 g	-

Preparación:

1. Carne mechada en salsa:
2. Cocine la cecina con la sal y el apio. Desmenuce la carne y reserve el caldo.
3. Lave y desinfecte los vegetales. Pique finamente las especies naturales y licúe el tomate.
4. En una olla caliente el aceite y saltee la cebolla, chile dulce y ajo. Agregue la carne, el caldo y el tomate licuado, cocine hasta que hierva e incorpore el cebollino y el perejil, hierva por 5 min más.
5. Plátano maduro frito:
6. Pele y pique en rodajas el plátano maduro.
7. Coloque un sartén a fuego medio, caliente el aceite y cocine los plátanos hasta que estén dorados.
8. Mantenga caliente hasta servir.
9. Ensalada de palmito:
10. Lave y desinfecte los vegetales.
11. Pique la lechuga y reserve.
12. Pique el palmito y el tomate en cuadritos, mezcle. Pique finamente el ajo e incorpore a la mezcla anterior junto con la pimienta. Mantenga en refrigeración.
13. Antes de servir agregue la sal y el jugo de limón.

Para servir:

1. En un plato medio hondo sirva primero el arroz y los frijoles, a la par coloque la carne, seguido el plátano maduro y por último la ensalada. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



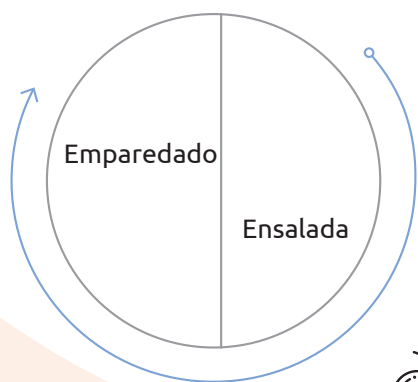
Opción 2: Almuerzo para el Día de la Independencia

Menú del día

- ✓ Emparedado de carne
- ✓ Ensalada criolla (ver receta en ensaladas de almuerzo)
- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 emparedado + ½ pinza de ensalada



Fruta

EMPAREDADO DE CARNE (CARNE MECHADA, FRIJOLES Y MARGARINA) - ENSALADA CRIOLLA (REPOLLO BLANCO, TOMATE Y CULANTRO)



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pan cuadrado	460 g	-	4,6 Kg	-
Margarina	50 g	2 cdas	500 g	4 barras
Cecina de res	1 Kg	-	10 Kg	-
Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas
Orégano	0,5 g	¼ cdta	5 g	1 cdta
Apio	40 g	½ rama	400 g	5 ramas
Chile dulce	60 g	½ taza	600 g	4 ¼ tazas
Cebolla	60 g	½ taza	600 g	4 ¾ tazas
Ajo	12 g	4 dientes	120 g	3 cabezas
Aceite vegetal	15 ml	1 cda	150 ml	½ taza
Tomate	120 g	-	1,2 Kg	-
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	260g	1 ¼ taza	2,6 Kg	12 ½ tazas

Preparación:

1. Cocine la cecina con la sal, el orégano y el apio en poca agua hasta que esté suave. Una vez cocida desmenuce.
2. Lave y desinfecte los vegetales. Pique en cuadritos la cebolla y el chile dulce, pique el ajo finamente y licúe el tomate con muy poca agua.
3. Coloque el aceite en una olla a fuego medio, saltee la cebolla, el chile dulce y el ajo, agregue la carne desmenuzada y el tomate licuado. Cocine hasta que todo esté incorporado y se reduzca el líquido.
4. Para armar el emparedado, unte el pan con la margarina y tueste ligeramente, agregue 1 cucharada de frijoles y dos cucharadas de carne mechada, cierre con otra rebanada de pan.

Para servir:

1. En un plato plano coloque el emparedado y a la par la ensalada. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

Opción 1: Almuerzo para el Día de las Culturas

VIGORÓN ESPECIAL

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Posta de cerdo en trozos	1 Kg	-	10 Kg	-
Cebolla	25 g	2 cdas	250 g	2 tazas
Chile dulce	25 g	2 cdas	250 g	2 tazas
Ajo	40 g	1 cabeza	400 g	10 cabezas
Tomillo	0,5 g	1 ramita	5 g	¼ rollo
Orégano	1 g	¼ cdta	5 g	1 cdta
Culantro castilla	6 g	1 cda	60 g	1 rollo
Sal	18 g	1 ½ cda	180 g	2/3 taza
Pimienta negra	2 g	1 cdta	20 g	2 cdas
Aceite vegetal	45 ml	3 cdas	450 ml	2 tazas
Limón mandarina	140 g	-	1,4 kg	-
Yuca	1,5 Kg	-	15 Kg	-
Repollo blanco	250 g	-	2,5 Kg	-
Tomate	110 g	-	1,1 Kg	-
Vinagre claro	30 ml	2 cdas	300 ml	1 ¼ taza
Azúcar blanca	26 g	2 cdas	260 g	1 ¼ taza

Preparación:

1. Lave y desinfecte los vegetales, pique finamente las especias naturales. En una olla caliente el aceite, sofría la cebolla, chile dulce, ajo. Agregue la carne y cubra con agua, incorpore el tomillo, orégano, culantro, pimienta negra y la mitad de la sal. Cocine hasta que esté suave el cerdo
2. Para la yuca pele y parta en trozos de 50 g. Cocine en agua con la sal restante.
3. Para la ensalada ralle el repollo y pique el tomate, reserve en refrigeración hasta servir. Aparte mezcle el vinagre con el azúcar, incorpore esta mezcla al repollo antes de servir.

Para servir:

1. En un plato plano sirva la yuca, a la par la carne y seguido la ensalada. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

Menú del día

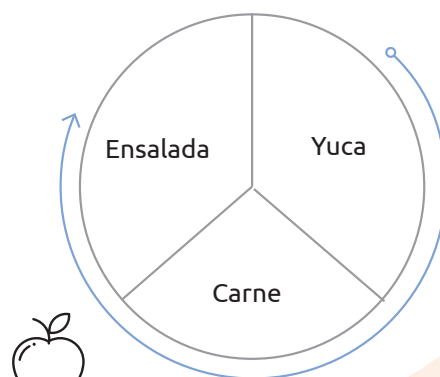
✓ Vigorón especial

- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

2 trozos de yuca + 2 onzas de carne + 1/2 pinza de ensalada

Asegurar que la carne esté suave y en trocitos pequeños



Fruta

Opción 2: Almuerzo para el Día de las Culturas

Menú del día

✓ Picadillo de arracache

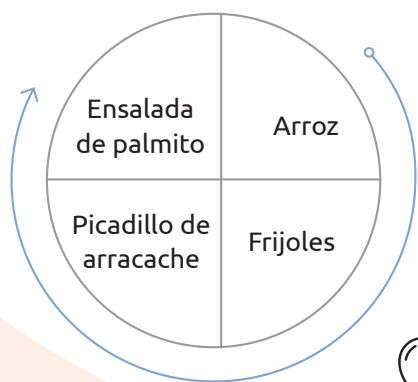
- ✓ Arroz
- ✓ Frijoles rojos frescos
- ✓ Ensalada de palmito (ver receta en menú campesino del 15 de setiembre)
- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

PICADILLO DE ARRACACHE

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Arracache	250 g	-	2,5 Kg	-
Carne molida de res	170 g	-	1,7 Kg	-
Chile dulce	40 g	3 ½ cdas	400 g	2 ¾ taza
Cebolla blanca	40 g	3 cdas	400 g	3 tazas
Ajo	15 g	5 dientes	150 g	4 cabezas
Aceite vegetal	30 ml	2 cdas	300 ml	1 ¼ taza
Orégano	1 g	¼ cdta	5 g	1 cdta
Sal	5 g	½ cdta	50 g	4 cdas
Tomate	200 g	-	2 Kg	-
Culantro castilla	40 g	1 rollo	400 g	8 rollos

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 onzas



Fruta

Preparación:

1. Lave y desinfecte los vegetales. Pique en cuadritos el chile dulce y la cebolla, pique finamente el ajo y el culantro. Licúe el tomate.
2. Caliente el aceite en una olla, saltee la cebolla, el chile dulce y el ajo, agregue la carne molida y cocine ligeramente, incorpore el orégano y la sal.
3. Una vez cocida la carne agregue el arracache, el tomate y suficiente agua para que se cocine.
4. Antes de terminar la cocción agregue el culantro y continúe hirviendo por 5 min.

Para servir:

1. En un plato medio hondo sirva primero el arroz y los frijoles, seguido el picadillo y la ensalada. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

LISTAS DE INGREDIENTES

Las listas semanales de materias primas son un resumen diario de los ingredientes que se necesitan para elaborar 10 porciones de las preparaciones del menú, para cada uno de los ciclos educativos atendidos en el comedor estudiantil.

En el caso de los centros educativos que atienden menos de 10 beneficiarios, se diseñaron listas adaptadas a la producción de 1 y 5 porciones, las cuales se encuentran al final de los listados para 10 porciones.

Estas listas se calcularon con el menú propuesto, por lo cual cuando haya receta de cambio que desee utilizar, para realizar el pedido deberá fijarse en la receta seleccionada y realizar los cálculos específicos para ese día del menú.

Recuerde siempre tener en la bodega los ingredientes necesarios para elaborar una receta de imprevisto de cada tiempo de comida. Revise semanalmente e incluya en el pedido.

ALMUERZOS 10 PORCIONES



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (PREESCOLAR) ALMUERZO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)

Código: F-R1.005L
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
									TOTAL
ABARROTES									
ACEITE VEGETAL	mililitros	70	15	15	20	16	136		
ARROZ BLANCO	gramos	260		345	260	260	1125		
AZÚCAR BLANCA	gramos	4			8		12		
FRIJOL NEGRO	gramos	225		350			575		
FRIJOL ROJO	gramos				225		225		
GARBANZOS	gramos		130				130		
HOJA DE LAUREL	gramos	0,5					1		
LECHE DE COCO	mililitros				75		75		
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos		1				1		
SAL	gramos	17	16	17	23	16	89		
TOMILLO	gramos	2			2		4		
TORNILLOS PASTA	gramos		350				350		
VINAGRE CLARO	mililitros	40					40		
CARNES									
CARNE MOLIDA DE RES	gramos		550				550		
MUSLO DESHUESADO SIN PIEL	gramos	550			600		1150		
POSTA DE CERDO	gramos					770	770		
HUEVOS									
HUEVOS	gramos			600			600	10 ud	
LACTEOS									
YOGURT NATURAL	gramos		60				60		
VERDURAS VEGETALES FRUTAS									
AJO	gramos	16		30	46	15	107	2 ½ cabezas	
APIO	gramos		15			15	30	½ rama	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (PREESCOLAR)
ALMUERZO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005L
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	TOTAL						
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
CEBOLLA BLANCA	gramos	90	30	110	75	15	320	
CHAYOTE TIERNO	gramos			175			175	
CHILE DULCE	gramos	60	50	55	40	20	225	2 ud de 120 g
CHILE PANAMEÑO	gramos				15		15	
CULANTRO CASTILLA	gramos	25	10	10	55	30	130	2 1/2 rollos
CULANTRO COYOTE	gramos			45			45	1 rollo
FRIJOLES TIERNOS	gramos					245	245	
LECHUGA AMERICANA	gramos		55				55	5 hojas
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos		34		20	67	121	1 1/2 ud
ORÉGANO	gramos	2	0,5	0,5	2	0,5	5,5	
PAPA BLANCA	gramos	600					600	
PEPINO	gramos		160				160	
REPOLLO BLANCO	gramos	115			145		260	
REPOLLO MORADO	gramos	85					85,0	
TOMATE	gramos	215	300		150	545	1210	
ZANAHORIA	gramos		80	165	110		355	
BANANO MADURO	gramos	1400					1400	10 ud
MANZANA NACIONAL	gramos					1100	1100,0	10 ud
PAPAYA CRIOLLA	Kilos		1,5				1,5	
PIÑA	kilos				2		2	1 ud
SANDÍA	Kilos			2			2	

*1 kilo= 1000 gramos 1 Litro= 1000 mililitros. Para pasar de gramos o miligramos a Kilogramos o Litros se divide la cantidad de gramos o mililitros entre 1000.



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (PREESCOLAR)
ALMUERZO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005M
Fecha: 08-2017
Versión: 001

	UNIDAD DE MEDIDA*						TOTAL	
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES								
ACEITE VEGETAL	mililitros	25	80	18	10	115	248	
ALBAHACA FRESCA	gramos					2	2	
ARROZ BLANCO	gramos		430	260	260	260	1210	
ATÚN TROZOS EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos	350					350	
AZÚCAR BLANCA	gramos		3				3	
ESPAGUETI	gramos	370					370	
FRIJOL NEGRO	gramos		200				200	
FRIJOL ROJO	gramos					225	225	
GARBANZOS	gramos			200			200	
HARINA DE TRIGO	gramos					55	55	
MIEL DE ABEJA	gramos			20			20	
MOSTAZA PREPARADA	gramos			12			12	
PAN MOLIDO	gramos					50	50	
PAPRIKA	gramos		3				3	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos		1			2	3	
SAL	gramos	15	23	22	13	19	92	
TOMILLO	gramos		3		2		5	
VINAGRE CLARO	mililitros		50			20	70	
CARNES								
CECINA DE RES	gramos			650			650	
POLLO CON HUESO (MUSLO ENTERO O PECHUGA)	gramos				1500		1500	
PECHUGA ENTERA	gramos		650				650	
HUEVOS								
HUEVOS	gramos					120	120	2 ud
LACTEOS								
YOGURT NATURAL	gramos			120			120	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005M
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL	
							CANTIDAD	MEDIDA CASERA
PESCADO								
FILET DE PESCADO	gramos					800	800	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS								
AJO	gramos		38	6	22	32	72	2 cabezas
APIO	gramos	10	40	20			70	1 rama
CEBOLLA BLANCA	gramos	30	125	30	65		250	
CHAYOTE TIERNO	gramos			150	250		400	
CHILE DULCE	gramos	15	120	30	75		240	2 ud de 120 g
CULANTRO CASTILLA	gramos	8	110		40	25	183	3 1/2 rollos
LECHUGA AMERICANA	gramos					200	200	2/3 ud de 300 g
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos			25		101	126	1 1/2 ud
ORÉGANO	gramos		2,8	0,5		2	5,3	
PLÁTANO VERDE	gramos			200			200	
REMOLACHA	gramos			350			350	
REPOLLO BLANCO	gramos		145				145	
TOMATE	gramos	450	110	75		90	725	
VAINICAS	gramos		100				100	
YUCA	gramos				250		250	
ZANAHORIA	gramos	65	175,0	350,0	250		840,0	
ZUQUINI	gramos	65					65	
BANANO MADURO	gramos					1400	1400	10 ud
GRANADILLA	gramos	1000					1000	10 ud
PAPAYA CRIOLLA	Kilos			1,5			1,5	
PIÑA	kilos		2				2	1 ud
SANDÍA	Kilos				2		2	

*1 kilo= 1000 gramos 1 Litro= 1000 mililitros. Para pasar de gramos o miligramos a Kilogramos o Litros se divide la cantidad de gramos o mililitros entre 1000.



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (PREESCOLAR) ALMUERZO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)

Código: F-R1.005N

Fecha: 08-2017

Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL	
							CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES								
ACEITE VEGETAL	mililitros	45	87	20	10	70	232	
ARROZ BLANCO	gramos	260	260		260	400	1180	
ATÚN TROZOS EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos					350	350	
AZÚCAR BLANCA	gramos		7			4	11	
CABITOS PASTA	gramos			250			250	
COMINO EN POLVO	gramos	1					1	
FRIJOL NEGRO	gramos		200		225	200	850	
FRIJOL ROJO	gramos	225					225	
HOJA DE LAUREL	gramos	0,5					0,5	
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos	60				115	175	
MARGARINA	gramos		25		15		40	
MIEL DE ABEJA	mililitros	10					10	
PAPRIKA	gramos					3	3	
PETT POIS	gramos					115	115	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos	1	1				2	
SAL	gramos	16	17		28	22	100	
VINAGRE CLARO	mililitros	20	60	17		40	120	
CARNES								
FAJITAS DE CERDO	gramos	800					800	
CARNE MOLIDA DE RES	gramos		300				300	
CECINA DE RES	gramos				700		700	
PECHUGA DESHUESADA	gramos			400			400	



Código: F-R1.005N
 Fecha: 08-2017
 Versión: 001

**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
 ALMUERZO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL	
							CANTIDAD	MEDIDA CASERA
HUEVOS								
HUEVOS	gramos		60				60	1 ud
LACTEOS								
QUESO SEMIDURO	gramos		100				100	
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos		100				100	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS								
AJO	gramos	16	32	10	25	9	92	2 ½ cabezas
APIO	gramos			15			15	1 tallo
BRÓCOLI	gramos			85			85	
CEBOLLA BLANCA	gramos	135	85	35	80	125	460	
CHAYOTE TIERNO	gramos			100			100	
CHILE DULCE	gramos	75	85	35	50	100	345	3 ud de 120 g
COLIFLOR	gramos				150		150	
CULANTRO CASTILLA	gramos		80		35	20	135	2 ½ rollos
LECHUGA AMERICANA	gramos		90				90	⅓ ud de 300 g
MARACUYÁ PARA ADEREZO	gramos		30,0				30	½ ud
NARANJA PARA ADEREZO	gramos	55					55	½ ud
ORÉGANO	gramos	2	1,8	2	2,5	1,8	10,1	
PEPINO	gramos					45	45	
PLÁTANO VERDE	gramos				150		150	
REPOLLO BLANCO	gramos	100				115	215	
REPOLLO MORADO	gramos					100	100	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (PREESCOLAR)
ALMUERZO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005N
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
TOMATE	gramos	500	200	345	250		1295		
VAINICAS	gramos				150		150		
YUCA	gramos		500				500		
ZANAHORIA	gramos	160		100	250	150	660	10 ud	
ZUQUINI	gramos			1400	250		250	10 ud	
BANANO MADURO	gramos					1000	1400	10 ud	
GRANADILLA	gramos						1000	10 ud	
MANZANA NACIONAL	gramos	1100					1100	10 ud	
PAPAYA CRIOLLA	kilos				1,5		1,5		
SANDÍA	kilos		2				2		
		TOTAL							

*1 kilo= 1000 gramos 1 Litro= 1000 mililitros. Para pasar de gramos o miligramos a Kilogramos o Litros se divide la cantidad de gramos o mililitros entre 1000.



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (PREESCOLAR)
ALMUERZO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.0050
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL	
		CANTIDAD	CANTIDAD	CANTIDAD	CANTIDAD	CANTIDAD	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES								
ACEITE VEGETAL	mililitros	10	30	135	34	10	219	
ALBAHACA FRESCA	gramos			2			2	
ARROZ BLANCO	gramos	260	260	260	425	260	1465	
AZÚCAR BLANCA	gramos			3			3	
CÚRCUMA EN POLVO	gramos				8		8	
FRIJOL BLANCO	gramos	200					200	
FRIJOL NEGRO	gramos		225	225	200		650	
HARINA DE TRIGO	gramos			55			55	
HOJA DE LAUREL	gramos		0,5		0,5		1	
MIEL DE ABEJA	mililitros		10				10	
PAN MOLIDO	gramos			50			50	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos		1	2	1		4	
SAL	gramos	11	17	18	28	11	85	
TOMILLO	gramos	1	2	1	1		5	
VINAGRE CLARO	mililitros		20	50			70	
CARNES								
CECINA DE RES	gramos					700	700	
HUESO PARA CONSUME DE RES	gramos					250	250	
PECHUGA ENTERA	gramos	675			270		945	
POSTA DE CERDO	gramos		675		270		945	
HUEVOS								
HUEVOS	gramos			120	120		240	4 ud
PESCADO								
FILET DE PESCADO	gramos			750			750	



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (PREESCOLAR) ALMUERZO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)

Código: F-R1.0050

Fecha: 08-2017

Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
									TOTAL
VERDURAS VEGETALES FRUTAS									
AGUACATE	gramos				130		130		
AJO	gramos	18	16	23	19	31	107	2 ½ cabezas	
APIO	gramos	20			25	20	65	1 rama	
CAMOTE	gramos					250	250		
CEBOLLA BLANCA	gramos	20	50		90		160		
CEBOLLINO	gramos				50		50	1/4 rollo	
CHAYOTE TIERNO	gramos	150				250	400		
CHILE DULCE	gramos	20	50		90	50	210	1 ¾ ud de 120 g	
CULANTRO CASTILLA	gramos	10	25		45	30	110	2 rollos	
LECHUGA AMERICANA	gramos			110			110	1/3 ud de 300 g	
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos			67	25		92	1 ud	
NARANJA PARA ADEREZO	gramos		55				55	½ ud	
ORÉGANO	gramos		2	3	1,8		6,8		
PAPA BLANCA	gramos		650			250	900		
PEPINO	gramos				260		260		
REPOLLO BLANCO	gramos		200				200		
TOMATE	gramos	65	120	150			335		
YUCA	gramos				150	250	250		
ZANAHORIA	gramos	150	125		150	250	675		
BANANO MADURO	gramos	1400					1400	10 ud	
MANZANA NACIONAL	gramos					1100	1100	10 ud	
PAPAYA CRIOLLA	kilos		1,5				1,5		
PIÑA	kilos			2			2	1 ud	
SANDÍA	kilos			2			2		

* 1 kilo= 1000 gramos 1 Litro= 1000 mililitros. Para pasar de gramos o miligramos a Kilogramos o Litros se divide la cantidad de gramos o mililitros entre 1000.



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (PREESCOLAR)
ALMUERZO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)

Código: F-R1.005P
 Fecha: 08-2017
 Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL	
							CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTÉS								
ACEITE VEGETAL	militros	26	55	25	53	20	179	
ARROZ BLANCO	gramos	350	260	260	260	260	1390	
ATÚN TROZOS EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos					90	90	
AZÚCAR BLANCA	gramos				7		7	
CARACOLITOS	gramos					100	100	
COMINO EN POLVO	gramos			0,5			0,5	
CÚRCUMA EN POLVO	gramos	3					3	
CANELONES	gramos				110		110	
FRIJOL BLANCO	gramos			55			55	
FRIJOL NEGRO	gramos	225	225	225			675	
FRIJOL ROJO	gramos					225	225	
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos	110	75				275	
MIEL DE ABEJA	militros						15	
MOSTAZA PREPARADA	gramos					25	25	
ORÉGANO MOLIDO	gramos			0,5			0,5	
PAPRIKA	gramos			3			3	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos		1				1	



DIRECCIÓN GENERAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (PREESCOLAR)
ALMUERZO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005P
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	DÍAS					CANTIDAD	TOTAL	MEDIDA CASERA
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
SAL	gramos	27	20	25	16	19	107		
VINAGRE CLARO	mililitros		20				20		
CARNES									
CECINA DE RES	gramos			450		750	1200		
PECHUGA ENTERA	gramos		600				600		
POSTA DE CERDO	gramos	600					600		
LACTEOS									
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos				250		250		
YOGURT NATURAL	gramos					85	85		
VERDURAS VEGETALES FRUTAS									
AJO	gramos	18	19	32	18	26	113	3 cabezas	
AYOTE TIERNO	gramos		150				150		
BRÓCOLI	gramos			250			250		
CEBOLLA BLANCA	gramos	65	75	27	40	95	302		
CHAYOTE TIERNO	gramos	350	250				600		
CHILE DULCE	gramos	65	45	147	30	95	382	3 ¼ ud de 120 g	
CULANTRO CASTILLA	gramos	45	45	5	22	5	122	2 ½ rollos	
ESPINACAS	gramos				85		85	1/3 rollo	
LECHUGA AMERICANA	gramos		80		100		180	1/2 ud	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (PREESCOLAR)
ALMUERZO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005P
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	DÍAS					TOTAL	
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos	42	34,0		50		126	1 1/2 ud
MANGO MADURO PARA ADEREZO	gramos				100		100	
NARANJA PARA ADEREZO	gramos				30		30	1/2 ud
ORÉGANO	gramos	2	2	2	1	2,5	9,5	
PAPA BLANCA	gramos			270			270	
PEPINO	gramos		110				110	
REPOLLO BLANCO	gramos				145		145	
TOMATE	gramos		210		80	150	440	
VAINICAS	gramos	250					250	
ZANAHORIA	gramos					80	80	
ZUQUINI	gramos			250			250	
BANANO MADURO	gramos		1400				1400	10 ud
GRANADILLA	gramos	1000					1000	10 ud
PAPAYA CRIOLLA	kilos			1,5			1,5	
PIÑA	kilos					2	2	1 ud
SANDÍA	kilos				2		2	

*1 kilo= 1000 gramos 1 Litro= 1000 mililitros. Para pasar de gramos o miligramos a Kilogramos o Litros se divide la cantidad de gramos o mililitros entre 1000.

BIBLIOGRAFÍA

Se presentan los documentos consultados que fueron indispensables para la elaboración del presente manual:

- American Diabetes Association. (2008). *Seleccione sus alimentos: Lista de Intercambio para Diabetes*. American Dietetic Asociation. Chicago, Estados Unidos.
- Chaverri, M., Rodríguez, A., & Chinnock, A. (2001). *Pesos de Medidas Caseras y Porciones de Alimentos y Preparaciones Comunes en Costa Rica*. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Chinnock, A. (2008). *Tabla Empírica de Pesos y Medidas de Alimentos*. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Chinnock, A. (2011). *Pesos de porciones de alimentos y preparaciones ilustrados en el folleto "Diario de consumo de alimentos"*. Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Chinnock, A. & Sedó, P. (2001) *Porciones de alimentos y preparaciones comunes en Costa Rica y equivalencias del sistema de listas de intercambio*. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Escuela de Nutrición (2011). *Sistema de Cálculo Nutricional: ValorNut. Recurso Multimedia*. Universidad de Costa Rica.
- Institute of Medicine, National Academies (2005). *Dietary Reference intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (2002/2005) and Dietary Reference intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate (2005)*. www.nap.edu En:www.nap.edu/read/10490/chapter/2#13
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimento de Inglaterra. (1994). *Food Portion Sizes*. 2ª Ed. HMSO. Londres, Reino Unido.
- Ministerio de Agricultura y Ganadería (2017). *Info Agro. Estadísticas Agropecuarias*. infoagro@mag.go.cr. Recuperado de: <http://www.infoagro.go.cr/EstadisticasAgropecuarias/PRODUCCIONDESEMPEÑOPRODUCTIVO/Paginas/ReporteAreaProduccion.aspx>
- Ministerio de Educación Gobierno de España. (2010). *Documento de consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos en España*. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (2015). *Lineamientos técnicos administrativos del Programa de Alimentación Escolar (PAE)*. Colombia
- Ministerio de Educación Pública. (2012). *Manual de Menús Regionalizados para comedores escolares*. 1. Ed. San José, Costa Rica: EDITORAMA S.A.
- Ministerio de Salud. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica (CIGA)*. 2da. Ed. San José, Costa Rica. Recuperado de: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf
- Ministerio de Salud y Deportes de Bolivia. (2013). *Guía de Alimentación para la niña y el niño en edad escolar Bolivia*. Descargado de https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p343_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_LA_NIAS_Y_EL_NIO_EN_EDAD_ESCOLAR.pdf
- Ministerio de Salud Gobierno de Chile. (2015). *Guía alimentación del niño menor de 2 años hasta la adolescencia*. Recuperado de <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Ingesta de azúcares para adultos y niños*. Recuperado de: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/
- Pérez, N. et al. (2003). *Procesos de cocina*. Madrid, España: Editorial Síntesis
- Ruiz, M., Rodríguez, E. & Suárez, R. s.f. *Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años. Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil PIPO*. Canarias.
- Secretaría de Salud y Secretaría de Educación. (2013-2014). *Catálogo estatal de alimentos, bebidas, desayunos, y refrigerios escolares*. 4 ta. Ed. Monterrey Nuevo León, México
- Sedó, P., Cerdas, M. & Arriola, R. (2012). *Guía para la atención de personas adultas mayores con problemas de masticación y deglución: recomendaciones nutricionales y recetario*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición.
- Serafín, P. (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable*. Paraguay

