

MANUAL DE MENÚ

PARA COMEDORES ESTUDIANTILES
DE PRIMARIA

MANUAL DE MENÚ

PARA COMEDORES ESTUDIANTILES DE PRIMARIA



642.5
A239m

Adolio Cascante, Rosa.

Manual de menú para comedores estudiantiles de primaria. / 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: 978-9977-60-299-8

1. ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA. 2. COMEDORES Y CAFETERÍAS ESCOLARES. 3. EVALUACIÓN NUTRICIONAL. I. TÍTULO.

EQUIPO TÉCNICO

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA, DIRECCIÓN DE PROGRAMAS DE EQUIDAD

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 Villalobos Alpízar

Licda. María Victoria Brenes Barrantes

Licda. Valery Cruz Barrantes

Licda. Karla Medina Medina

Licda. Ashley Calderón Rodríguez

Licda. Azálea Barrantes Montoya

Licda. Deidamia Blanco Hernández

Licda. Diana Alcócer Alfaro

Bach. Jorge Sánchez Sánchez

Licda. Melissa Villarreal Goñi

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 DESAYUNO	25
CICLO DE MENÚ DE COMPLEMENTOS	26
CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO.....	31
CONSEJOS DE TÉCNICA CULINARIA	37
TÉCNICAS DE COCCIÓN PARA ELABORAR EL MENÚ	37
CORTES PARA VEGETALES Y FRUTAS.....	38
PREPARACIONES PRELIMINARES DEL MENÚ.....	39
RECETARIO	41
BEBIDAS PARA DESAYUNO	43
BEBIDAS PARA COMPLEMENTOS	47
FRUTAS PARA COMPLEMENTOS Y ALMUERZO	49
ENSALADAS PARA COMPLEMENTOS.....	52
ENSALADAS PARA ALMUERZO	56
ADEREZOS PARA ENSALADA	62
PREPARACIONES BÁSICAS Y ACOMPAÑAMIENTOS	67
DESCRIPCIÓN DE OPCIONES PARA DESAYUNO	75
PLATOS PRINCIPALES DE COMPLEMENTO	77
ADICIONALES DE COMPLEMENTO	105
PLATOS PRINCIPALES DE ALMUERZO.....	107
ADICIONALES DE ALMUERZO.....	134
PORCIONES.....	137
PORCIONES DE COMPLEMENTO POR DÍA.....	139
PORCIONES DE ALMUERZO POR DÍA	144
OPCIONES PARA IMPREVISTOS Y CAMBIOS.....	149
OPCIONES PARA IMPREVISTOS EN COMPLEMENTOS.....	152
OPCIONES PARA IMPREVISTOS EN ALMUERZOS.....	154
OPCIONES PARA CAMBIOS POR PROBLEMAS DE REFRIGERACIÓN DE MATERIAS PRIMAS	157

EFEMÉRIDES Y CELEBRACIONES	159
OPCIONES DE MENÚ PARA COMPLEMENTOS EN EFEMÉRIDES.....	161
OPCIONES DE MENÚ PARA ALMUERZOS EN EFEMÉRIDES.....	172
OPCIONES PARA CELEBRACIONES.....	179
CICLOS DE MENU PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES	189
CICLO DE MENÚ DE DESAYUNO PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES	190
CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES	193
CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO DERIVADO CON MODIFICACIÓN DE TEXTURA PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES	196
RECETARIO DE PREPARACIONES PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES.....	199
ATOLES	201
COMPOTAS	202
CALDOS	204
CARNES PROCESADAS	206
PURÉS HARINOSOS.....	209
PURÉS VEGETALES	210
CREMAS	211
ESTACIONALIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES.....	215
CALENDARIO DE FRUTAS	217
CALENDARIO DE VEGETALES.....	218
CALENDARIO DE VERDURAS HARINOSAS Y AGUACATE	219
LISTAS DE INGREDIENTES	221
DESAYUNOS 10 PORCIONES.....	223
COMPLEMENTOS 10 PORCIONES.....	226
ALMUERZOS 10 PORCIONES.....	238
DESAYUNOS 1 PORCIÓN	250
ALMUERZOS 1 PORCIÓN	253
DESAYUNOS 5 PORCIONES	268
ALMUERZOS 5 PORCIONES	271
BIBLIOGRAFÍA.....	287

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.

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.

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 frescos 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.

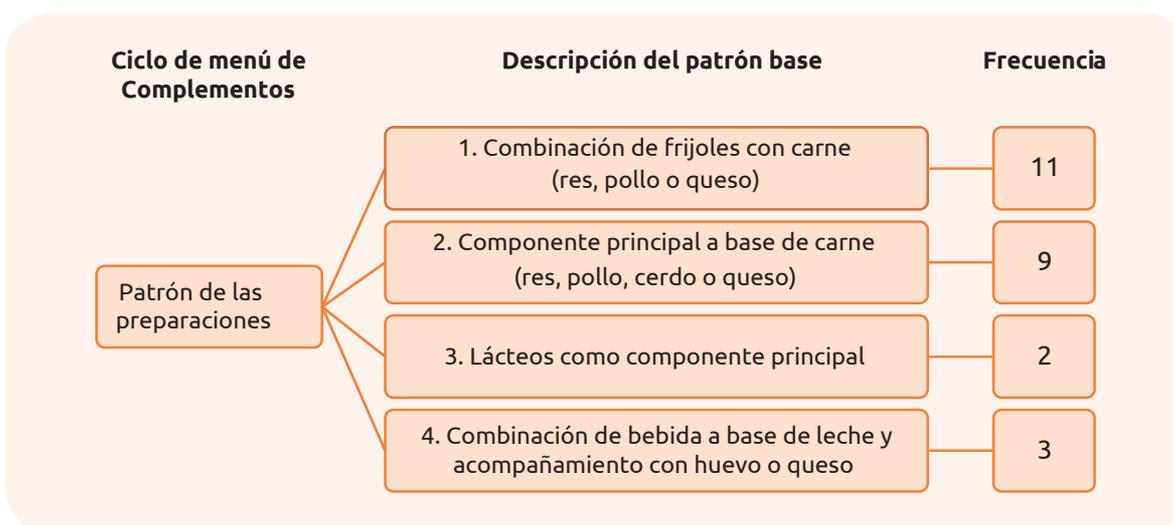


Figura 1. Descripción de los patrones base del menú de complementos

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	2	1	2	1	2	
PRIMARIA PARA I CICLO													
Frutas	1	1	1	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	0,75	0,75	0,75	
Almidones	1	2	2	2,5	1	2	1	2	1	2	1	1	
Leguminosas	1	0,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Carne semimagra	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	
Grasas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
PRIMARIA PARA II CICLO													
Frutas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Vegetales	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Almidones	2	2	3	3,5	2	3	2	3	2	2	2	2	
Leguminosas	1	0,75	0	0	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	
Carne semimagra	1,5	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	
Grasas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS													
Frutas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Vegetales	1	1,5	1	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	
Almidones	2,5	4	4	4	2,5	3	3	3	3	4	4	2	
Leguminosas	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
Carne semimagra	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	
Grasas	1	1	1	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 el fichero de especificaciones técnicas de los alimentos permitidos en los 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 diez secciones, las cuales se describen a continuación:

PRIMERA SECCIÓN:

CICLO DE MENÚ.

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

Los ciclos de complemento y almuerzo se componen de cinco semanas, donde para cada día se especifica el plato principal, ensalada, fruta, bebida y otros acompañamientos.

COMPLEMENTO SEMANA 1					
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Huevo revuelto acompañado con tortilla de maíz	Allo pinto con queso tipo Turrialba	Burrito / Taco de frijol y pollo	Budín de Ayote/ "Tortitas" hechas de ayote (tipo arepas)	Tacos de tortilla de maíz y carne de cerdo mechada
Ensalada	Tomate en cuadritos	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 arena 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

COMPLEMENTO SEMANA 1

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

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

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

HUEVO REVUELTO  

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 cdts
Aceite vegetal	28 ml	2 cdas	250 ml	1 taza

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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, para I Ciclo DOS unidades por estudiante y II Ciclo TRES unidades por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque el huevo, a la par las tortillas y luego el tomate. Reparta un banano a cada beneficiario.

COMPLEMENTO SEMANA 1

Menú del día

- ✓ Huevo revuelto acompañado con tortillas de maíz
- ✓ Tomate en cuadritos
- ✓ Vinagreta de vegetales
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura

Recordatorio del menú del día

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

Puede agregar cebolla picada según preferencia de los beneficiarios.

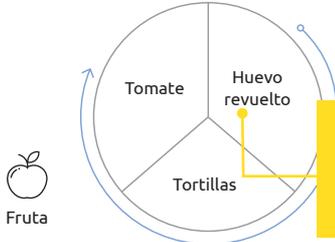


Diagrama visual del plato servido

DETALLE DEL CUADRO DE INGREDIENTES

JUEVES

EMPAREDADO DE FRIJOL Y QUESO



Íconos de alimentos

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	¾ taza	1,25 Kg	6 ¼ taza
• Pan cuadrado	300 g	10 rebanadas	3 Kg	100 rebanadas

Cantidades para 10 y 100 porciones

Cantidades en gramos o mililitros y medidas caseras

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 triángulo

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 2 triángulos (un emparedado completo)

Rendimiento:
 Recuadro celeste: I Ciclo.
 Recuadro morado: II Ciclo

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 para desayuno.
 - ✓ Bebidas para complemento.
 - ✓ Frutas para complemento y almuerzo.
 - ✓ Ensaladas para complemento y almuerzo.
 - ✓ Aderezos para ensaladas.
 - ✓ Recetas básicas: Incluye preparaciones como arroz, frijoles, gallo pinto, entre otras y algunos acompañamientos.
 - ✓ Descripción de opciones para desayuno.

- ✓ Platos principales de complementos.
- ✓ Platos principales de almuerzo.
- ✓ 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 de complementos y almuerzo. 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:

MODIFICACIONES DE TEXTURA PARA BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL

Se presentan dos ciclos de menú derivado con modificaciones en la textura de las preparaciones para que pueda ser utilizado por los estudiantes que lo requieran. Estos ciclos son de 3 semanas. En el primer ciclo de menú, las preparaciones al ser derivadas utilizan en su mayoría las mismas recetas, en los casos que se requiere una modificación adicional se indica con el logo de cambio.

El segundo ciclo de menú incluye cuadros con recetas base para la elaboración de caldos, atoles, cremas y purés.

Se presenta además un ciclo de menú de desayuno con la misma extensión de 3 semanas.

NOVENA 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 a los menús. 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.

DÉCIMA 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 de desayunos, complementos y almuerzo. Estas listas se encuentran especificadas para cada ciclo educativo atendido en el comedor estudiantil.

Al finalizar la sección se presentan las listas de compra de desayuno y almuerzo adaptadas a 1 y 5 porciones para facilitar el uso en los CE que tienen menos de 10 beneficiarios.

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 DESAYUNO

DESAYUNO SEMANA 1

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Acompañamiento	Yogurt con frutas	Galleta tipo maría	Tostadas con queso	Galleta tipo maría	Cereal con leche
Bebida	---	Leche con chocolate	Agua dulce en agua	Leche con cebada	---

DESAYUNO SEMANA 2

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Acompañamiento	Galleta tipo maría	Plátano maduro hervido acompañado con queso rallado	Galleta tipo maría	Yogurt con frutas	Tostadas con frijoles
Bebida	Leche con avena	Agua dulce en agua	Leche con pinolillo	---	Agua dulce en agua

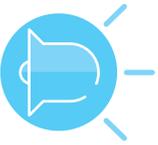
DESAYUNO SEMANA 3

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Acompañamiento	Gallo de queso blanco	Galleta tipo maría	Cereal con leche	Tostadas con huevo	Galleta tipo maría
Bebida	Agua dulce con leche	Leche con vainilla	---	Agua dulce en agua	Leche con horchata

CICLO DE MENÚ DE COMPLEMENTOS

COMPLEMENTO SEMANA 1

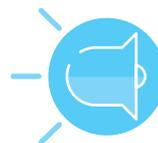
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Huevo revuelto acompañado con tortilla de maíz	Gallo pinto con queso tipo Turrialba	Burrito / Taco de frijol y pollo	Budín de ayote/ "Tortitas" hechas de ayote (tipo arepas)	Tacos de tortilla de maíz y carne de cerdo mechada
Ensalada	Tomate en cuadritos	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
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

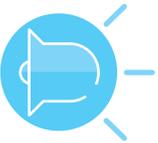
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Arepas de harina y avena en hojuelas con miel	Emparedado de pollo desmenuzado	Gallo pinto con torta de huevo	Torta de maduro con queso acompañada con frijoles majados	Torta de carne molida acompañada con tortillas de maíz
Ensalada	—	Lechuga 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

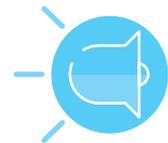
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Emparedado de atún arreglado en pan integral	Yogurt con frutas y avena	Tortilla casera con queso acompañada con frijoles molidos	Burrito de frijol y carne molida /Taco de frijol y carne molida	Gallo pinto con pollo en salsa de tomate con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

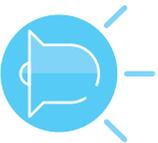
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Cereal con leche	Gallo pinto con queso tipo Turrialba	Pollo desmechado con chile dulce y zuquini acompañado con tortillas de maíz	Emparedado de frijol y queso	Huevo en torta con cebollino y maíz dulce acompañada con tortilla de maíz
Ensalada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

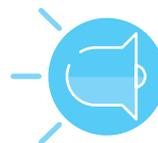


Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO

ALMUERZO SEMANA 1

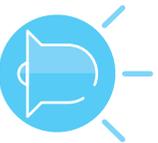
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Papas con pollo (Muslo deshuesado sin piel)	Pasta corta: Tornillitos (twist) con carne molida de res en salsa de tomate con zanahoria	Sopa negra con huevo	Muslo de pollo deshuesado en salsa caribeña (opcional en salsa de naranja)	Frijoles 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

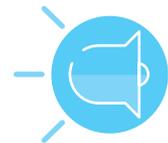
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Pasta larga: Espagueti con atún, zanahoria rallada y zuquini en salsa de tomate	Arroz con pollo	Garbanzos con res, plátano verde, y chayote	Sopa de pollo con vegetales (chayote, yuca, zanahoria)	Deditos de pescado empanizado caseros
Arroz	—	—	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

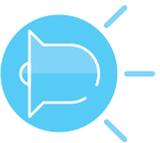
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Fajitas de cerdo (chile dulce, cebolla)	Pastel de yuca con carne molida y queso/ tortas de yuca con carne molida y queso	Pasta corta: Cabitos (Ziti) con vegetales: brócoli, zanahoria, chayote y pollo desmenuzado	Estofado de trocitos de 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

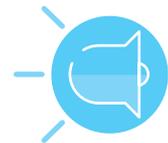
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Frijoles blancos con pollo desmechado zanahoria y chayote	Posta de cerdo en salsa criolla con papas	Pescado empanizado (con limón en rodajas)	Arroz mixto de pollo, cerdo y huevo con cebollino y zanahoria	Olla de carne
Arroz	Arroz blanco	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.

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 preliminar 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: 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.

RECETARIO

BEBIDAS PARA DESAYUNO

LECHE CON CHOCOLATE

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	2,4 L	-	24 L	-
Cocoa en polvo	120 g	1 taza	1,2 Kg	9 ½ tazas

LECHE CON VAINILLA

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	2,4 L	-	24 L	-
Esencia de vainilla	55 ml	4 cdas	550 ml	2 ¼ tazas

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 8 onz (240 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.

BEBIDAS PARA DESAYUNO

LECHE CON AVENA

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	2,4 L	-	24 L	-
Avena molida	120 g	1 taza	1,2 Kg	9 ½ tazas
Azúcar	100 g	1/2 taza	1 Kg	-

LECHE CON CEBADA

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	2,4 L	-	24 L	-
Cebada en polvo	120 g	1 taza	1,2 Kg	9 1/2 tazas

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 8 onz (240 ml)

Preparación:

1. Mezcle la leche con avena molida y azúcar o la cebada.
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.

LECHE CON HORCHATA

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	2,4 L	-	24 L	-
Horchata en polvo	120 g	1 taza	1,2 Kg	9 ½ tazas

En caso de que la horchata no contenga azúcar agregar un máximo de 100 g para 10 porciones y 1 Kg para 100 porciones

LECHE CON PINOLILLO

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	2,4 L	-	24 L	-
Pinolillo en polvo	120 g	1 taza	1,2 Kg	9 1/2 tazas

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 8 onz (240 ml)

Preparación:

1. Mezcle la leche con la horchata o el pinolillo.
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.

BEBIDAS PARA DESAYUNO

AGUA DULCE

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Agua	2,5 L	-	25 L	-
Dulce molido	120 g	1 taza	1,2 Kg	9 ½ tazas

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 8 onz (240 ml)

Preparación:

1. Ponga a calentar el agua, cuando esté hirviendo disuelva el dulce
2. Mantenga caliente hasta servir.

AGUA DULCE EN LECHE

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Agua	1,25 L	-	12,5 L	-
• Leche 2% (semidescremada)	1,25 L		12,5 L	
Dulce molido	120 g	1 taza	1,2 Kg	9 1/2 tazas

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 8 onz (240 ml)

Preparación:

1. Ponga a calentar el agua, cuando esté hirviendo disuelva el dulce.
2. Agregue la leche y caliente hasta que vuelva a hervir.
3. Mantenga caliente hasta servir.

BEBIDAS PARA COMPLEMENTOS

LECHE CON CHOCOLATE

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	2,4 L	-	24 L	-
Cocoa en polvo	120 g	1 taza	1,2 Kg	9 ½ tazas

LECHE CON VAINILLA

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	2,4 L	-	24 L	-
Esencia de vainilla	55 ml	4 cdas	550 ml	2 ¼ tazas

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 8 onz (240 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 COMPLEMENTOS Y ALMUERZO

Semana	Día	Fruta	10 porciones		100 porciones		Tamaño de porción por beneficiario
			Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
Semana 1	Lunes	Banano	1,4 Kg	10 ud	14 Kg	100 ud	1 unidad
	Martes	Papaya	1,5 Kg	-	15 Kg	-	1 trozo de 100 g sin cáscara
	Miércoles	Sandía	2 Kg	-	20 Kg	-	1 trozo de 200 g con cáscara
	Jueves	Piña	2 Kg	1 ud	20 Kg	10 ud	1 trozo de 100 g sin cáscara
Semana 2	Viernes	Manzana nacional	1,1 Kg	10 ud	11 Kg	100 ud	1 unidad
	Lunes	Granadilla	1 Kg	10 ud	10 Kg	100 ud	1 unidad
	Martes	Piña	2 Kg	1 ud	20 Kg	10 ud	1 trozo de 100 g sin cáscara
	Miércoles	Papaya	1,5 Kg	-	15 Kg	-	1 trozo de 100 g sin cáscara
	Jueves	Sandía	2 Kg	-	20 Kg	-	1 trozo de 200 g con cáscara
	Viernes	Banano	1,4 Kg	10 ud	14 Kg	100 ud	1 unidad
Semana 3	Lunes	Manzana nacional	1,1 Kg	10 ud	11 Kg	100 ud	1 unidad
	Martes	Sandía	2 Kg	-	20 Kg	-	1 trozo de 200 g con cáscara
	Miércoles	Banano	1,4 Kg	10 ud	14 Kg	100 ud	1 unidad
	Jueves	Papaya	1,5 Kg	-	15 Kg	-	1 trozo de 100 g sin cáscara
Semana 4	Viernes	Granadilla	1 Kg	10 ud	10 Kg	100 ud	1 unidad
	Lunes	Banano	1,4 Kg	10 ud	14 Kg	100 ud	1 unidad
	Martes	Papaya	1,5 Kg	-	15 Kg	-	1 trozo de 100 g sin cáscara
	Miércoles	Sandía	2 Kg	-	20 Kg	-	1 trozo de 200 g con cáscara
	Jueves	Piña	2 Kg	1 ud	20 Kg	10 ud	1 trozo de 100 g sin cáscara
	Viernes	Manzana nacional	1,1 Kg	10 ud	11 Kg	100 ud	1 unidad
Semana 5	Lunes	Granadilla	1 Kg	10 ud	10 Kg	100 ud	1 unidad
	Martes	Banano	1,4 Kg	10 ud	14 Kg	100 ud	1 unidad
	Miércoles	Papaya	1,5 Kg	-	15 Kg	-	1 trozo de 100 g sin cáscara
	Jueves	Sandía	2 Kg	-	20 Kg	-	1 trozo de 200 g con cáscara
	Viernes	Piña	2 Kg	1 ud	20 Kg	10 ud	1 trozo de 100 g sin cáscara

OTRAS FRUTAS...

Fruta	10 porciones		100 porciones		Tamaño de porción por beneficiario
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
Carambola	750 g	5 ud	7,5 Kg	50 ud	½ unidad
Ciruela nacional mediana	600 g	10 ud	6 Kg	100 ud	1 unidad
Durazno	1 Kg	10 ud	10 Kg	100 ud	1 unidad
Fresa	1 Kg	-	10 Kg	-	8 unidades
Guayaba China	1,2 Kg	10 ud	12 Kg	100 ud	1 unidad
Guayaba Nacional	1,2 Kg	10 ud	12 Kg	100 ud	1 unidad
Mango maduro picado	2 Kg	-	20 Kg	-	4 onzas
Mango verde picado	2 Kg	-	20 Kg	-	4 onzas
Manga papa	1,2 Kg	10 ud	12 Kg	100 ud	1 unidad
Mandarina	1,1 Kg	10 ud	11 Kg	100 ud	1 unidad
Marañón	500 g	10 ud	5 Kg	100 ud	1 unidad
Manzana de agua	1 Kg	10 ud	10 Kg	100 ud	1 unidad
Melón	1,5 Kg	-	15 Kg	-	1 trozo de 100 g sin cáscara





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 (solo el banano no debe refrigerarse porque se pone negro).

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, pele, elimine las semillas y corte en 10 trozos de 100 g.
 - Piña: En una unidad de 2 Kg, pele y corte en 10 rodajas de 100 g.
 - Sandía: Para una unidad de 2 kg, corte en 10 trozos de 200 g.
3. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio.

ENSALADAS PARA COMPLEMENTOS

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	-	
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	
Semana 2	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
	Miércoles	Tomate en gajos	Lechuga en tiras gruesas	150 g	½ ud	1,5 Kg	5 ud
			Tomate picado en gajos de ½ cm de grosor	300 g	-	3 Kg	-
			Jugo de limón de fruta natural	24 ml	1 ½ cdas	240 ml	1 taza
Jueves	Zanahoria con maíz dulce	Zanahoria rallada	350 g	-	3,5 Kg	-	
		Maíz dulce	80 g	-	800 g	-	
Viernes	Repollo blanco	Repollo blanco rallado fino	300 g	-	3 Kg	-	
		Aceite vegetal	5 ml	1 cdta	50 ml	3 cdas	

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	10 porciones		100 porciones		
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
Semana 3	Lunes	Lechuga y zanahoria	Lechuga en tiras gruesas	120 g	½ ud	1,2 Kg	4 ud	
			Zanahoria rallada	100 g	-	1 Kg	-	
	Miércoles	Pico de gallo con pepino	Tomate picado en cuadrillos	300 g	-	3 Kg	-	
			Pepino picado en cuadrillos	160 g	-	1,6 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	
	Jueves	Lechuga y repollo morado	Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas	
			Lechuga en tiras gruesas	120 g	½ ud	1,2 Kg	4 ud	
	Semana 4	Martes	Tomate en cubos	Repollo morado rallado finamente	100 g	-	1 Kg	-
				Tomate picado en cubos	300 g	-	3 Kg	-
Miércoles		Lechuga y tomate	Lechuga en trozos	120 g	½ ud	1,2 Kg	4 ud	
			Tomate en media luna	150 g	-	1,5 Kg	-	
			Lechuga en tiras gruesas	100 g	1/3 ud	1 Kg	3 1/3 ud	
Jueves		Lechuga, pepino y guacamole	Pepino picado en cuadrillos	70 g	-	700 g	-	
			Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas	
			Jugo de limón de fruta natural	15 ml	1 cda	130 ml	½ taza	
			Aguacate	130 g	-	1,3 Kg	-	

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	10 porciones		100 porciones	
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Semana 5	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 -
	Jueves	Zanahoria y jugo de naranja de fruta natural	Zanahoria rallada Jugo de naranja de fruta natural Sal	400 g 60 ml 1 g	- ¼ taza ¼ cdtla	4 Kg 600 ml 10 g	- 2 ½ taza 1 ½ cdtla
	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:

En I y II Ciclo para 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 DE COMPLEMENTO

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.

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.

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.



ENSALADAS PARA ALMUERZOS

Semana	Dia	Nombre de la ensalada	Ingredientes	PRIMER CICLO				SEGUNDO CICLO			
				10 porciones		100 porciones		10 porciones		100 porciones	
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	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	-	150 g	-	1,5 Kg	-
			Repollo morado rallado finamente	85 g	-	850 g	-	115 g	-	1,15 Kg	-
			Repollo blanco rallado finamente	115 g	-	1,15 Kg	-	160 g	-	1,6 Kg	-
	Martes	Garbanzos, pepino, lechuga y chile dulce	Garbanzo cocido	130 g	-	1,3 Kg	-	130 g	-	1,3 Kg	-
			Pepino en cubos pequeños	110 g	-	1,1 Kg	-	110 g	-	1,1 Kg	-
			Chile dulce picado en cuadrillos	30 g	3 cdas	300 g	2 ¼ taza	30 g	3 cdas	300 g	2 ¼ taza
			Lechuga en tiras	55 g	8 hojas	550 g	2 ud	55 g	8 hojas	550 g	2 ud
	Jueves	Repollo blanco, zanahoria y culantro	Repollo blanco rallado	145 g	-	1,45 Kg	-	185 g	-	1,85 Kg	-
			Zanahoria rallada	110 g	-	1,1 Kg	-	130 g	-	1,3 Kg	-
			Culantro castilla picado fino	55 g	1 rollo	550 g	11 rollos	60 g	1 ¼ rollo	600 g	12 rollos
			Jugo de limón de fruta natural	12 ml	1 cda	120 mL	½ taza	15 mL	1 cda	150 mL	2/3 taza
			Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas	4 g	½ cdta	40 g	3 cdas
	Viernes	Pico de gallo	Tomate picado en cuadrillos pequeños	400 g	-	4 Kg	-	400 g	-	4 Kg	-
			Culantro castilla picado finamente	15 g	2 ½ cdas	150 g	3 rollos	15 g	2 ½ cdas	150 g	3 rollos
			Jugo de limón de fruta natural	40 ml	3 cdas	400 ml	1 ½ taza	40 mL	3 cdas	400 mL	1 ½ taza
			Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	PRIMER CICLO				SEGUNDO CICLO			
				10 porciones		100 porciones		10 porciones		100 porciones	
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	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	-	150 g	-	1,5 Kg	-
			Culantro picado fino	55 g	-	550 g	-	65 g	-	650 g	-
	Miércoles	Remolacha y zanahoria cocida	Repollo blanco rallado finamente	145 g	-	1,45 Kg	-	180 g	-	1,8 Kg	-
			Remolacha en cubos medianos	350 g	-	3,5 Kg	-	350 g	-	3,5 Kg	-
			Zanahoria en cubos medianos	350 g	-	3,5 Kg	-	350 g	-	3,5 Kg	-
Viernes	Lechuga y tomate	Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	8 cdas	10 g	1 ½ cdta	100 g	8 cdas	
		Lechuga en tiras	200 g	2/3 ud	2 Kg	6 ½ ud	250 g	1 ud	2,5 Kg	8 ud	
Semana 3	Lunes	Zanahoria, Repollo blanco rallado y maíz dulce	Tomate en gajos pequeños	90 g	-	900 g	-	100 g	-	1 Kg	-
			Zanahoria rallada medio	160 g	-	1,6 Kg	-	200 g	-	2 Kg	-
	Martes	Lechuga, tomate y culantro	Repollo blanco rallado fino	100 g	-	1 Kg	-	125 g	-	1,25 Kg	-
			Maíz dulce	60 g	-	600 g	-	75 g	-	750 g	-
			Lechuga en tiras medianas	90 g	13 hojas	900 g	3 ud	120 g	½ ud	1,2 Kg	4 ud
Miércoles	Guarnición: Zuquini, coliflor y zanahoria	Tomate en gajos	150 g	-	1,5 Kg	-	200 g	-	2 Kg	-	
		Culantro picado fino	30 g	¾ rollo	300 g	7 ½ rollos	40 g	1 rollo	400 g	10 rollos	
Miércoles	Guarnición: Zuquini, coliflor y zanahoria	Zuquini en media luna	250 g	-	2,5 Kg	-	250 g	-	2,5 Kg	-	
		Coliflor en tallos medianos	150 g	-	1,5 Kg	-	150 g	-	1,5 Kg	-	
		Zanahoria en palitos	250 g	-	2,5 Kg	-	250 g	-	2,5 Kg	-	
			Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas	10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	PRIMER CICLO				SEGUNDO CICLO			
				10 porciones		100 porciones		10 porciones		100 porciones	
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Semana 4	Martes	Repollo y zanahoria rallada	Repollo blanco	200 g	-	2 Kg	-	250 g	-	2,5 Kg	-
			Zanahoria rallada	125 g	-	1,25 Kg	-	175 g	-	1,75 Kg	-
	Miércoles	Lechuga y tomate	Lechuga en trozos	110 g	15 hojas	1,1 Kg	4 ud	180 g	½ ud	1,8 Kg	6 ud
			Tomate en rebanadas	150 g	-	1,5 Kg	-	240 g	-	2,4 Kg	-
	Jueves	Pepino con guacamole	Pepino en medias lunas	260 g	-	2,6 Kg	-	260 g	-	2,6 Kg	-
			Aguacate	130 g	-	1,3 Kg	-	130 g	-	1,3 Kg	-
Sal			3 g	½ cdta	30 g	2 cdas	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas	
Semana 5	Lunes	Ceviche de chayote	Jugo de limón de fruta natural	15 ml	1 cda	130 ml	½ taza	15 ml	1 cda	130 ml	½ taza
			Chayote tierno	350 g	-	3,5 Kg	-	350 g	-	3,5 Kg	-
			Culantro picado fino	15 g	2 cdas	150 g	3 rollos	15 g	2 cdas	150 g	3 rollos
			Cebolla picada	25 g	2 cdas	250 g	2 tazas	25 g	2 cdas	250 g	2 tazas
			Chile dulce picado	25 g	2 cdas	250 g	2 tazas	25 g	2 cdas	250 g	2 tazas
			Jugo de limón de fruta natural	25 ml	2 cdas	250 ml	1 taza	25 ml	2 cdas	250 ml	1 taza
			Sal	7 g	1 cdta	70 g	5 cdas	7 g	1 cdta	70 g	5 cdas

Semana	Día	Nombre de la ensalada	Ingredientes	PRIMER CICLO			SEGUNDO CICLO					
				10 porciones		100 porciones		10 porciones		100 porciones		
				Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
Semana 5	Martes	Lechuga, pepino y tomate	Lechuga en tiras	80 g	11 hojas	800 g	3 ud	110 g	15 hojas	1,1 Kg	3 ½ ud	
			Pepino en rebanadas	110 g	-	1,1 Kg	-	145 g	-	1,45 Kg	-	
			Tomate en media luna	100 g	-	1 Kg	-	125 g	-	1,25 Kg	-	
	Miércoles	Guarnición: Brócoli, Zucchini y Chile dulce	Brócoli en tallitos medianos	250 g	-	2,5 Kg	-	250 g	-	2,5 Kg	-	
			Zucchini en media luna	250 g	-	2,5 Kg	-	250 g	-	2,5 Kg	-	
			Chile dulce en julianas	125 g	1 taza	1,25 Kg	9 tazas	125 g	1 taza	1,25 Kg	9 tazas	
				Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas	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	125 g	1/3 ud	1,25 Kg	4 ud	
			Repollo blanco rallado	145 g	-	1,45 Kg	-	190 g	-	1,9 Kg	-	
			Maíz dulce	90 g	-	900 g	-	115 g	-	1,15 Kg	-	
	Viernes	Ensalada de caracolicos	Atún en agua escurrido	85 g	-	850 g	-	85 g	-	850 g	-	
			Pasta caracolicos	100 g	-	1 Kg	-	100 g	-	1 Kg	-	
Cebolla en cuadritos (opcional)			10 g	1 cda	100 g	¾ taza	10 g	1 cda	100 g	¾ taza		
Chile dulce en cuadritos (opcional)			10 g	1 cda	100 g	¾ taza	10 g	1 cda	100 g	¾ taza		
Culantro picado fino			5 g	1 cda	50 g	1 rollo	5 g	1 cda	50 g	1 rollo		
Yogurt natural			85 g	5 cdas	850 g	3 tazas	85 g	5 cdas	850 g	3 tazas		
Mostaza	25 g	2 cdas	250 g	1 taza	25 g	2 cdas	250 g	1 taza				
			Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas	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 caracolititos

1. Lave, desinfecte y prepare todos los vegetales según el tipo de corte descrito en los ingredientes.
2. Cocine los caracolititos 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.



ADEREZOS PARA ENSALADA

Aderezo de yogurt con pepino

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

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 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
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
Azúcar	4 g	1/2 cdta

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 cdta
Sal	2 g	1/3 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. 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 cdta
Ajo	2 g	½ diente
Sal	2 g	1/3 cdta
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 PARA ENSALADA



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	$\frac{3}{4}$ taza
Cebolla	30 g	2 cdas
Azúcar	10 g	1 cda
Vinagre blanco	8 g	$\frac{1}{2}$ cda
Ajo	3 g	1 diente
Sal	4 g	$\frac{1}{2}$ cdta
Canela en polvo	1 g	$\frac{1}{4}$ cdta
Pimienta negra	0,5 g	-

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.

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.

Aderezo de limón y miel

Ingredientes	Cantidad	Medida Casera
Jugo de limón de fruta natural	130 g	$\frac{1}{2}$ taza
Aceite vegetal	32 ml	2 cdas
Vinagre blanco	15 ml	1 cda
Miel de abeja	10 g	1 cdta
Sal	1 g	$\frac{1}{4}$ 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. Refrigere 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:

En I Ciclo: 10 o 100
porciones de 3 onz (60 g)

En II Ciclo: 7 o 75
porciones de 4 onz (80 g)

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 diez 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 cda	50 g	3,5 cdas
Agua	1,5 L	-	15 litros	-

Rendimiento:

En I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onz (55 g)

En II Ciclo: 7 o 75 porciones de 3 onz (75 g)

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.



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.



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 tazas
Chile dulce	40 g	3 cdas	400 g	2 ³ / ₄ tazas
Caldo de frijol	½ taza	-	1,25 L	-
Aceite vegetal	10 ml	2 cdas	100 ml	½ taza
Culantro castilla	20 g	½ rollo	200 g	4 rollos

Rendimiento:

En I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onz (54 g)

En II Ciclo: 7 o 75 porciones de 3 onz (75 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 ³ / ₄ tazas
Aceite vegetal	10 ml	2 cdas	100 ml	¹ / ₃ taza
Culantro castilla	20 g	¹ / ₂ rollo	200 g	4 rollos

Rendimiento:

En I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onz (54 g)

En II Ciclo: 8 o 80 porciones de 3 onz (64 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 ¾ tazas
Aceite vegetal	10 ml	2 cdas	100 ml	1/3 taza
Culantro castilla	20 g	½ rollo	200 g	4 rollos

Rendimiento:

En I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onz (54 g)

En II Ciclo: 8 o 80 porciones de 3 onz (64 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:

En I Ciclo: 10 o 100 porciones de 3 onz (108 g)

En II Ciclo: 8 o 80 porciones de 4 onz (135 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:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 6 onz (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 ½ cdas	500 g	3 ½ tazas
Cebolla	50 g	3 ½ 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	½ rollo	200 g	4 rollos

Rendimiento para complemento:

En I Ciclo: 10 o 100 porciones de 4 onz (95 g)

En II Ciclo: 6 o 65 porciones de 6 onz (145 g)

Rendimiento para almuerzo:

En I y II Ciclo: 6 o 65 porciones de 6 onz (145 g)

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.

DESCRIPCIÓN DE OPCIONES PARA DESAYUNO

Nombre de la receta	Ingredientes	10 Porciones		100 Porciones		Tamaño de porción	
		Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	I ciclo y II ciclo	
Cereal con leche*	Leche 2% (semidescremada)	2,4 L	-	24 L	-	6 onz de cereal + 8 onz de leche	
	Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	300 g	-	3 Kg	-		
Yogurt con frutas*	Yogurt de fresa o frutas	1,5 L	-	15 L	-	4 onz de yogurt + 6 onz de fruta	
	Sandía	1,8 Kg	-	18 Kg	-		
	Piña	1 Kg	½ Ud	10 Kg	6 ud		
Galleta tipo María	Galleta tipo María	210 g	10 Paq	2,1 Kg	100 paq	1 paq de galleta	
Gallo de queso	Tortillas de maíz	180 g	10 unidades	1,8 Kg	100 unidades	1 tortilla	
	Queso tipo Turrialba	300 g	10 rebanadas	3 Kg	100 rebanadas	+ 1 rebanada de queso	
Plátano maduro hervido acompañado con queso rallado	Plátano maduro hervido	850 g	-	8,5 Kg	-	1 trozo de plátano de 4 cm de largo + 2 cdas de queso rallado	
	Queso tipo Turrialba rallado	300 g	-	3 Kg	-		
Tostadas con queso	Pan cuadrado	230 g	10 rebanadas	2,3 Kg	100 rebanadas	1 tostada	
	Queso tipo Turrialba	300 g	10 rebanadas	3 Kg	100 rebanadas	+ 1 rebanada de queso	

Nombre de la receta	Ingredientes	10 Porciones		100 Porciones		Tamaño de porción
		Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	
Tostada con frijoles	Pan cuadrado	230 g	10 rebanadas	2,3 Kg	100 rebanadas	1 tostada
	Frijoles molidos (Ver recetas básicas)	540 g	2 ½ tazas	5,4 Kg	25 tazas	+ 2 cdas de frijoles molidos
Tostada con huevo	Pan cuadrado	230 g	10 rebanadas	2,3 Kg	100 rebanadas	1 tostada
	Huevo revuelto preparado (Ver recetas de platos principales: complemento del lunes en la semana 1)	600 g	10 porciones	6 Kg	100 porciones	+ 2 onz de huevo
Bebidas con leche						
Agua dulce en agua	(Ver recetas de bebidas para desayuno)	2,4 L	-	24 L	-	8 onz (240 ml) de bebida preparada
Agua dulce con leche						

*La preparación de estas dos recetas la puede encontrar en la sección de Platos principales de complemento en la semana 3 y 4.



En las tostadas puede sustituir la rebanada de pan cuadrado por 1 bollito de pan tipo manita, 1 bollito de pan tipo bonete o 5 cm de pan baguette.

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



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 cda	20 g	3 cdtas
Aceite vegetal	28 ml	2 cdas	250 ml	1 taza

✓ Huevo revuelto acompañado con tortillas de maíz

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

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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.

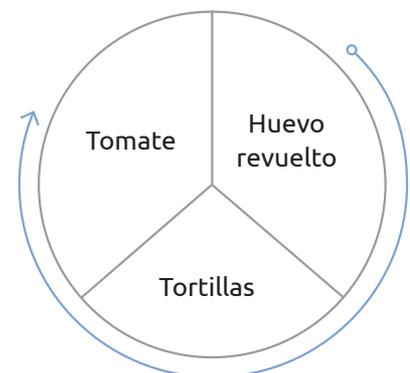
Para servir:

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

Quiebre los huevos uno por uno en un recipiente pequeño para verificar su frescura.
Puede agregar cebolla picada según preferencia de los beneficiarios.



Fruta





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:

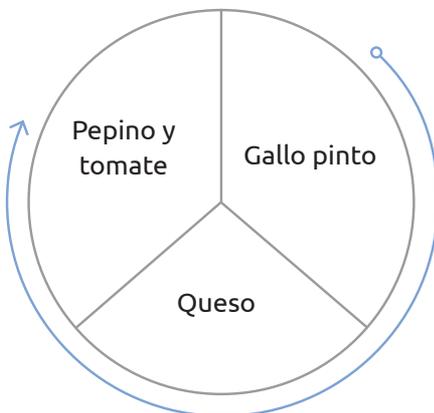
En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 rebanada (30 g)

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), para I Ciclo una porción de 4 onz por estudiante y II Ciclo 6 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



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 la 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.

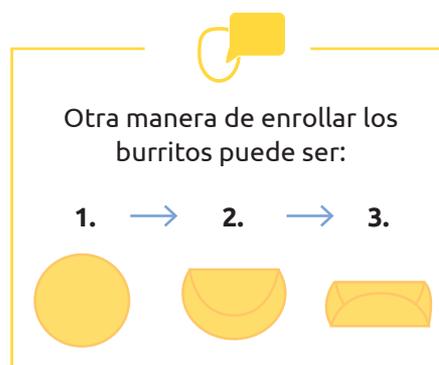
Menú del día

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

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 mitades de burrito (95 g)

II Ciclo: 6 o 66 porciones de 3 mitades de burrito (140 g)





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 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 con chocolate



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:

En I y II Ciclo: 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 8 onz de leche preparada con chocolate. Distribuya un trozo de piña a cada beneficiario.

VIERNES

CARNE DE CERDO MECHADA

COMPLEMENTO SEMANA 1

Menú del día

✓ Tacos de tortilla de maíz y carne de cerdo mechada

✓ Pico de gallo

✓ Manzana

✓ Agua pura

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 cdta	5 g	½ cdta
Sal	3 g	½ cdta	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

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onzas (55 g)

Preparación:

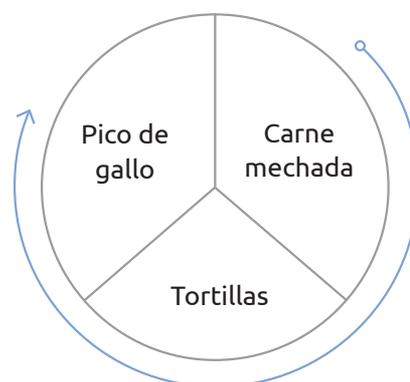
1. Cocine la posta de cerdo con el tomillo, el orégano y la sal en poca agua hasta que esté suave para desmenuzar, guarde el caldo de la cocción. Una vez cocido desmenúcelo y reserve.
2. Pique en cuadritos finos la cebolla, el apio y el ajo. Licúe el tomate con poca agua.
3. Caliente una olla a fuego 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, para I Ciclo DOS unidades por estudiante y II Ciclo TRES 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 una manzana a cada beneficiario.



Fruta



LUNES

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 o 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 cdta	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:

En I y II Ciclo: 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 8 onz de leche preparada con vainilla. Distribuya una granadilla o mandarina a cada beneficiario.



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	2,3 Kg	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.

Menú del día

✓ Emparedado de pollo desmenuzado

- ✓ Lechuga en trocitos
- ✓ Vinagreta básica
- ✓ Piña
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 triángulo

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 2 triángulos (un emparedado completo)



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.

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
Aceite vegetal	14 ml	1 cda	141 ml	½ taza

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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), para I Ciclo una porción de 4 onz por estudiante y para II Ciclo 6 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.



Fruta

JUEVES

TORTA DE MADURO CON QUESO ACOMPAÑADA CON FRIJOLES MAJADOS



COMPLEMENTO SEMANA 2

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 cda	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:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 unidad

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

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 de I y II Ciclo.
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.

Prepare los frijoles el día anterior.



Fruta



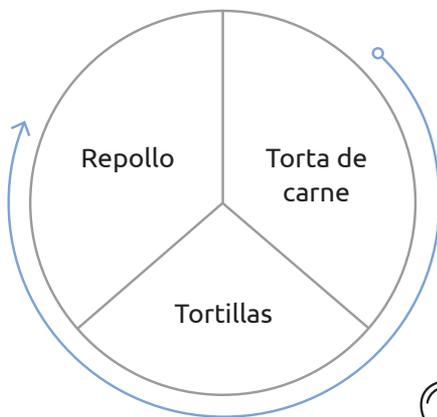
Menú del día

✓ 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:

En I y II Ciclo: 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 de I y II Ciclo.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque la torta de carne a la par la tortilla y luego la ensalada de repollo blanco. Reparta un banano a cada beneficiario.

LUNES

EMPAREDADO DE ATÚN ARREGLADO EN PAN INTEGRAL



COMPLEMENTO SEMANA 3

Menú del día

- ✓ Emparedado de pan integral con atún arreglado
- ✓ Lechuga y zanahoria
- ✓ Manzana
- ✓ Agua pura

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:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 triángulo

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 2 triángulos (un emparedado completo)

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.



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

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Yogurt de fresa o frutas	1,5 L	-	15 L	-
Sandía	1,8 Kg	-	18 Kg	-
Piña	1 Kg	½ unidad	10 Kg	6 unidades
Avena en hojuelas	200 g	-	2 Kg	-

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 4 onz de yogurt + 6 onz de fruta + 2 cdas de avena



Se puede cambiar la avena por 2 onz (20 g) de granola o 1 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.

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 cdta	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:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 unidad



Prepare los frijoles el día anterior.

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 de I y II Ciclo.
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 un banano a cada beneficiario.



Fruta

JUEVES

BURRITO / TACO DE FRIJOL Y CARNE MOLIDA



Menú del día

✓ Burrito/ Taco de frijol y carne molida

- ✓ Ensalada de lechuga y repollo morado
- ✓ Aderezo de yogurt con mostaza y miel
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura

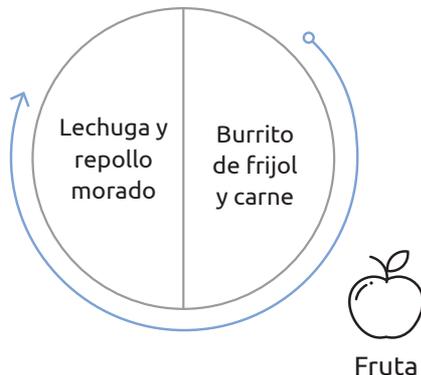
Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 mitades (95 g)

II Ciclo: 6 o 66 porciones de 3 mitades (140 g)



Para II Ciclo también puede comprar tortillas de 46 g y colocar 1 ½ cucharadas de frijoles y 3 cucharadas de pollo para el relleno. La porción sería 1 burrito por beneficiario.



Nota:

Se puede hacer el cambio de la 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.

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.

VIERNES

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 cdts

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), para I Ciclo una porción de 4 onz por estudiante y para II Ciclo 6 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.

COMPLEMENTO SEMANA 3

Menú del día

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

✓ Granadilla o mandarina

✓ Agua pura

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onz (65 g)



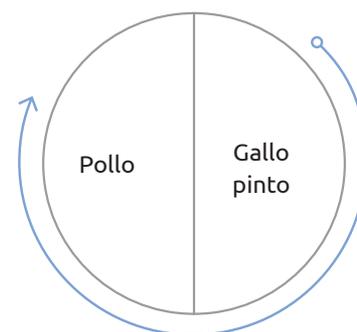
Se puede cambiar el zuquini por zapallo o chayote.



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)	2,4 L	-	24 L	-
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	300 g	-	3 Kg	-

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 6 onz de cereal + 8 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:

En I y II Ciclo: 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), para I Ciclo una porción de 4 onz por estudiante y II Ciclo 6 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

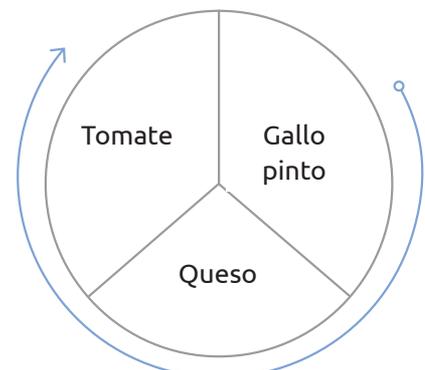
- ✓ Gallo pinto con queso tipo Turrialba
- ✓ Tomate en cubos
- ✓ Aderezo de naranja
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



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



Fruta



MIÉRCOLES

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:

En I y II Ciclo: 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	⅓ 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, para I Ciclo DOS unidades por estudiante y II Ciclo TRES 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.



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 1/4 taza
• Pan cuadrado	230 g	10 rebanadas	2/3 Kg	100 rebanadas

Menú del día

- ✓ Emparedado de frijol y queso
- ✓ Lechuga, pepino y guacamole
- ✓ Piña
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 triángulo

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 2 triángulos (un emparedado completo)

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



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



VIERNES

HUEVO EN TORTA
CON CEBOLLINO Y MAÍZ DULCE



Menú del día

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

- ✓ Manzana
- ✓ Agua pura

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:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 unidad (65 g)

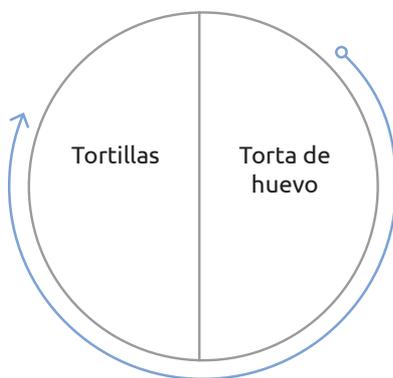
Antes de utilizar el maíz dulce elimine el líquido que trae, enjuague con agua y escurra, esto ayuda a eliminar parte del sodio que contiene.

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, para I Ciclo DOS unidades por estudiante y II Ciclo TRES unidades por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque la torta de huevo y a la par las tortillas. Reparta una manzana a cada beneficiario.



Fruta

TOSTADAS DE PAN CUADRADO CON QUESO TURRIALBA CON TOMATE Y ORÉGANO



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:

En I y II Ciclo: 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 8 onz de leche preparada con chocolate y una unidad de granadilla o mandarina a cada beneficiario.

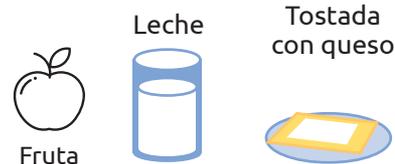
Menú del día

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


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.



QUESADILLA DE TORTILLA DE TRIGO CON POLLO



Menú del día

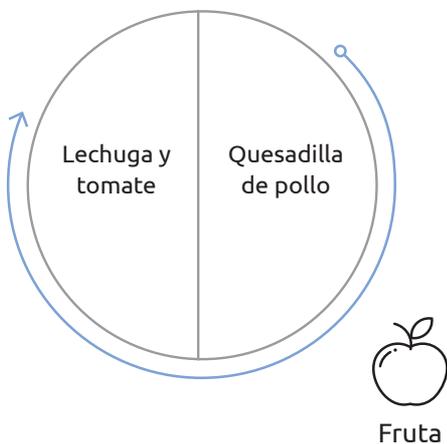
- ✓ Quesadilla de tortilla de trigo con pollo
- ✓ Ensalada de lechuga y tomate
- ✓ Vinagreta de culantro
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 mitades (95 g)

II Ciclo: 6 o 66 porciones de 3 mitades (140 g)

Puede cambiar las tortillas regulares por tortillas integrales.



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.

**YUCA SANCOCHADA ESTILO AL MOJO
CON SALPICÓN DE CARNE MOLIDA**

Menú del día

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 cdta	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 cdta	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 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)	540 g	2 ½ taza	5,4 Kg	25 tazas

✓ 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.

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 trozos de yuca (50 g) y 2 onz de salpicón de carne (55 g)



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, valórela 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 de I y II Ciclo.
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



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 cdts
Aceite vegetal	28 ml	2 cdas	250 ml	1 taza

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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), para I Ciclo una porción de 4 onz por estudiante y para II Ciclo 6 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



CROQUETAS DE PAPA Y PESCADO



Menú del día

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

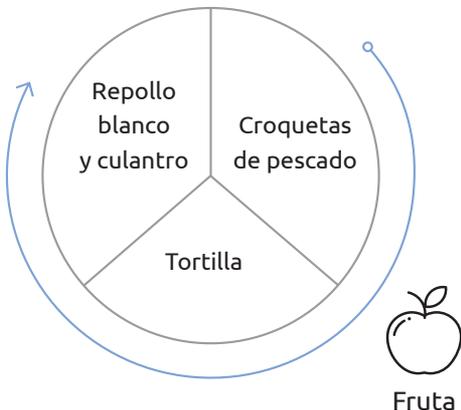
Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 unidad (55 g)

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 2 unidades (110 g)



Puede utilizar filet 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.



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. Las tortas de pescado deben acompañarse con tortillas, 1 unidad para cada estudiante de I y II Ciclo.
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.

ADICIONALES DE COMPLEMENTO

JUEVES

TORTAS DE AYOTE



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:

En I y II Ciclo: 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 8 onz de leche preparada con chocolate. Distribuya un trozo de piña a cada beneficiario.

COMPLEMENTO SEMANA 1

Menú del día

✓ "Tortitas" de ayote tipo arepa

- ✓ Piña
- ✓ Leche con chocolate



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



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

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:

En I y II Ciclo: 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.

Menú del día

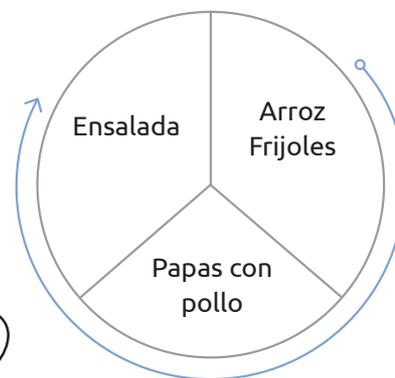
- ✓ **Papas con pollo**
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros frescos
- ✓ Ensalada de repollo blanco, repollo morado y tomate
- ✓ Vinagreta de vegetales
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura



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**

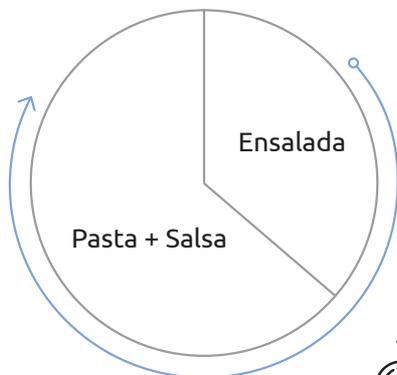
- ✓ Ensalada de garbanzo, pepino, lechuga y chile dulce
- ✓ Aderezo de yogurt con pepino
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



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 cda	5 g	½ cda

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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 honda 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.



Menú del día

- ✓ Sopa negra con huevo duro
- ✓ Arroz jardinero
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

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

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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. Escorra y pele.
3. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y saltee las especies 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

JUEVES

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:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onz (85 g)

Preparación:

1. Lave, desinfecte los vegetales, pique las especies 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.

VIERNES

FRIJOLES TIERNOS CON CERDO (TIPO CHIFRIJO)

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Frijoles tiernos	245 g	-	2,45 Kg	-
Chile dulce picado	20 g	2 cdas	200 g	1 ¼ taza
Cebolla picada	15 g	1 cda	150 g	1 taza
Apio picado	15 g	4 cdas	150 g	2 ramas
Ajo picado	9 g	3 dientes	90	2 ½ cabezas
Orégano	0,5 g	¼ cdta	5 g	½ cdta
Sal	10 g	1 cda	100 g	½ taza
Tomate para salsa	145 g	-	1,45 Kg	-
Culantro picado	15 g	2 cdas	150 g	3 ½ rollos
Posta de cerdo en cuadritos	770 g	-	7,7 Kg	-
Aceite vegetal	6 ml	½ cdta	60 ml	¼ taza

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 3 onz (110 g) de frijoles y 1 onza (45 g) de carne de cerdo

Preparación:

1. Lave los frijoles y los vegetales. Desinfecte y pique el chile dulce, la cebolla, el apio y el ajo.
2. Cocine los frijoles tiernos con las especies naturales, 1/3 del ajo, el orégano y la mitad de sal, también puede agregar unos 100 g de la carne para que vaya tomando sabor. Una vez cocidos agregue el tomate licuado, el culantro y cocine hasta que hierva.
3. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y cocine la posta de cerdo en cuadritos, sazone con la otra mitad de sal y los 2/3 restantes del ajo. Mantenga caliente y aparte.

Para servir:

1. Utilice un plato hondo, coloque primero el arroz, encima los frijoles tiernos, luego la posta de cerdo en cuadritos y por último el pico de gallo. De una manzana a cada beneficiario.

ALMUERZO SEMANA 1

Menú del día

✓ Frijoles tiernos con cerdo

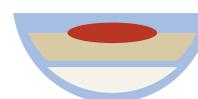
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Pico de gallo
- ✓ Manzana
- ✓ Agua pura

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

Menú del día

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

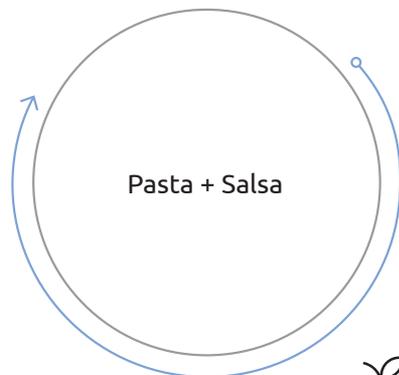
- ✓ Granadilla o mandarina
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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

LUNES

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



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 honda 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 cda	30 g	4 cdas
Culantro castilla picado	35 g	1 rollo	350 g	8 rollos

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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:

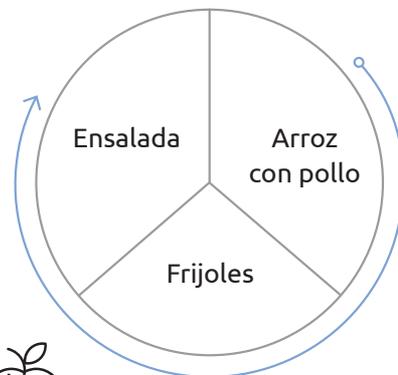
1. En un plato plano, sirva primero el arroz con pollo, a la par los frijoles molidos y de último la ensalada, cuidando no mezclarlos. Reparta un trozo de piña a cada beneficiario.

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

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

MIÉRCOLES

GARBANZOS CON RES, PLÁTANO VERDE Y CHAYOTE

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 cdta	80 g	1/3 taza
Orégano	0,5 g	¼ cdta	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:

En I y II Ciclo: 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 cdtas	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:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 6 onz (220 g) + 1 trozo de pollo

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



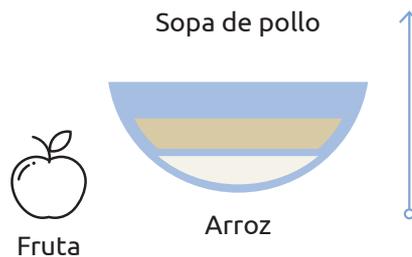
Puede sustituir la yuca por camote, tiquizque o ñampi.

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).



Fruta

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:

En I y II Ciclo: 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:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 4 onz (115 g)

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

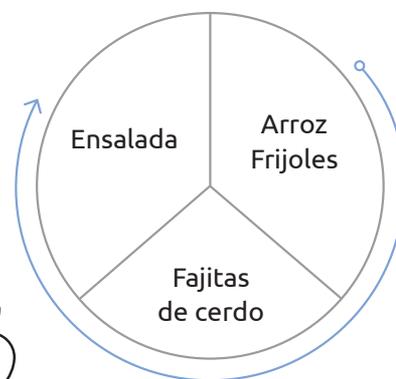
- ✓ Fajitas de cerdo
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles rojos frescos
- ✓ Ensalada de repollo blanco, zanahoria y maíz dulce
- ✓ Aderezo de naranja
- ✓ Manzana
- ✓ Agua pura



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



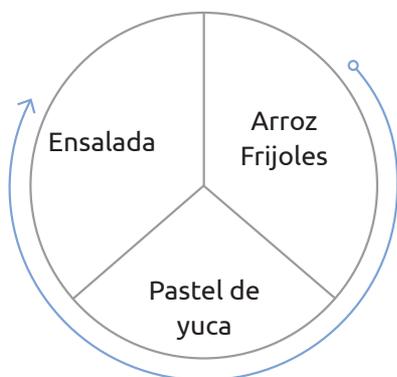
Menú del día

✓ 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.



Fruta

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:

En I y II Ciclo: 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.

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:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 8 onz (145 g)

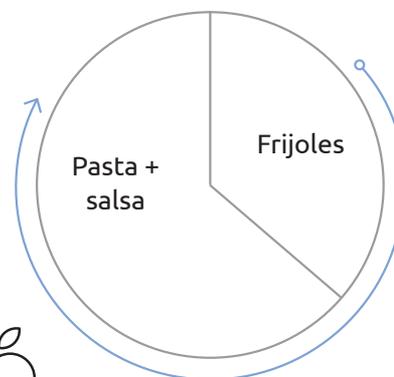
Preparación:

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 cda
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:

En I y II Ciclo: 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.



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:

En I y II Ciclo: 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

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 cda	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:

En I y II Ciclo: 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 cda	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:

En I y II Ciclo: 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



Menú del día

✓ **Pescado empanizado con limón**

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



Puede utilizar filet 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:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 filet de 90 g

Preparación:

1. Corte el pescado en filet 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**



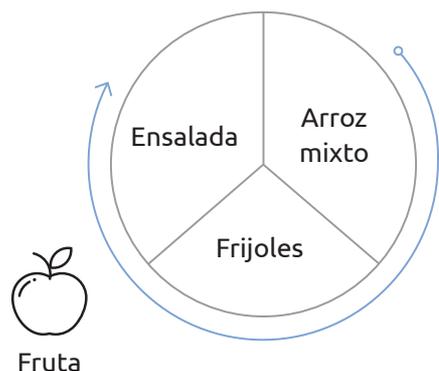
Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Arroz blanco cocido	945 g	-	9,45 Kg	-
Pechuga entera en trocitos	270 g	-	2,7 Kg	-
Tomillo	1 g	1 ramita	10 g	¼ rollo
Sal	14 g	1 cda	140 g	½ taza
Posta de cerdo en trocitos	270 g	-	2,7 Kg	-
Hoja de laurel	0,5	1 hoja	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

Menú del día

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

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 6 onz (165 g)



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:

En I y II Ciclo: 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: ñampi, camote, malanga, papa de aire o papa china, elote tierno, tacaco, entre otros. Recuerde utilizar solo 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:

En I y II Ciclo: 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

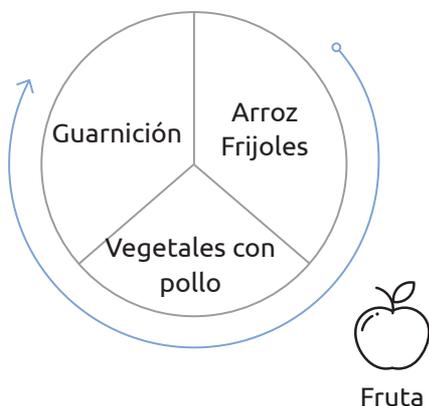
Menú del día

✓ **Vegetales con pollo**

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



Cuando 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:

En I y II Ciclo: 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 especies 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:

En I y II Ciclo: 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

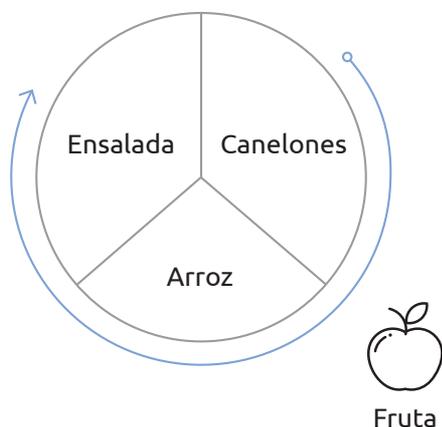
Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 unidad (50 g)

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 2 unidades (100 g)



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



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Canelón pasta	110 g	-	1,1 Kg	-
Sal	11 g	1 ½ cda	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 cda	5 g	½ cda
Azúcar	7 g	1 cda	70 g	⅓ 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

✓ Trocitos de res con zanahoria en salsa criolla

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

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 cda	100 g	7 ½ cdas
Orégano	0,5 g	¼ cda	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	-

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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**

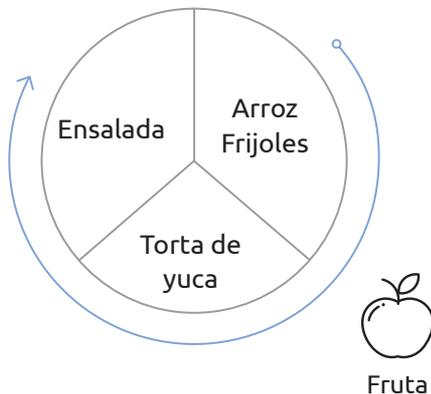
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros arreglados
- ✓ Ensalada de lechuga, tomate y culantro
- ✓ Aderezo tropical
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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.



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	-

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 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:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 pinzas (78 g) + 2 onzas de salsa (70 g) + 2 cdas de queso (30 g)

Preparación:

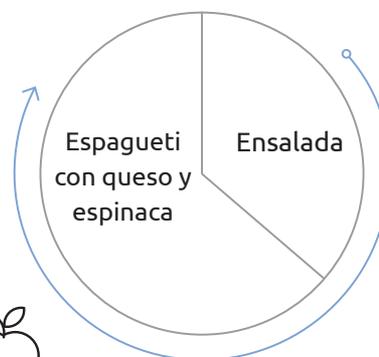
1. Cocine el espagueti por 8 minutos con la mitad de la sal. Escurra, enjuague y mezcle con 1/3 del aceite para que no se peguen.
2. Ralle el queso y mantenga en refrigeración.
3. Para la preparación de la salsa, saltee en aceite los olores, la espinaca y el tomate licuado, sazone con orégano, culantro,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

Semana	Día	Nombre de la receta	I Ciclo*	II Ciclo*
Semana 1	Lunes	HUEVO PICADO	2 onzas	2 onzas
		TORTILLA DE MAÍZ	2 unidades	3 unidades
		TOMATE EN CUADROS	2 onzas	2 onzas
		VINAGRETA DE VEGETALES	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas
		BANANO	1 unidad	1 unidad
	Martes	GALLO PINTO	4 onzas	6 onzas
		QUESO TURRIALBA	1 rebanada	1 rebanada
		ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	2 onzas	2 onzas
		PAPAYA	100 g	100 g
	Miércoles	BURRITO DE FRIJOL CON POLLO	1 unidad partida a la mitad (2 mitades)	1,5 unidades (3 mitades)
		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	1/2 pinza	1/2 pinza
		ADEREZO DE NARANJA	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas
		SANDÍA	200 g	200 g
	Jueves	BUDÍN DE AYOTE SAZÓN	1 trozo	1 trozo
LECHE CON CHOCOLATE		8 onzas	8 onzas	
PIÑA		100 g	100 g	
Viernes	TORTAS DE AYOTE SAZÓN	1 unidad	1 unidad	
	CARNE DE CERDO MECHADA	2 onzas	2 onzas	
	TORTILLA DE MAÍZ	2 unidades	3 unidades	
	PICO DE GALLO	2 onzas	2 onzas	
	MANZANA	1 unidad	1 unidad	

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

Semana	Día	Nombre de la receta	I Ciclo*	II Ciclo*
Semana 2	Lunes	AREPA DE HARINA Y AVENA EN HOJUELAS CON MIEL	1 unidad + 1 cucharada de miel	1 unidad + 1 cucharada de miel
		LECHE CON VAINILLA	8 onzas	8 onzas
		GRANADILLA	1 unidad	1 unidad
	Martes	EMPARADADO DE POLLO DESMENUZADO	1/2 emparedado (1 triángulo)	1 emparedado
		ENSALADA DE LECHUGA EN TROCITOS	1/2 pinza	1/2 pinza
		VINAGRETA BÁSICA	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas
		PIÑA	100 g	100 g
	Miércoles	GALLO PINTO	4 onzas	6 onzas
		TORTA DE HUEVO	1 unidad	1 unidad
		ENSALADA DE TOMATE EN GAJOS	30 g	30 g
	Jueves	PAPAYA	100 g	100 g
		TORTAS DE MADURO CON QUESO	1 unidad	1 unidad
		FRIOLES MAJADOS	2 onzas	2 onzas
		ENSALADA DE ZANAHORIA CON MAÍZ DULCE	1/2 pinza	1/2 pinza
VINAGRETA TROPICAL		Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas	
SANDÍA		200 g	200 g	
TORTA DE CARNE MOLIDA		1 unidad	1 unidad	
Viernes	TORTILLA DE MAÍZ	1 unidad	1 unidad	
	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO	1/2 pinza	1/2 pinza	
	VINAGRETA DE CULANTRO	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas	
	BANANO	1 unidad	1 unidad	

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

Semana	Día	Nombre de la receta	I Ciclo*	II Ciclo*	
Semana 3	Lunes	EMPAREDADO DE ATÚN ARREGLADO EN PAN INTE-GRAL	1/2 emparedado (1 triángulo)	1 emparedado	
		ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	1/2 pinza	1/2 pinza	
		MANZANA	1 unidad	1 unidad	
	Martes	YOGURT CON FRUTAS Y AVENA	4 onzas de yogurt + 6 onzas de fruta + 2 cucharadas de avena	4 onzas de yogurt + 6 onzas de fruta + 2 cucharadas de avena	4 onzas de yogurt + 6 onzas de fruta + 2 cucharadas de avena
		TORTILLA CON QUESO	1 unidad	1 unidad	
	Miércoles	FRIJOLES MOLIDOS	2 onzas	2 onzas	
		PICO DE GALLO CON PEPINO	2 onzas	2 onzas	
		BANANO	1 unidad	1 unidad	
	Jueves	BURRITO DE FRIJOL CON CARNE MOLIDA	1 unidad partida a la mitad (2 mitades)	1,5 unidades (3 mitades)	
		ENSALADA DE LECHUGA Y REPOLLO MORADO	1/2 pinza	1/2 pinza	
		ADEREZO DE YOGURT CON MOSTAZA MIEL	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas	
		PAPAYA	100 g	100 g	
	Viernes	GALLO PINTO	4 onzas	6 onzas	
		MUSLO DE POLLO DESHUESADO EN CUADRITOS CON ZUQUINI Y ZANAHORIA EN SALSA DE TOMATE	2 onzas	2 onzas	
GRANADILLA		1 unidad	1 unidad		

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

Semana	Día	Nombre de la receta	I Ciclo*	II Ciclo*
Semana 4	Lunes	CEREAL REGULAR Y LECHE 2% (SEMIDESCREMADA)	6 onzas cereal + 8 onzas de leche	6 onzas cereal + 8 onzas de leche
		BANANO	1 unidad	1 unidad
	Martes	GALLO PINTO	4 onzas	6 onzas
		QUESO TURRIALBA	1 rebanada	1 rebanada
		TOMATE EN CUADROS	2 onzas	2 onzas
		ADEREZO DE NARANJA	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas
	Miércoles	PAPAYA	100 g	100 g
		POLLO DESMENUZADO CON ZUQUINI	2 onzas	2 onzas
		TORTILLA DE MAÍZ	2 unidades	3 unidades
		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	1/2 pinza	1/2 pinza
	Jueves	VINAGRETA BÁSICA	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas
		SANDÍA	200 g	200 g
EMPAREDADO DE FRIJOL CON QUESO		1/2 emparedado (1 triángulo)	1 emparedado	
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y GUACAMOLE		1/2 pinza y 1 cucharadita de guacamole	1/2 pinza y 1 cucharadita de guacamole	
Viernes	PIÑA	100 g	100 g	
	TORTA DE HUEVO RELLENA CON VEGETALES	1 unidad	1 unidad	
	TORTILLA DE MAÍZ	2 unidades	3 unidades	
		MANZANA	1 unidad	1 unidad

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

Semana	Día	Nombre de la receta	I Ciclo*	II Ciclo*
Semana 5	Lunes	TOSTADA CON QUESO	1 unidad	1 unidad
		TOMATE CON ORÉGANO	1 rodaja	1 rodaja
		LECHE CON CHOCOLATE	8 onzas	8 onzas
		GRANADILLA	1 unidad	1 unidad
	Martes	QUESADILLA DE TORTILLA DE TRIGO CON POLLO DESMENUZADO	1 unidad partida a la mitad (2 mitades)	1,5 unidades (3 mitades)
		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	1/2 pinza	1/2 pinza
		VINAGRETA DE CULANTRO	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas
		BANANO	1 unidad	1 unidad
		YUCA SANCOCHADA Y SALPICÓN DE CARNE MOLIDA	2 trozos de yuca y 2 onzas de carne	2 trozos de yuca y 2 onzas de carne
	Miércoles	FRIJOLES MOLIDOS	2 onzas	2 onzas
		PAPAYA	100 g	100 g
		GALLO PINTO	4 onzas	6 onzas
	Jueves	HUEVO PICADO	2 onzas	2 onzas
		ENSALADA DE ZANAHORIA Y JUGO DE NARANJA DE FRUTA NATURAL	1/2 pinza	1/2 pinza
		SANDÍA	200 g	200 g
CROQUETAS DE PAPA Y PESCADO		1 unidad	2 unidades	
TORTILLA DE MAÍZ		1 unidad	1 unidad	
Viernes	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO Y CULANTRO	1/2 pinza	1/2 pinza	
	ADEREZO DE MANGO	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas	
	PIÑA	100 g	100 g	

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

PORCIONES DE ALMUERZO POR DÍA

Semana	Día	Nombre de la receta	I Ciclo y Preescolar*	II Ciclo*
Semana 1	Lunes	ARROZ BLANCO	3 onzas	4 onzas
		FRIJOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas	3 onzas
		PAPAS CON POLLO	3 onzas	3 onzas
		ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, REPOLLO MORADO Y TOMATE EN CUBOS	1/3 taza o ½ pinza	1/2 taza o 1 pinza
		VINAGRETA DE VEGETALES	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas
		BANANO	1 unidad	1 unidad
	Martes	PASTA CORTA: TORNILLITOS (TWIST) CON CARNE MOLIDA DE RES EN SALSA DE TOMATE	6 onzas de pasta + 3 onzas de salsa	6 onzas de pasta +3 onzas de salsa
		ENSALADA DE GARBANZOS, PEPINO, LECHUGA Y CHILE DULCE	2 onzas	2 onzas
		ADEREZO DE YOGURT CON PEPINO	Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas
		PAPAYA	100 g	100 g
		ARROZ JARDINERO	3 onzas	4 onzas
		SOPA NEGRA CON HUEVO	6 onzas	6 onzas
	Miércoles	SANDÍA	200 g	200 g
		ARROZ BLANCO	3 onzas	4 onzas
		FRIJOLES ROJOS FRESCOS	2 onzas	3 onzas
		GALLO PINTO O RICE AND BEANS	6 onzas	6 onzas
		MUSLO DESHUESADO EN SALSA CARIBEÑA	2 onzas (85 g)	2 onzas (85 g)
		ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, ZANAHORIA Y CULANTRO	1/3 taza o 1/2 pinza	1/2 taza o 1 pinza
Jueves	PIÑA	100 g	100 g	
	ARROZ BLANCO	3 onzas	4 onzas	
	FRIJOLES TIERNOS CON CERDO	3 onzas de frijoles + 1 onza de carne	3 onzas de frijoles + 1 onza de carne	
	PICO DE GALLO	2 onzas	2 onzas	
	MANZANA	1 unidad	1 unidad	
	Viernes			

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

Semana	Día	Nombre de la receta	I Ciclo y Preescolar*	II Ciclo*	
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	Pasta: 2 pinzas o 6 onzas + 3 onzas de salsa	
			1 unidad	1 unidad	
			3 onzas	3 onzas	
	Martes	ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, TOMATE EN CUBOS Y CULANTRO	ARROZ CON POLLO	6 onzas	6 onzas
			1/2 pinza	1 pinza	
			Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas	
			100 g	100 g	
			3 onzas	4 onzas	
	Miércoles	ENSALADA DE REMOLACHA COCIDA Y ZANAHORIA COCIDA EN CUADRITOS	ARROZ BLANCO	6 onzas	6 onzas
			1 onzas	2 onzas	
			Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas	
			100 g	100 g	
			3 onzas	4 onzas	
	Jueves	SOPA DE POLLO CON VEGETALES	ARROZ BLANCO	3 onzas	4 onzas
			6 onzas de caldo con vegetales + 1 muslito	6 onzas de caldo y vegetales + 1 muslito	
			200 g	200 g	
			3 onzas	4 onzas	
			2 onzas	3 onzas	
Viernes	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	DEDITOS DE PESCADO CASEROS	4 unidades	4 unidades	
		1/2 pinza	1 pinza		
		Máximo 2 cdtas	Máximo 2 cdtas		
		1 unidad	1 unidad		
		BANANO			

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

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

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

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

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

Semana	Día	Nombre de la receta	I Ciclo y Preescolar*	II Ciclo*
Semana 5	Lunes	FRIJOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas	3 onzas
		ARROZ CON CERDO Y VEGETALES	6 onzas	6 onzas
		CEVICHE DE CHAYOTE MANZANA	2 onzas 1 unidad	2 onzas 1 unidad
	Martes	ARROZ BLANCO	3 onzas	4 onzas
		FRIJOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas	3 onzas
		VEGETALES CON POLLO DESMENUZADO	3 onzas	3 onzas
		ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE	1/2 pinza	1 pinza
		VINAGRETA DE CULANTRO BANANO	Máximo 2 cdtas 1 unidad	Máximo 2 cdtas 1 unidad
	Miércoles	ARROZ BLANCO	3 onzas	4 onzas
		FRIJOLES NEGROS FRESCOS	2 onzas	3 onzas
		PICADILLO DE PAPA CON FRIJOLES BLANCOS Y CARNE DE RES MECHADA	3 onzas	3 onzas
		GUARNICIÓN: BRÓCOLI, ZUQUINI Y CHILE DULCE	2 onzas	2 onzas
		PAPAYA	100 g	100 g
	Jueves	ARROZ BLANCO	3 onzas	4 onzas
		CANELONES CON QUESO Y ESPINACA EN SALSA DE TOMATE	1 unidad	2 unidades
		PASTA CON QUESO Y ESPINACA EN SALSA DE TOMATE	6 onzas de pasta o 2 pinzas + 3 onzas de salsa	6 onzas de pasta o 2 pinzas + 3 onzas de salsa
		ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO BLANCO Y MAÍZ DULCE	1/2 pinza	1 pinza
		ADEREZO DE MANGO SANDÍA	Máximo 2 cdtas 200 g	Máximo 2 cdtas 200 g
Viernes	ARROZ BLANCO	3 onzas	4 onzas	
	FRIJOLES ROJOS FRESCOS	3 onzas	3 onzas	
	CARNE DE RES EN TROCITOS EN SALSA DE TOMATE	3 onzas	3 onzas	
	ENSALADA DE CARACOLITOS CON ATÚN PIÑA	3 onzas 100 g	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 COMPLEMENTOS

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.

CEREAL CON LECHE



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
• Leche 2% (semidescremada)	2,4 L	-	24 L	-
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	300 g	-	3 Kg	-

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 6 onz de cereal + 8 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

OPCIONES PARA IMPREVISTOS EN COMPLEMENTOS

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:

En I y II Ciclo: 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.

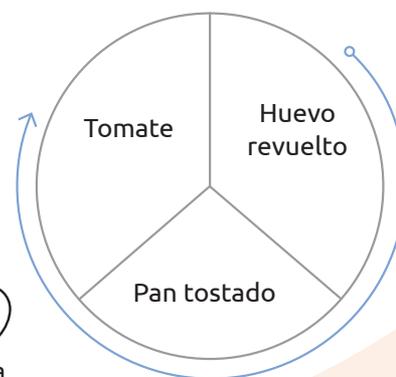
Para servir:

1. Esta preparación debe acompañarse con DOS triangulitos de pan para I Ciclo (30 g) y TRES triangulitos de pan para II Ciclo (45g).
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 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:

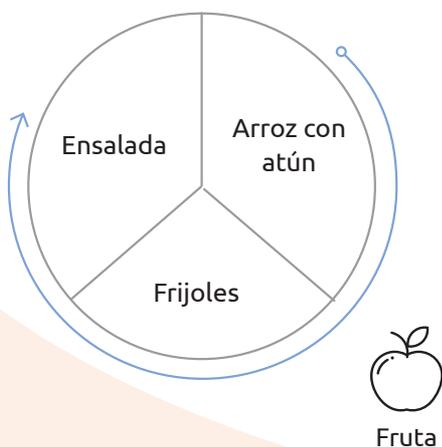
En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 6 onz (170 g)

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.



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:

En I y II Ciclo: 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 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:

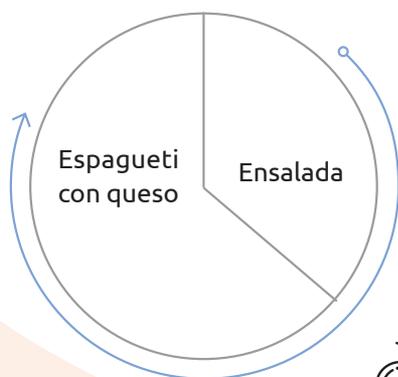
En I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 pinzas (78 g) o 6 onzas + 2 onz de salsa (70 g) + 2 cdas de queso (30 g)

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

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 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
DIA 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
DIA 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
DIA 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.

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

Menú del día

✓ 1 Opción de picadillo

- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100
porciones de 2 onz

II Ciclo: 5 o 50
porciones de 4 onz



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 cdta	5 g	½ cdta
Comino en polvo	1 g	¼ cdta	10 g	1 cda
Sal	25 g	2 cdas	250 g	1 taza
Paprika	4 g	1 cdta	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, para I Ciclo UNA unidad por estudiante y II Ciclo DOS unidades 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 1: Complemento para el Día de la Anexión de Nicoya

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 especias 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, para I Ciclo UNA unidad por estudiante y II Ciclo DOS unidades 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

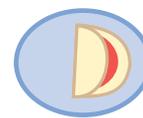
Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onz

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 4 onz



Fruta



Picadillo

Tortilla

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

Menú del día

✓ 1 Opción de picadillo

- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onz

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 4 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, para I Ciclo UNA unidad por estudiante y II Ciclo DOS unidades 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 el 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	-

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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.

Menú del día

✓ Tamal Asado

✓ Fruta

✓ Agua pura



Fruta



Tamal asado

Opción 2: Complemento para el 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 cda	100 g	7 ½ cdas
Aceite vegetal	50 ml	3 cdas	500 ml	2 tazas

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones 1 unidad

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 2 unidades

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



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	-

Rendimiento:

En I y II Ciclo: 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.

Menú del día

✓ Tamal de elote o maicena

✓ Fruta

✓ Agua pura



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:

En I y II Ciclo: 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 maicena



Fruta

Opción 2: Complemento para el Día de la Independencia

ELOTE CON MARGARINA, AGUA DULCE CON LECHE.



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)	2,4 L	-	24 L	-
Dulce molido	120 g	-	1,2 Kg	-

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 8 onz de agua dulce con leche y una porción de fruta a cada beneficiario.

Menú del día

✓ Elote con margarina

✓ Fruta

✓ Agua dulce

Rendimiento:

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

I Ciclo: 5 o 50 porciones de 2 trozos de elote + 2 cdtas de margarina derretida



Fruta



Agua dulce



Elote con mantequilla

Opción 1: Complemento para el 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:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 unidad + 1 cda de aderezo

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 2 unidades + 2 cdtas 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



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

Menú del día

✓ Patacones con frijoles y queso

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones 1 unidad

II Ciclo: 5 o 50 porciones de 2 unidades

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 colóquele encima una cucharada de frijol molidos y una cucharada de queso rallado.

Para servir:

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



Fruta

Queso
Frijoles



Patacones



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

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100
porciones de 6 onzas

II Ciclo: 7 o 75
porciones de 8 onzas



Arroz de maíz



Fruta

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	-

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.

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 cda	5 g	1 cda
Orégano	3 g	1 cda	30 g	6 cdas
Agua	400 ml	-	4 L	-
Tomate	100 g	-	1 Kg	-
Sal	10 g	1 ½ cda	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:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 6 onzas

II Ciclo: 7 o 75 porciones de 8 onzas



Fruta



Arroz guacho

Opción 1: Almuerzo para el Día de la Independencia

Menú del día

✓ Carne mechada en salsa

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

Rendimiento:

I y II Ciclo: 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

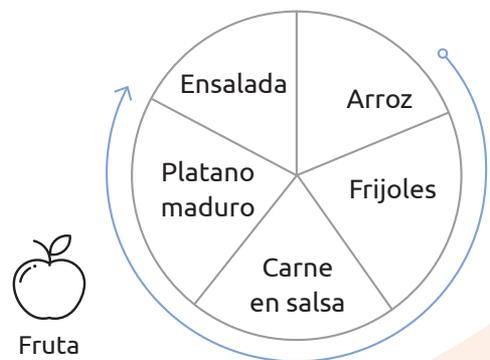
Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne mechada en salsa				
Cecina de res	1 Kg	-	10 Kg	-
Sal	10 g	1 ½ cdta	100 g	7 ½ cdas
Apio	10 g	1 cda	100 g	1 ½ rama
Cebolla	100 g	1 taza	1 Kg	-
Chile dulce	100 g	1 taza	1 Kg	-
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
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 cdta	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 cdta	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

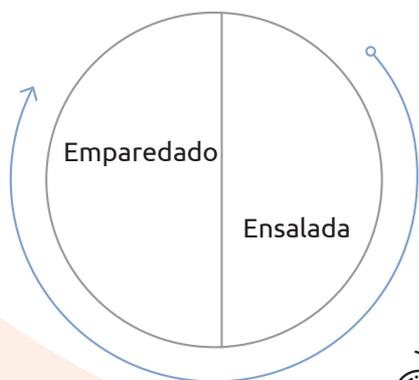
Menú del día

✓ Emparedado de carne

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

Rendimiento:

I y II Ciclo: 10 0 100
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 especies 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

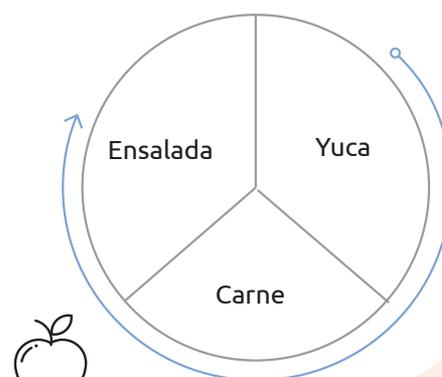
✓ Vigorón especial

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

I y II Ciclo: 2 trozos de yuca + 2 onzas de carne + 1/2 pinza de ensalada



Fruta

Opción 2: Almuerzo para el Día de las Culturas

Menú del día

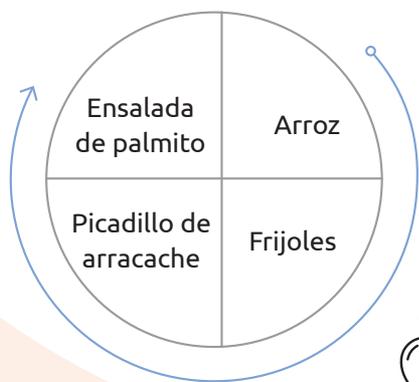
✓ Picadillo de arracache

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

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 3 onzas

II Ciclo: 7 o 75 porciones de 4 onzas



Fruta

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

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.

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.

Opción 1 para Celebración

Menú del día

- ✓ Nachos con pollo, frijoles molidos y queso rallado.
- ✓ Pico de gallo (ver receta en ensaladas de almuerzo)
- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

I y II Ciclo: 16 tortillitas
+ 1 cda de frijoles molidos
+ 2 onzas de pollo + 1 cda
de queso rallado



Puede comprar las tortillas tostadas para los nachos que vienen listos. Revisar que sean sin condimentos o sal añadidos.



Nachos con pollo,
frijoles molidos y
queso rallado



Fruta

NACHOS CON POLLO, FRIJOLES MOLIDOS Y QUESO BLANCO RALLADO



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Tortillas de maíz	720 g	40 ud	7,2 Kg	400 ud
Aceite vegetal	100 ml	1/3 taza	1000 ml	1 L
Pechuga entera	1,1 Kg	-	11 Kg	-
Ajo	9	3 dientes	90 g	2 ½ cabezas
Sal	13 g	1 cda	130 g	½ taza
Hoja de laurel	0,5 g	1 hoja	2,5 g	5 hojas
Chile dulce	60 g	½ taza	600 g	4 ¼ tazas
Cebolla	60 g	½ taza	600 g	4 ¾ tazas
Apio	20 g	1/4 rama	200 g	2 ½ ramas
Tomate	300 g	-	3 Kg	-
• Queso tipo Turrialba	300 g	-	3 Kg	-
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	260 g	1 ¼ taza	2,6 Kg	12 ½ tazas

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.

HAMBURGUESA CON TORTA DE CARNE CASERA



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne molida de res	600 g	-	6 Kg	-
• Huevo	60 g	1 ud	600 g	10 ud
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
• Pan para hamburguesa	360 g	10 ud	3,6 Kg	100 ud
Aceite vegetal	40 ml	3 cdas	400 ml	1 ½ taza
Lechuga	100 g	1/3 ud	1 Kg	3 1/3 ud
Tomate	200 g	-	2 Kg	-
Pepino	60 g	-	600 g	-
Aderezo rojo (ver recetas de aderezo)	150 ml	-	1,5 L	-
• Yogurt natural	100 g	-	1 Kg	-

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 cdta 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.

Menú del día

✓ **Hamburguesa.**

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 1 unidad



Fruta



Hamburguesa con torta de carne casera

Opción 3 para Celebración

Menú del día

✓ Chalupa de carne molida

✓ Fruta

✓ Agua pura

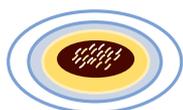
Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 unidades

II Ciclo: 6 o 66 porciones de 3 unidades



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



Chalupa de carne molida



Fruta

CHALUPA DE CARNE MOLIDA



Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne molida de res	900 g	-	9 Kg	-
Cebolla	60 g	4 cdas	600 g	4 ½ tazas
Chile dulce	60 g	4 cdas	600 g	3 ½ tazas
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabeza
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
Tomate para salsa	120 g	-	1,2 Kg	-
Tortilla de maíz	360 g	20 ud	3,6 Kg	200 ud
Aceite vegetal para las tortillas	100 ml	1/3 taza	1000 ml	1 L
• Queso tipo turrialba	300 g	-	3 Kg	-
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	260 g	1 ¼ taza	2,6 Kg	12 ½ tazas
Lechuga	100 g	1/3 ud	1 Kg	3 1/3 ud
Tomate	300 g	-	3 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

CHALUPA DE POLLO DESMECHADO



Opción 4 para Celebración

Ingredientes	10 PORCIONES		100 PORCIONES	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Pechuga deshuesada	800 g	-	8 Kg	-
Cebolla	60 g	4 cdas	600 g	4 ½ tazas
Chile dulce	60 g	4 cdas	600 g	3 ½ tazas
Ajo	3 g	1 diente	30 g	1 cabeza
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
Tomate para salsa	120 g	-	1,2 Kg	-
Tortilla de maíz	360 g	20 ud	3,6 Kg	200 ud
Aceite vegetal para las tortillas	100 ml	1/3 taza	1000 ml	1 L
• Queso tipo turrialba	300 g	-	3 Kg	-
Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas)	260 g	1 ¼ taza	2,6 Kg	12 ½ tazas
Lechuga	100 g	1/3 ud	1 Kg	3 1/3 ud
Tomate	300 g	-	3 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

Menú del día

✓ Chalupa de pollo

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 unidad

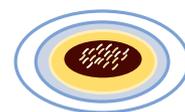
II Ciclo: 6 o 66 porciones de 3 unidad



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



Fruta



Chalupa de pollo desmechado

Opción 5 para Celebración

Menú del día

✓ Pizza casera de carne molida

✓ Fruta

✓ Agua pura

PIZZA CASERA DE CARNE MOLIDA Y SALSA DE TOMATE



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 cda	30 g	2 cdas
Pimienta negra	3 g	1 cda	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

Rendimiento:

I y II Ciclo: 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.



Pizza casera de carne molida y salsa de tomate



Fruta

**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 cda	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 cda	30 g	5 cdas
Jugo de naranja de fruta natural	100 ml	-	1 L	-
Mostaza	5 g	½ cda	50 g	4 cdas
Culantro	50 g	1 rollo	500 g	10 rollos
Puré de papa				
Papas	1 Kg	-	10 Kg	-
Sal	13 g	1 cda	100 g	7 ½ cdas
• Leche 2% semidescremada	65 ml	¼ taza	650 ml	2 ½ tazas
Margarina	64 g	½ barra	640 g	5 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 cda	50 g	4 cdas

Menú del día

✓ Posta de cerdo en salsa criolla con naranja

✓ Puré de papa

✓ Vegetales salteados: chayote, zanahoria y coliflor

✓ Fruta

✓ Agua pura

Rendimiento:

I y II Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onzas de carne + 4 onzas de puré y 2 onzas de vegetales

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:

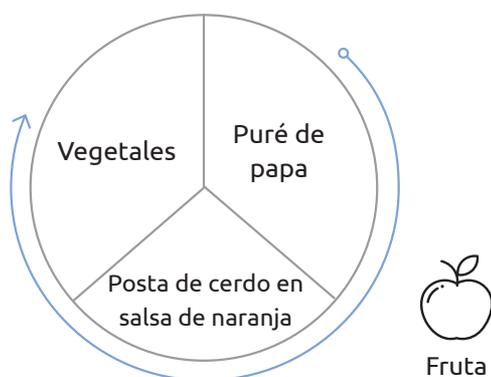
1. Lave, desinfecte y pele las papas. Corte en rodajas delgadas.
2. Ponga a cocinar en poca agua con la sal.
3. Una vez cocidas las papas escúrralas. Caliente la leche y haga un puré con las papas agregando pequeñas cantidades de la leche.
4. Agregue la margarina al puré y mezcle bien.

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.



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 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 cdts	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
Arroz con maíz dulce				
Arroz crudo	260 g	-	2,6 Kg	-
Ajo	6 g	2 dientes	60 g	1 ½ cabezas
Aceite vegetal	10 ml	2 cdts	100 ml	1/3 taza
Sal	3 g	½ cdta	30 g	2 cdas
Maíz dulce	100 g	-	1 Kg	-
Ensalada de papas con manzana				
Papa	450 g	-	4,5 Kg	-
Sal	7g	1 cdta	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 cdta	5 g	1 cdta

Menú del día

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

Rendimiento:

I Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onzas de carne + 3 onzas de arroz + 2 onzas de ensalada

II Ciclo: 10 o 100 porciones de 2 onzas de carne + 2 onzas de ensalada
El arroz rinde para 7 o 75 porciones de 4 onzas

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 minutos.

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.



CICLOS DE MENÚ PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES

En los siguientes apartados se encuentran tres ciclos de menús de 3 semanas cada uno, con preparaciones que han sido modificadas para los tiempos de comida de desayuno y almuerzo. Por las características propias de alimentación de los beneficiarios de educación especial, las texturas de algunas de las preparaciones de complemento no son adecuadas, por lo cual, las modificaciones en la alimentación serán únicamente para el desayuno y almuerzo.

Los menús de desayuno y almuerzo se basan en las recetas ya incluidas en este Manual. En los casos donde la preparación requiere alguna modificación o cuidado especial, la misma se indica con el logo de cambio. Para facilitar la ubicación de las recetas, el ciclo de menú incluye en la última línea de la semana, el día en que se ubica la receta en el ciclo de 5 semanas. Las recetas no incluidas anteriormente se colocaron luego de los ciclos de menú.

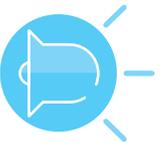
Para el menú de almuerzo con textura modificada, se presenta una guía con las cantidades de ingredientes e instrucciones de preparación para la elaboración de purés, atoles, cremas, compotas, caldos y carnes procesadas. Estos alimentos deberán planificarse de acuerdo con la tolerancia mostrada por el beneficiario, privando siempre las indicaciones brindadas por el médico tratante y la cantidad de alimento indicada por el mismo.

Los atoles, compotas, caldos y cremas se presentan con una preparación que tiene un rendimiento aproximado de 1 taza, las carnes y purés tienen un rendimiento aproximado de ½ taza, sin embargo, puede que el rendimiento aumente dependiendo de los ingredientes y equipo utilizados. En caso necesario puede ajustar la receta para que el rendimiento sea justo.

CICLO DE MENÚ DE DESAYUNO PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES

DESAYUNO SEMANA 1

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Compota de piña y papaya con galleta tipo maría	Cereal con leche	Gallo pinto con queso	Atol de banano, fresa y avena	Gallo pinto con huevo y salsa de tomate natural
Fruta	—	Compota de fruta cocinada: Piña	Compota de fruta cocinada: fresas	—	Compota de fruta cocinada: papaya
Caldo	—	—	Caldo de frijol	—	Salsa de tomate
Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario	—	Complemento Lunes semana 4	Complemento Martes semana 1	—	Complemento Jueves semana 5



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.

DESAYUNO SEMANA 2

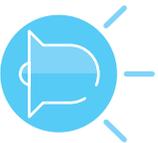
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Ponche de galleta	Gallo pinto con pollo en salsa de tomate con vegetales	Torta de papa con huevo picado	Gallo pinto con queso	Compota de banano y yogurt con Galleta tipo maría
Fruta	—	Compota de fruta cocinada: papaya	Compota de fruta cocinada: piña	Compota de fruta cocinada: manzana	—
Caldo	—	Caldo de pollo	Caldo de vegetales	Caldo de frijol	—
Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario	—	Complemento Viernes semana 3	Complemento Lunes semana 1	Complemento Martes semana 1	—



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.

DESAYUNO SEMANA 3

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Atol de fécula de maicena sabor vainilla y galleta tipo maría	Gallo pinto con huevo picado	Atol de camote	Gallo pinto con carne molida de res y salsa de tomate natural	Puré de plátano maduro con queso
Fruta	—	Compota de fruta cocinada: piña	—	Compota de fruta cocinada: manzana	Compota de fruta cocinada: mora
Caldo	—	Caldo de frijol	—	—	—
Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario	—	Complemento Jueves semana 5	—	—	—



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.

CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES

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	Arroz mixto de pollo cerdo y huevo con cebollino y zanahoria	Albóndigas en salsa de tomate	Sopa de pollo con vegetales (chayote, camote, zanahoria)
Arroz	Arroz blanco	—	—	Arroz blanco	Arroz blanco
Frijoles	Frijoles negros frescos	—	Frijoles molidos	Frijoles rojos frescos	—
Ensalada	Repollo blanco y tomate en cubos	—	Pepino en medias lunas y guacamole	Zanahoria rallada y pepino	—
Aderezo	Vinagreta de vegetales	—	—	Jugo de limón	—
Fruta	Banano	Compota de fruta cocinada: papaya y piña	Piña	Compota de fruta cocinada: manzana	Sandía
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura
Caldo	Caldo de pollo	Salsa de tomate	Caldo de vegetales	Salsa de tomate	Caldo de pollo
Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario	Lunes semana 1	Martes semana 1	Jueves semana 4	—	Jueves semana 2

ALMUERZO SEMANA 2

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Pasta larga: Espagueti con atún, zanahoria rallada y zuquini en salsa de tomate	Arroz con pollo	Picadillo de papa con frijoles blancos y carne de res molida	Sopa negra con huevo	Vegetales con pollo desmenuzado (Zapallo, chayote, malz dulce)
Arroz	—	—	Arroz blanco	Arroz jardinero (chayote y zanahoria)	Arroz blanco
Frijoles	—	Frijoles negros molidos	Frijoles negros frescos	—	Frijoles negros frescos
Ensalada	—	Tomate con pepino	Brócoli, zuquini y Chile dulce	—	Lechuga, pepino y tomate
Aderezo	—	Vinagreta básica	—	—	Culantro
Fruta	Papaya / Melón	Banano	Compota de fruta cocinada: piña	Sandía	Compota de fruta cocinada: manzana
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura
Caldo	Salsa de tomate	Caldo de pollo	Caldo de res	Caldo de frijol	Caldo de pollo
Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario	Lunes semana 2	Martes semana 2	Miércoles semana 5	Miércoles semana 1	Martes semana 5

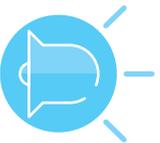
ALMUERZO SEMANA 3

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Lentejas con pollo desmechado zanahoria y chayote	Olla de carne	Pasta corta: Cabitos (<i>ziti</i>) con vegetales: brócoli, zanahoria, chayote y pollo desmenuzado	Salpicón de carne molida con zanahoria en salsa de tomate	Arroz con atún y vegetales (maíz dulce, arvejas y zanahoria)
Arroz	Arroz blanco	Arroz blanco	—	Arroz blanco	—
Frijoles	—	—	Frijoles negros frescos	Frijoles negros frescos	Frijoles molidos
Ensalada	—	—	—	Guarnición: zuquini, coliflor y zanahoria	Lechuga con tomate
Aderezo	—	—	—	—	Vinagreta de vegetales
Fruta	Compota de fruta cocinada: papaya con piña	Papaya / Melón	Compota de fruta cocinada: manzana	Banano	Sandía
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura
Caldo	Caldo de pollo	Caldo de res	Caldo de pollo	Caldo de res	Caldo de vegetales
Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario	Lunes semana 4	Viernes semana 4	Miércoles semana 3	—	Viernes semana 3

CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO DERIVADO CON MODIFICACIÓN DE TEXTURA PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES

ALMUERZO SEMANA 1

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Pollo procesado	Crema de verduras con garbanzos y carne de res	Pollo procesado en salsa de tomate con zanahoria	Carne molida de res	Crema de vegetales con pollo y pasta
Puré harinoso	Puré de papa	—	Puré de yuca	Puré de camote	—
Puré vegetal	Puré de zanahoria con ayote sazón	—	—	Puré de chayote y zanahoria	—
Fruta	Compota de fruta cocinada: manzana	Compota de fruta cocinada: piña	Compota de fruta cocinada: fresas	Compota de fruta cocinada: banano y cebada	Compota de fruta cocinada: papaya
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura
Caldo	Caldo de pollo	Salsa de tomate	Caldo de vegetales	Caldo de res	Caldo de pollo



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

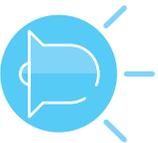
COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Plato principal	Atún escurrido y desmenuzado	Pollo procesado con zuquini y zanahoria	Carne de res procesada	Crema de frijoles con ayote sazón y huevo	Pollo procesado
Puré harinoso	Puré de papa	Puré de camote	Frijoles blancos procesados	—	Puré de plátano maduro
Puré vegetal	Puré de zanahoria con chayote	—	Crema de vegetales	—	Puré de chayote y espinaca
Fruta	Compota de fruta cocinada: mora	Compota de fruta cocinada: Papaya	Compota de fruta cocinada: banano y cebada	Compota de fruta cocinada: manzana	Compota de fruta cocinada: piña
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura
Caldo	Salsa de tomate	Caldo de pollo	Caldo de res	Caldo de frijol	Caldo de pollo



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	Crema de lentejas con pollo	Carne procesada	Pollo procesado	Carne molida de res	Crema de papa con atún y ayote sazón
Puré harinoso	—	Puré de papa	Crema de vegetales con pasta	Puré de camote	—
Puré vegetal	—	Crema de tomate	—	Puré de ayote tierno	—
Fruta	Compota de fruta cocinada: papaya	Compota de fruta cocinada: banano y cebada	Compota de fruta cocinada: piña	Compota de fruta cocinada: manzana	Compota de fruta cocinada: mora
Bebida	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura	Agua pura
Caldo	Caldo de pollo	Caldo de res	Caldo de pollo	Caldo de carne	Caldo de vegetales



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 DE PREPARACIONES PARA
LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS
DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN
COMEDORES ESTUDIANTILES**

ATOLES

NOMBRE DEL ATOL	Atol de banano, fresa y avena		Atol de camote		Atol de fécula de maíz con sabor vainilla y galleta tipo maría		Ponche de galleta	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
INGREDIENTES								
Maicena	8 g	1 cda			14 g	2 cdas		
Leche delactosada	200 ml	1 taza	180 ml	¾ taza	240 ml	1 taza	180 ml	
Azúcar	5 g	1 cdta	15 g	1 cda	15 g	1 cda		¾ taza
Banano	40 g	1/3 ud						
Fresa	45 g	7 ud						
Avena	10 g	2 cdta						
Camote			80 g	1 ud				
Huevo							60 g	1 ud
Galleta tipo maría					21 g	1 paq	21 g	1 paq
Esencia de vainilla			1 ml	1 gota	1 ml	1 gota	1 ml	1 gota
Leche en polvo delactosada			10 g	1 cda				
Canela en polvo			0,1 g	1 pizca	0,1 g	1 pizca		
Agua			250 ml	1 taza				

Rendimiento: 1 taza en cada preparación

Preparación de los atoles

1. Lave, desinfecte y corte las frutas
2. Disuelva la maicena en agua
3. En el caso del camote cocine en agua
4. Licue los ingredientes hasta obtener una textura homogénea
5. Coloque la mezcla en una olla hasta que estén cocinados
6. Sirva caliente

Preparación del ponche:

1. Coloque la leche y la esencia de vainilla en una olla hasta que hierva
2. Retire del fuego y agregue el huevo batiéndolo vigorosamente
3. Licue con la galleta tipo maría
4. Sirva caliente

COMPOTAS

NOMBRE DE LA COMPOTA	Papaya y piña		Piña		Frutas con galleta tipo maría	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Agua	120 ml	1/2 taza	120 ml	1/2 taza	30 ml	2 cdas
Leche en polvo delactosada					16 g	2 cdas
Banano					42 g	1/4 unidad
Papaya	81 g	1/2 taza			60 g	1/4 taza
Piña	80 g	1/2 taza	300 g	1 3/4 taza		
Azúcar						
Galleta tipo maría					21 g	1 paq

Rendimiento: 1 taza en cada preparación

Preparación:

1. Lave, desinfecte y corte las frutas
2. Coloque las frutas junto con los líquidos (agua o leche) en una olla hasta que estén cocinados. En el caso de la compota con yogurt, este se mezcla con la fruta cuando ya esté cocinada.
3. Licue el resto de ingredientes hasta obtener una textura homogénea
4. Cuele la preparación
5. Sirva caliente

CALDOS

TIPO DE CALDO	Caldo de carne de res		Caldo de frijoles		Caldo de pollo	
INGREDIENTES	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Agua	250 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml	1 taza
Cebolla	10 g	2 cdtas	10 g	2 cdtas	10 g	2 cdtas
Chile dulce	5 g	1 cdta	5 g	1 cdta	5 g	1 cdta
Ajo	1,225 g	½ diente	1,5 g	½ diente	1,5 g	½ diente
Apio	5 g	½ ramita	5 g	½ ramita	5 g	½ ramita
Culantro	3 g	2 hojitas	3 g	2 hojitas	3 g	2 hojitas
Carne de res	60 g	3 cdas				
Frijoles			30 g	2 cdas	60 g	3 cdas
Pollo						

CALDOS

TIPO DE CALDO	Caldo de vegetales		Caldo de tomate		Caldo de lentejas	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
INGREDIENTES						
Agua	250 ml	1 taza	250 ml	1 taza	250 ml	1 taza
Cebolla	10 g	2 cdtas	10 g	2 cdtas	10 g	2 cdtas
Chile dulce	5 g	1 cdta	5 g	1 cdta	5 g	1 cdta
Ajo	1,5 g	½ diente	1,5 g	½ diente	1,5 g	½ diente
Apio	5 g	½ ramita	5 g	½ ramita	5 g	½ ramita
Culantro	3 g	2 hojitas	3 g	2 hojitas	3 g	2 hojitas
Zanahoria	70 g					
Chayote	80 g					
Tomate			100 g	1 unidad		
Lentejas					50 g	¼ taza

Rendimiento: 1 taza en cada preparación

Preparación de los caldos

1. Lave, desinfecte y corte los vegetales
2. Coloque el resto de ingredientes en una olla hasta que estén cocinados
3. Licue los ingredientes hasta obtener una textura homogénea
4. Cuele la preparación
5. Sirva caliente

CARNES PROCESADAS

TIPO DE CARNE	Carne molida de res		Carne de res procesada	
INGREDIENTES	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Agua	60 ml	1/4 taza	60 ml	1/4 taza
Cebolla	10 g	2 cdtas	10 g	2 cdtas
Chile dulce	5 g	1 cdtas	5 g	1 cdtas
Ajo	1,5 g	1/2 diente	1,5 g	1/2 diente
Apio	5 g	1/2 ramita	5 g	1/2 ramita
Culantro	3 g	2 hojitas	3 g	2 hojitas
Zanahoria	15 g	1 cdas		
Carne molida	50 g	3 cdas		
Carne de res			50 g	3 cdas

CARNES PROCESADAS

TIPO DE CARNE	Pollo procesado con zuquini y zanahoria		Pollo procesado con tomate cocido		Frijoles blancos procesados	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Agua	60 ml	¼ taza	60 ml	¼ taza	60 ml	¼ taza
Cebolla	10 g	2 cdtas	10 g	2 cdtas	10 g	2 cdtas
Chile dulce	5 g	1 cdta	5 g	1 cdta	5 g	1 cdta
Ajo	1,5 g	½ diente	1,5 g	½ diente	1,5 g	½ diente
Apio	5 g	½ ramita	5 g	½ ramita	5 g	½ ramita
Culantro	3 g	2 hojitas	3 g	2 hojitas	3 g	2 hojitas
Zanahoria	70 g	3 cdas				
Pollo	60 g	3 cdas	60 g	3 cdas		
Zuquini	80 g	4 cdas				
Tomate			200 g	2 und		
Frijoles Blancos					50 g	3 cdas

Rendimiento: 1 porción de ½ taza en cada preparación

Preparación:

1. Lave, desinfecte y corte los vegetales
2. Coloque el resto de ingredientes en una olla hasta que estén cocinados
3. Licue los ingredientes hasta obtener una textura homogénea
4. Cuele la preparación
5. Sirva caliente

PREPARACIONES CON CARNES SIN PROCESAR

Ingredientes	ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE		SALPICÓN DE CARNE MOLIDA	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Carne molida	60 g	3 cdas	60 g	3 cdas
Cebolla	10 g	2 cdts	10 g	2 cdts
Chile dulce	10 g	2 cdts	6 g	1 cdta
Ajo	1,5 g	½ diente	1,5 g	½ diente
Culantro castila	3 g	2 hojitas		
Harina de maíz (Masa)	10 g	2 cdts		
Huevo	15 g	¼ ud		
Sal	1 g	1 pizca	1 g	1 pizca
Aceite vegetal	3 g	½ cdta	3 g	½ cdta
Tomate	25 g	2 cdas	25 g	2 cdas
Zanahoria			10 g	2 cdts

Rendimiento: 1 porción de 2 albóndigas

Preparación de las albóndigas :

1. Pique finamente la cebolla, chile dulce, ajo y culantro. Licúe el tomate
2. Mezcla la carne molida con la mitad de los vegetales picados anteriormente, la masa, el huevo y la sal.
3. Forme bolitas de aproximadamente 40 g.
4. Caliente el aceite en una olla a fuego medio, saltee la otra mitad de la cebolla, el chile dulce y el ajo, y agregue el tomate licuado.
5. Incorpore las albóndigas en la salsa de tomate y deje cocinar. Agregue el culantro y continúe hirviendo por 5 min.

Rendimiento: 1 porción de 2 onzas

Preparación del salpicón:

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce 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 y el ajo.
3. Agregue la carne molida 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.

PURÉS HARINOSOS

TIPO DE PURÉ	PURÉ DE PAPA		PURÉ DE CAMOTE		PURÉ DE PLÁTANO MADURO	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Agua	125 ml	½ taza	125 ml	½ taza	125 ml	½ taza
Margarina	15 g	1 cda	15 g	1 cda	15 g	1 cdas
Leche deslactosada	30 g	2 cdas	30 g	2 cdas	30 g	2 cdas
Sal	2 g	½ cdta	2 g	½ cdta	2 g	½ cdta
Papa blanca	100 g	1 taza	100 g	1 taza		
Camote					50 g	1/3 taza
Plátano maduro						

TIPO DE PURÉ	PURÉ DE PLÁTANO MADURO CON QUESO		PURÉ DE YUCA		TORTA DE PAPA	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Agua	125 ml	½ taza	125 ml	½ taza	125 ml	½ taza
Margarina	15 g	1 cda	15 g	1 cda		
Leche deslactosada	30 g	2 cdas	30 g	2 cdas		
Sal	2 g	½ cdta	2 g	½ cdta	2 g	½ cdta
Papa blanca					100 g	1 taza
Plátano maduro	50 g	1/3 taza				
Yuca						
Queso	15 g	1 cda				
Harina					5 g	1 cdta
Aceite vegetal					5 g	1 cdta

Rendimiento: 1 porción de ½ taza en cada preparación

CREMAS

TIPO DE CREMA	Crema de frijoles con ayote sazón y huevo		Crema de lentejas con pollo		Crema de papa con atún y ayote sazón	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
INGREDIENTES						
Agua	80 ml	1/3 taza	40 ml	3 cdas	125 ml	1/2 taza
Ajo	1 g	1/3 diente			1 g	1/3 diente
Aceite			1,3 ml	1/2 cdta		
Margarina	3 g	1/2 cdta			3 g	1/2 cdta
Cebolla	10 g	2 cdta	10 g	2 cdta	10 g	2 cdta
Chile dulce					5 g	1 cdta
Apio			5 g	1/2 ramita		
Culantro	3 g	2 hojitas	3 g	2 hojitas	3 g	2 hojitas
Sal	2 g	1/3 cdta	2 g	1/3 cdta	2 g	1/3 cdta
Hoja de laurel		1 hoja				1 hoja
Ayote sazón	50 g	1 taza			100 g	1 taza
Zanahoria			30 g	2 cdas		
Papa blanca			50 g	3 cdas	50 g	1/2 taza
Pechuga de pollo						
Huevo	30 g	1/2 unidad				
Atún					25 g	2 cdas
Frijoles cocidos	50 g	1/4 taza	50 g	1/4 taza		
Lentejas			150 ml	1/2 taza		
Caldo de lentejas						
Caldo de frijol	40 ml	3 cdas				

CREMAS

TIPO DE CREMA	Crema de verduras		Crema de verduras con garbanzos y carne de res		Crema de vegetales con pollo	
INGREDIENTES	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
Agua	125 ml	½ taza	125 ml	½ taza	125 ml	½ taza
Ajo					1 g	1/3 cdtta
Aceite			3 ml	½ cdtta		
Margarina	3 g	½ cdtta			3 g	½ cdtta
Cebolla	10 g	2 cdtta			10 g	2 cdtta
Chile dulce			5 g	1 cdtta		
Apio	5 g	½ ramita				
Culantro					3 g	1 cdtta
Sal	2 g	¼ cdtta	2 g	¼ cdtta	2 g	¼ cdtta
Ayote sazón	30 g	2 cdas	30 g	2 cdas		
Zanahoria	15 g	1 cdas	15 g	1 cdas	70 g	1/3 taza
Papa blanca	30 g	2 cdas	15 g	1 cdas		
Chayote					60 g	¼ taza
Tomate	25 g	2 cdas				
Carne de res			50 g	3 cdas		
Pechuga de pollo					50 g	3 cdas
Huevo						
Garbanzos	30 g	½ unidad	50 g	¼ taza		

CREMAS

TIPO DE CREMA	Crema de vegetales con pasta		Crema de tomate	
	Cantidad	Medida casera	Cantidad	Medida casera
INGREDIENTES				
Agua	125 ml	½ taza	80 ml	1/3 taza
Ajo	1 g	1/3 diente		
Aceite				
Margarina	3 g	½ cdta	3 g	½ cdta
Cebolla	10 g	2 cdta		
Chile dulce			5 g	1 cdta
Apio			5 g	½ ramita
Culantro	3 g		3 g	2 hojitas
Sal	2 g	¼ cdta	2 g	¼ cdta
Hoja de laurel		1 hoja		
Chayote	60 g	½ taza		
Zanahoria	60 g	½ taza	30 g	2 cdas
Tomate			100 g	1 und
Pasta: cabitos cocidos	91 g	1/3 taza		

Rendimiento: 1 taza en cada preparación

Preparación:

1. Lave, desinfecte y corte los vegetales
2. Coloque el resto de ingredientes en una olla hasta que estén cocinados
3. Licue o procese los ingredientes hasta obtener una textura homogénea
4. Sirva caliente

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												
Ñampi												
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, 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.

DESAYUNOS 10 PORCIONES

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
CEBADA EN POLVO	gramos							120	120				120	120	
CEREAL DE HOJUELAS DE MAÍZ	gramos									300	300		300	300	
COCOA DULCE	gramos		120		120								120	120	
DULCE MOLIDO	gramos				120		120						120	120	
GALLETA TIPO MARÍA	gramos		210		210			210	210				420	420	20 paq
PAN CUADRADO	gramos					230	230						230	230	10 rebanadas
LÁCTEOS															
LECHE SEMIDESCREMADA	litros		2,4		2,4			2,4	2,4				7,2	7,2	
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos				300		300						300	300	
YOGURT DE FRESA O FRUTAS	litros	1,5	1,5										1,5	1,5	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
SANDÍA	kilos	1,8	1,8										1,8	1,8	
PIÑA	kilos	1	1										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.



DIRECCIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

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

Código: F-R1.005F1
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	TOTAL II CICLO						
ABARROTES																			
ACEITE VEGETAL	mililitros																		
AVENA MOLIDA	gramos	120	120							10	10	10	10						
AZÚCAR BLANCA	gramos	100	100									100	100						
DULCE MOLIDO	gramos			120	120					120	120	240	240						
FRIJOL NEGRO	gramos									200	200	200	200						
ORÉGANO	gramos									1,8	1,8	1,8	1,8						
GALLETAS TIPO MARÍA	gramos	210	210							210	210	420	420	20 paq			420	20 paq	
PAN CUADRADO	gramos									230	230	230	230	10			230	10	
PINOLILLO EN POLVO	gramos					120	120					120	120				120		
SAL	gramos									5	5	5	5				5		
LÁCTEOS																			
LECHE SEMIDESCREMADA	litros	2,4	2,4			2,4	2,4					4,8	4,8				4,8		
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos			300	300							300	300				300		
YOGURT DE FRESA O FRUTAS	litros							1,5	1,5			1,5	1,5				1,5		
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																			
AJO	gramos									9	9	9	9				9		
CEBOLLA BLANCA	gramos									40	40	40	40				40		
CHILE DULCE	gramos									40	40	40	40				40		
CULANTRO CASTILLA	gramos									20	20	20	20				20		
PLÁTANO MADURO	gramos			850	850							850	850				850		
SANDÍA	kilos							1,8	1,8			1,8	1,8				1,8		
PIÑA	kilos							1	1			1	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 PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
DESAYUNO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005F2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	militros							28	28				28		28
CEREAL DE HOJUELAS DE MAÍZ	gramos			300	300								300		300
DULCE MOLIDO	gramos	120	120			120	120						240		240
ESENCIA DE VAINILLA	militros			55	55								55		55
GALLETA TIPO MARÍA	gramos			210	210			210	210				420		420
HORCHATA EN POLVO	gramos							120	120				120		120
PAN CUADRADO	gramos					230	230						230		230
SAL	gramos			2	2								2		2
TORTILLAS DE MAÍZ	gramos	180	180										180		180
HUEVOS															
HUEVOS	gramos					600	600						600		600
LÁCTEOS															
LECHE SEMIDESCREMADA	litros	1,25	1,25	2,4	2,4	2,4	2,4	0,125	0,125	2,4	2,4		8,575		8,575
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos	300	300										300		300

*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.

COMPLEMENTOS 10 PORCIONES



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
 COMPLEMENTO 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 I CICLO	MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C				
ABARROTÉS															
ACEITE VEGETAL	mililitros	68	68	20	30	35	43					133		151	
ARROZ BLANCO	gramos			275	415							275		415	
AZÚCAR BLANCA	gramos	4	4					100	100	10	10	114		114	
CANELA MOLIDA	gramos							1,5	1,5			1,5		1,5	
COCOA DULCE	gramos							120	120			120		120	
ESENCIA DE VAINILLA	mililitros									11	11	11		11	
FRJOL NEGRO	gramos			112	170	100	150					212		320	
HARINA DE TRIGO	gramos							105	105			105		105	
HOJA LAUREL	gramos					0,5	0,75					0,5		0,75	
MARGARINA	gramos							45	45			45		45	
MIEL DE ABEJA	gramos					10	10					10		10	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos					1	1					1		1	
POLVO DE HORNEAR	gramos							2	2			2		2	
SAL	gramos	4	4	10	15	6	9	1	1	6	6	27		35	
TOMILLO	gramos					1	1,5			1	1	2		2,5	
TORTILLA DE MAÍZ	gramos	360	540							360	540	720	40 ud	1080	60 ud
TORTILLA DE TRIGO COMERCIAL PEQUEÑA	gramos					260	390					260	10 ud	390	15 ud
VINAGRE CLARO	mililitros	40	40			20	20					60		60	
CARNES															
PECHUGA DESHUESADA	gramos					400	600					400		600	
POSTA DE CERDO DESHUESADA	gramos							800	800	800	800	800		800	
HUEVOS															
HUEVOS	gramos	600	600					90	90			690	11 ud	690	11 ud



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
COMPLEMENTO 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 I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
LACTEOS															
LECHE SEMIDCREMADA	militros	125	125					2525	2525			2650		2650	
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos		300	300								300		300	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AJO	gramos		12	19	7,5	11				6	6	25,5	1/2 cabeza	36	3/4 cabeza
APIO	gramos				20	30				24	24	44	1/2 rama	54	3/4 rama
AYOTE SAZÓN	gramos						500	500				500		500	
CEBOLLA BLANCA	gramos	10	10	75	80	120				80	80	220		285	
CHILE DULCE	gramos	10	10	75	80	120						140	1 ud de 120 g	205	1 3/4 ud de 120 g
CULANTRO CASTILLA	gramos		20	30	10	15				15	15	45	1 rollo	60	1 1/2 rollos
LECHUGA AMERICANA	gramos				150	150						150	1/2 ud de 300 g	150	1/2 ud de 300 g
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos		40	40						70	70	110	1 1/2 ud	110	1 1/2 ud
NARANJA PARA ADEREZO	gramos				55	55						55	1/2 ud	55	1/2 ud
ORÉGANO	gramos		1	1,5	0,9	1,3				0,5	0,5	2,4		3,3	
PEPINO	gramos		250	250								250		250	
TOMATE	gramos	300	300	120	120					620	620	1040		1040	
ZANAHORIA	gramos				220	270						220		270	
BANANO MADURO	gramos	1400	1400									1400	10 ud	1400	10 ud
MANZANA	gramos									1100	1100	1100	10 ud	1100	10 ud
PAPAYA CRIOLLA	Kilos		1,5	1,5								1,5		1,5	
PIÑA	Kilos									2	2	2	1 ud	2	1 ud
SANDÍA	kilos				2	2						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 (IC= I CICLO II C= II CICLO)
COMPLEMENTO 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 I CICLO	MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C				
ABARROTÉS															
ACEITE VEGETAL	mililitros	15	15	60	70	34	44	85	85	56	56	250		270	
ARROZ BLANCO	gramos					275	415					275		415	
AVENA EN HOJUELAS	gramos	30	30									30		30	
AZÚCAR BLANCA	gramos	35	35	3	3			7	7			45		45	
ESENCIA DE VAINILLA	mililitros	63	63									63		63	
FRIJOL NEGRO	gramos					112	170	200	200			312		370	
HARINA DE MAÍZ (MASA)	gramos									105	105	105		105	
HARINA DE TRIGO	gramos	168	168					50	50			218		218	
HOJA DE LAUREL	gramos			0,5	1							0,5		1	
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos							80	80			80		80	
MOSTAZA PREPARADA	gramos			20	40							20		40	
PAN CUADRADO	gramos			230	460							230	10 rebanadas	460	20 rebanadas
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			1	1			1	1	1	1	3		3	
POLVO DE HORNEAR	gramos	10	10									10		10	
SAL	gramos	1	1	6	9	13	18	10	10	11	11	41		49	
TAPA DE DULCE ATADO	gramos	50	50									50		50	
TOMILLO	gramos			2	3							2		3	
TORTILLA DE MAÍZ	gramos							60	60	180	180	180	10 ud	180	10 ud
VINAGRE CLARO	mililitros			50	50			60	60	20	20	130		130	
CARNES															
CARNE MOLIDA DE RES	gramos									650	650	650		650	
PECHUGA DESHUESADA	gramos			400	800							400		800	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
COMPLEMENTO 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 I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
HUEVOS															
HUEVOS	gramos	60	60			600	600			60	60		720		12 ud
LACTEOS															
LECHE SEMIDECREMADA	mililitros	2640	2640										2640		
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos					150	150						150		
YOGURT NATURAL	gramos			160	320								160		
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AJO	gramos			7	10	12	18	11	11	12	12		42		1 1/3 cabeza
APIO	gramos			20	40								20		1/2 rama
CEBOLLA BLANCA	gramos			60	120	50	75	40	40	50	50		200		
CHILE DULCE	gramos			60	120	50	75	40	40	50	50		200		2 1/3 ud de 120 g
CULANTRO CASTILLA	gramos					20	30	20	20	50	50		90		2 1/2 rollos
LECHUGA AMERICANA	gramos			150	150								150		1/2 ud de 300 g
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos					40	40			34	34		74		1 ud
MARACUYÁ PARA ADEREZO	gramos							30	30				30		1/2 ud
ORÉGANO	gramos			1	1	1	1,5	1,8	1,8				3,8		
PLÁTANO MADURO	gramos							600	600				600		2 ud de 300 g



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
COMPLEMENTO 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 I CICLO	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	CANTIDAD				
REPOLLO BLANCO	gramos											300	300	300	300		
TOMATE	gramos					300	300					300	300	300	300		
ZANAHORIA	gramos			100	200				350	350		450	450	550	550		
BANANO MADURO	gramos										1400	1400	1400	1400	1400	10 ud	10 ud
GRANADILLA	gramos	1000	1000									1000	1000	1000	1000	10 ud	10 ud
PAPAYA CRIOLLA	kilos					1,5	1,5					1,5	1,5	1,5	1,5		
PIÑA	kilos			2	2							2	2	2	2	1 ud	1 ud
SANDÍA	kilos								2	2		2	2	2	2		1 ud

* 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 (IC= I CICLO II C= II CICLO)
COMPLEMENTO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			TOTAL I CICLO			TOTAL II CICLO												
		IC	IIC	IC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA												
ABARROTÉS																																
ACEITE VEGETAL	mililitros			20			20			20			15			27			27			37			62			80				
ARROZ BLANCO	gramos															275			275			415			275			415				
ATÚN TROZOS EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos	300	600																						300			600				
AVENA EN HOJUELAS	gramos				200	200																			200			200				
COMINO EN POLVO	gramos												1	1,5											1			1,5				
FRIJOL NEGRO	gramos			125				125	125				63	94		69			104						257			323				
HARINA DE MAÍZ (MASA)	gramos			200				200	200				100	150		112			170						412			520				
HOJA DE LAUREL	gramos															0,5			0,5						0,5			0,5				
MIEL DE ABEJA	mililitros												20	20											20			20				
MOSTAZA PREPARADA	gramos	28	56										12	12											40			68				
PAN CUADRADO	gramos	230	460																						230	10 rebanadas		460	20 rebanadas			
SAL	gramos	1	2										7	10		14			19						32			41				
TOMILLO	gramos															1			1						1			1				
TORTILLA DE TRIGO COMERCIAL PEQUEÑA	gramos												260	390											260	10 ud		390	15 ud			
CARNES																																
CARNE MOLIDA DE RES	gramos												500	750											500			750				
MUSLO DESHUESADO SIN PIEL	gramos															400			400						400			400				
LACTEOS																																
QUESO SEMIDURO	gramos			150				150	150																150			150				
YOGURT DE FRESA O FRUTAS	gramos				1500	1500																			1500			1500				



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

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

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	TOTAL II CICLO
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
YOGURT NATURAL	gramos	160	320					120	120			1780	1940
VERDURAS VEGETALES FRUTAS													
AJO	gramos					9	9	10	16	15	21	34	46
APIO	gramos							20	30	20	20	40	50
CEBOLLA BLANCA	gramos	30	60			40	40	90	135	110	135	270	370
CHILE DULCE	gramos	30	60			40	40	80	120	110	135	260	355
CULANTRO CASTILLA	gramos	10	20			35	35	10	15	20	30	75	100
LECHUGA AMERICANA	gramos	120	120					120	120			240	240
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos					70	70	25	25			95	95
ORÉGANO	gramos					1,8	1,8	1,4	2,1	1	1,5	4,2	5,4
PEPINO	gramos					160	160					160	160
REPOLLO MORADO	gramos					300	300	100	100			100	100
TOMATE	gramos									120	120	420	420
ZANAHORIA	gramos	100	100					100	150	100	100	300	350
ZUQUINI	gramos									100	100	100	100
BANANO MADURO	gramos					1400	1400					1400	1400
GRANADILLA	gramos									1000	1000	1000	1000
MANZANA NACIONAL	gramos	1100	1100									1100	1100
PAPAYA CRIOLLA	Kilos							1,5	1,5			1,5	1,5
PIÑA	kilos			1	1							1	1
SANDÍA	kilos			1,8	1,8							1,8	1,8

*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.



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

**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
 COMPLEMENTO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

GRUPOS DE ALIMEN- TOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTI- DAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	mililitros			40	50	60	60	60	3	5	14	14	117		129
ARROZ BLANCO	gramos			275	415								275		415
AZÚCAR BLANCA	gramos					3	3						3		3
CEREAL DE HOJUELAS DE MAÍZ SIN AZÚCAR	gramos	300	300										300		300
FRIJOL NEGRO	gramos			112	170				50	100			162		270
HOJA DE LAUREL	gramos					0,5	0,5						0,5		0,5
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos									80	80		80		80
MIEL DE ABEJA	mililitros			10	10								10		10
PAN CUADRADO	gramos								230	460			230	10 rebanadas	460
PAPRIKA	gramos					1	1						1		1
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			1	1	1	1						2		2
SAL	gramos			11	16	7	7	7	4	5	3	3	25		31
TOMILLO	gramos					2	2						2		2
TORTILLA DE MAÍZ	gramos					360	540						720	40 ud	1080
VINAGRE CLARO	mililitros			20	20	50	50						70		70
CARNES															
PECHUGA DESHUESADA	gramos					600	600						600		600
HUEVOS															
HUEVOS	gramos										600	600	600	12 ud	600
LACTEOS															
LECHE SEMIDESCREMADA	mililitros	2400	2400										2400		2400



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DE CHILE

LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I C= I CICLO II C= II CICLO)
COMPLEMENTO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)

Código: F-R-1.005J
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS / INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	CANTI-DAD	MEDIDA CASERA
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C					
VERDURAS VEGETALES FRUTAS	gramos											450		600		
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos			300	300							150	300			
AGUACATE	gramos								130	130		130		130		
AJO	gramos			12	18	10	10	10	3	5		25	½ cabeza	33		¾ cabeza
APIO	gramos					20	20					20	¼ rama	20		¼ rama
CEBOLLA BLANCA	gramos			50	75	70	70		10	20		130		165		
CEBOLLINO	gramos										30	30	3 tallos	30		3 tallos
CHILE DULCE	gramos			50	75	60	60		10	20		120	1 ud de 120 g	155		1 ½ ud de 120 g
CULANTRO CASTILLA	gramos			20	30				5	10		25	½ rollo	40		1 rollo
LECHUGA AMERICANA	gramos					120	120		100	100		220	¾ ud de 300 g	220		¾ ud de 300 g
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos								25	25		25	¼ ud	25		¼ ud
NARANJA PARA ADEREZO	gramos			55	55							55	½ ud	55		½ ud
ORÉGANO	gramos			1	1,5	1	1		0,5	0,9		2,5		3,4		
PEPINO	gramos								70	70		70		70		
TOMATE	gramos			300	300	150	150					450		450		
ZUQUINI	gramos					100	100					100		100		
BANANO MADURO	gramos			1400	1400							1400	10 ud	1400		10 ud
MANZANA NACIONAL	gramos											1100	10 ud	1100		10 ud
PAPAYA CRIOLLA	Kilos			1,5	1,5							1,5		1,5		
PIÑA	Kilos								2	2		2,0	1 ud	2,0		1 ud
SANDÍA	Kilos					2	2					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 (IC= I CICLO II C= II CICLO)
COMPLEMENTO 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 I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	militros			40	45	30	30	48	58	51	72	169		205	
ARROZ BLANCO	gramos							275	415			275		415	
COCOA DULCE	gramos	120	120									120		120	
COMINO EN POLVO	gramos					1	1					1		1	
FRIJOL NEGRO	gramos					200	200	112	170			312		370	
HARINA DE TRIGO	gramos									25	50	25		50	
HOJA DE LAUREL	gramos			0,5	0,7					15	15	0,5		0,7	
MIEL DE ABEJA	militros									15	15	15		15	
PAN CUADRADO	gramos	230	230									230	10 rebanadas	230	10 rebanadas
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			1	1							1		1	
SAL	gramos			7	9	13	13	13	18	5	8	38		48	
TOMILLO	gramos			1	1,5							1		1,5	
TORTILLA DE MAÍZ	gramos							180	180			180		180	
TORTILLA DE TRIGO	gramos			260	390							260	40 ud	390	60 ud
COMERCIAL PEQUEÑA	gramos			20	20							20		20	
VINAGRE CLARO	militros														
CARNES															
CARNE MOLIDA DE RES	gramos					500	500					500		500	
PECHUGA DESHUESADA	gramos			400	600							400		600	
HUEVOS															
HUEVOS	gramos							600	600	60	120	660	11 ud	720	12 ud



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN NACIONAL
DE EVALUACIÓN

**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
COMPLEMENTO 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 I CICLO	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	CANTIDAD			
LACTEOS																
LECHE SEMIDESCREMADA	mililitros	2400	2400						125	125		2525	2525			
QUESO SEMIDURO	gramos			150	225							150	225			
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos	150	150									150	150			
PESCADO																
FILET DE PESCADO	gramos										300	600	300		600	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																
AJO	gramos			6	8	21	21		12	18	8	14	47	1	61	1 1/4 cabezas
APIO	gramos			20	30	20	20						40	1/2 rama	50	1/2 rama
CEBOLLA BLANCA	gramos			60	90	110	110		50	75			220		275	
CEBOLLA MORADA	gramos										30	60	30		60	
CEBOLLINO	gramos										20	40	20	2 tallos	40	4 tallos
CHILE DULCE	gramos			60	90	100	100		50	75	30	60	240	2 ud de 120 g	325	2 3/4 ud de 120 g
CULANTRO CASTILLA	gramos			25	25	20	20		20	30	25	25	90	2 rollos	100	2 rollos
LECHUGA AMERICANA	gramos			120	120								120	1/3 ud de 300 g	120	1/3 de ud de 300 g
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos			34	34	50	50				50	50	134	1 1/2 ud	134	1 1/2 ud
MANCOMADURO PARA ADEREZO	gramos										100	100	100		100	
NARANJA PARA ADEREZO	gramos								85	85	30	30	115	1 ud	115	1 ud



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
COMPLEMENTO 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 I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ORÉGANO	gramos	0,3	0,3			2,3	2,3	1	1,5	400	800	3,6	4,1		
PAPA BLANCA	gramos									300	300	400	800		
REPOLLO BLANCO	gramos											300	300		
TOMATE	gramos	150	150	150	150	120	120					420	420		
YUCA	gramos			700,0	700,0							700,0	700,0		
ZANAHORIA	gramos			100	150	100	100	400	400			600,0	650,0		
BANANO MADURO	gramos			1400	1400							1400	1400	10 ud	10 ud
GRANADILLA	gramos	1000	1000									1000	1000		
PAPAYA CRIOLLA	Kilos			1,5	1,5							1,5	1,5		
PIÑA	Kilos							2	2			2	2	1 ud	1 ud
SANDÍA	Kilos							2	2			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.

ALMUERZOS 10 PORCIONES



MINISTERIO NACIONAL
DE EDUCACIÓN

LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
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		TOTAL I CICLO	MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C				
ABARROTÉS															
ACETE VEGETAL	mililitros	70	70	15	15	15	20	20	20	16	16	136		141	
ARROZ BLANCO	gramos	260	360			345	440	260	360	260	360	1125		1520	
AZÚCAR BLANCA	gramos	4	4					8	8			12		12	
FRIJOL NEGRO	gramos	225	338			350	350					575		688	
FRIJOL ROJO	gramos							225	338			225		338	
CARBANZOS	gramos			130	130							130		130	
HOJA DE LAUREL	gramos	0,5	0,5									1		1	
LECHE DE COCO	mililitros							75	75			75		75	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			1	1							1		1	
SAL	gramos	17	22	16	16	17	17	23	32	16	18	89		105	
TOMILLO	gramos	2	2					2	2			4		4	
TORNILLOS PASTA	gramos					350	350					350		350	
VINAGRE CLARO	mililitros	40	40									40		40	
CARNES															
CARNE MOLIDA DE RES	gramos			550	550							550		550	
MUSLO DESHUESADO SIN PIEL	gramos	550	550					600	600			1150		1150	
POSTA DE CERDO	gramos									770	770	770		770	
HUEVOS															
HUEVOS	gramos					600	600					600		600	10 ud
LACTEOS															
YOGURT NATURAL	gramos			60	60							60		60	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AJO	gramos	16	23			30	35	46	53	15	17	107	2 ½ cabezas	128	3 cabezas
APIO	gramos			15	15					15	15	30	½ rama	30	½ rama



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
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		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
CEBOLLA BLANCA	gramos	90	90	30	30	110	125	75	75	15	15	320		335	
CHAYOTE TIERNO	gramos					175	220					175	2 ud de 120 g	220	2 ud de 120 g
CHILE DULCE	gramos	60	60	50	50	55	55	40	40	20	20	225		225	
CHILE PANAMEÑO	gramos							15	15			15		15	
CULANTRO CASTILLA	gramos	25	25	10	10	10	12	55	60	30	30	130	2 1/2 rollos	137	2 1/2 rollos
CULANTRO COYOTE	gramos					45	45					45	1 rollo	45	1 rollo
FRIJOLE TIERNOS	gramos									245	245	245		245	
LECHUGA AMERICANA	gramos			55	55							55	5 hojas	55	5 hojas
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos			34	34			20	25	67	67	121	1 1/2 ud	126	1 1/2 ud
ORÉGANO	gramos	2	3	0,5	0,5	0,5	0,5	2	3	0,5	0,5	5,5		7,5	
PAPA BLANCA	gramos	600	600									600		600	
PEPINO	gramos			160	160							160		160	
REPOLLO BLANCO	gramos	115	160					145	185			260		345	
REPOLLO MORADO	gramos	85	115									85,0		115,0	
TOMATE	gramos	215	250	300	300			150	150	545	545	1210		1245	
ZANAHORIA	gramos			80	80	165	215	110	130			355		425	
BANANO MADURO	gramos	1400	1400									1400	10 ud	1400	10 ud
MANZANA NACIONAL	gramos									1100	1100	1100,0	10 ud	1100,0	10 ud
PAPAYA CRIOLLA	Kilos			1,5	1,5							1,5	1 ud	1,5	1 ud
PIÑA	kilos							2	2			2		2	
SANDÍA	Kilos					2	2					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 (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 I CICLO	MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C				
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	mililitros	25	25	80	85	18	18	10	10	115	115	248		253	
ALBAHACA FRESCA	gramos									2	2	2		2	
ARROZ BLANCO	gramos			430	430	260	360	260	360	260	360	1210		1510	
ATÚN TROZOS EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos	350	350									350		350	
AZÚCAR BLANCA	gramos			3	3							3		3	
ESPAGUETI	gramos	370	370									370		370	
FRIJOL NEGRO	gramos			200	300							200		300	
FRIJOL ROJO	gramos									225	338	225		338	
GARBANZOS	gramos					200	200					200		200	
HARINA DE TRIGO	gramos							55	55			55		55	
MIEL DE ABEJA	gramos					20	20					20		20	
MOSTAZA PREPARADA	gramos					12	12					12		12	
PAN MOLIDO	gramos							50	50			50		50	
PAPRIKA	gramos			3	3							3		3	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			1	1			2	2			3		3	
SAL	gramos	15	15	23	25	22	24	13	15	19	24	92		103	
TOMILLO	gramos			3	3			2	2			5		5	
VINAGRE CLARO	mililitros			50	50					20	20	70		70	
CARNES															
CECINA DE RES	gramos					650	650					650		650	
POLLO CON HUESO (MUSTLO ENTERO O PECHUGA)	gramos							1500	1500			1500		1500	
PECHUGA ENTERA	gramos			650	650							650		650	
HUEVOS															
HUEVOS	gramos							120	120	120	120	120		120	
LACTEOS															
YOGURT NATURAL	gramos					120	120					120		120	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I C= 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 I CICLO		TOTAL II CICLO	
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
PESCADO															
FILET DE PESCADO	gramos											800	800		800
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AJO	gramos			38	43	6	8	22	29	32	44		72		88
APIO	gramos	10	10	40	40	20	20						70		70
CEBOLLA BLANCA	gramos	30	30	125	145	30	30	65	65				250		270
CHAYOTE TIERNO	gramos					150	150	250	250				400		400
CHILE DULCE	gramos	15	15	120	140	30	30	75	75				240		260
CULANTRO CASTILLA	gramos	8	8	110	130			40	40	25	25		183		203
LECHUGA AMERICANA	gramos					25	25			200	250		200		250
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos					25	25			101	101		126		126
ORÉGANO	gramos			2,8	3,7	0,5	0,5			2	3		5,3		7,2
PLÁTANO VERDE	gramos					200	200						200		200
REMOLACHA	gramos					350	350						350		350
REPOLLO BLANCO	gramos			145	180								145		180
TOMATE	gramos	450	450	110	150	75	75			90	100		725		775
VAINICAS	gramos			100	100								100		100
YUCA	gramos							250	250				250		250
ZANAHORIA	gramos	65	65	175,0	175,0	350,0	350,0	250	250				840,0		840,0
ZUQUINI	gramos	65	65										65		65
BANANO MADURO	gramos							1400	1400				1400		1400
GRANADILLA	gramos	1000	1000										1000		1000
PAPAYA CRIOLLA	Kilos					1,5	1,5						1,5		1,5
PIÑA	kilos			2	2								2		2
SANDÍA	Kilos							2	2				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 (IC= I CICLO II C= II CICLO)
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 I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	MEDIDA CASERA	CANTIDAD CASERA	MEDIDA CASERA	CANTIDAD CASERA
ABARROTÉS															
ACEITE VEGETAL	mililitros	45	45	87	92	20	20	10	10	70	75	232		242	
ARROZ BLANCO	gramos	260	360	260	360			260	360	400	400	1180		1480	
ATÚN TROZOS EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos									350	350	350		350	
AZÚCAR BLANCA	gramos			7	7					4	4	11		11	
CABITOS PASTA	gramos					250	250					250		250	
COMINO EN POLVO	gramos	1	1									1		1	
FRIJOL NEGRO	gramos			200	300	225	338	225	388	200	300	850		1276	
FRIJOL ROJO	gramos	225	338									225		338	
HOJA DE LAUREL	gramos	0,5	0,5									0,5		0,5	
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos	60	75							115	115	175		190	
MARGARINA	gramos			25	25			15	15			40		40	
MIEL DE ABEJA	mililitros	10	10									10		10	
PAPRIKA	gramos									3	3	3		3	
PETIT POIS	gramos									115	115	115		115	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos	1	1	1	1							2		2	
SAL	gramos	16	21	17	21	17	20	28	33	22	24	100		119	
VINAGRE CLARO	mililitros	20	20	60	60					40	40	120		120	
CARNES															
FAJITAS DE CERDO	gramos	800	800									800		800	
CARNE MOLIDA DE RES	gramos			300	300							300		300	
CECINA DE RES	gramos							700	700			700		700	
PECHUGA DESHUESADA	gramos					400	400					400		400	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
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 I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
HUEVOS															
HUEVOS	gramos			60	60							60	1 ud	60	1 ud
LACTEOS															
QUESO SEMIDURO	gramos			100	100							100		100	
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos			100	100							100		100	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AJO	gramos	16	23	32	39	10	15	25	32	9	14	92	2 ½ cabezas	123	3 cabezas
APIO	gramos					15	15					15	1 tallo	15	1 tallo
BRÓCOLI	gramos					85	85					85		85	
CEBOLLA BLANCA	gramos	135	135	85	105	35	35	80	80	125	145	460		500	
CHAYOTE TIERNO	gramos					100	100					100		100	
CHILE DULCE	gramos	75	75	85	105	35	35	50	50	100	120	345	3 ud de 120 g	385	3 ¾ ud de 120 g
COLIFLOR	gramos							150	150			150		150	
CULANTRO CASTILLA	gramos			80	100			35	45	20	25	135	2 ½ rollos	165	3 rollos
LECHUGA AMERICANA	gramos			90	120							90	½ ud de 300 g	120	1/3 ud de 300 g
MARACUYÁ PARA ADEREZO	gramos			30,0	30,0							30	½ ud	30	1/2 ud
NARANJA PARA ADEREZO	gramos	55	55									55	½ ud	55	1/2 ud
ORÉGANO	gramos	2	3	1,8	2,7	2	3	2,5	3,5	1,8	2,7	10,1		14,9	
PEPINO	gramos									45	70	45		70	
PLÁTANO VERDE	gramos							150	150			150		150	
REPOLLO BLANCO	gramos	100	125							115	160	215		285	
REPOLLO MORADO	gramos									100	140	100		140	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
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 I CICLO	TOTAL II CICLO
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
TOMATE	gramos	500	500	200	250	345	345	250	250			1295	1345
VAINICAS	gramos							150	150			150	150
YUCA	gramos			500	500							500	500
ZANAHORIA	gramos	160	200			100	100	250	250	150	150	660	700
ZUQUINI	gramos							250	250			250	250
BANANO MADURO	gramos					1400	1400					1400	1400
GRANADILLA	gramos									1000	1000	1000	1000
MANZANA NACIONAL	gramos	1100	1100									1100	1100
PAPAYA CRIOLLA	kilos							1,5	1,5			1,5	1,5
SANDÍA	kilos			2	2							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 (IC= I CICLO II C= II CICLO)
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 I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	militros	10	10	30	30	135	135	34	39	10	10	219		224	
ALBAHACA FRESCA	gramos					2	2					2		2	
ARROZ BLANCO	gramos	260	360	260	360	260	360	425	425	260	360	1465		1865	
AZÚCAR BLANCA	gramos					3	3					3		3	
CÚRCUMA EN POLVO	gramos							8	8			8		8	
FRIJOL BLANCO	gramos	200	200									200		200	
FRIJOL NEGRO	gramos			225	338	225	338	200	300			650		976	
HARINA DE TRIGO	gramos			0,5	0,5	55	55	0,5	0,5			1		55	
HOJA DE LAUREL	gramos			10	10							10		10	
MIEL DE ABEJA	militros											50		50	
PAN MOLIDO	gramos			1	1	2	2	1	1			4		4	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			17	22	18	23	28	30	11	13	85		101	
SAL	gramos	11	13	2	2	1	1	1	1			5		5	
TOMILLO	gramos	1	1	20	20	50	50					70		70	
VINAGRE CLARO	militros														
CARNES															
CECINA DE RES	gramos									700	700	700		700	
HUESO PARA	gramos									250	250	250		250	
CONSOME DE RES	gramos														
PECHUGA ENTERA	gramos	675	675					270	270			945		945	
POSTA DE CERDO	gramos			675	675			270	270			945		945	
HUEVOS															
HUEVOS	gramos					120	120	120	120			240	4 ud	240	4 ud
PESCADO															
FILET DE PESCADO	gramos					750	750					750		750	



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO)
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 I CICLO		TOTAL II CICLO		
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																
AGUACATE	gramos												130		130	
AJO	gramos	18	20	16	23	23	30	130	130	31	33	107	2 ½ cabezas	130	3 cabezas	
APIO	gramos	20	20					25	25	20	20	65	1 rama	65	1 rama	
CAMOTE	gramos									250	250	250	250	250	250	
CEBOLLA BLANCA	gramos	20	20	50	50			90	110	90	110	160	1/4 rollo	180	1/4 rollo	
CEBOLLINO	gramos							50	50			50		50		
CHAYOTE TIERNO	gramos	150	150							250	250	400		400		
CHILE DULCE	gramos	20	20	50	50			90	110	50	50	210	1 ¾ ud de 120 g	230	2 ud de 120 g	
CULANTRIO CASTILLA	gramos	10	10	25	25			45	55	30	30	110	2 rollos	120	2 ½ rollos	
LECHUGA AMERICANA	gramos					110	180					110	1/3 ud de 300 g	180	1/3 ud de 300 g	
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos					67	67	25	25			92	1 ud	92	1 ud	
NARANJA PARA ADEREZO	gramos			55	55							55	½ ud	55	½ ud	
ORÉGANO	gramos			2	3	3	4	1,8	2,7			6,8		9,7		
PAPA BLANCA	gramos			650	650					250	250	900		900		
PEPINO	gramos							260	260			260		260		
REPOLLO BLANCO	gramos			200	250							200		250		
TOMATE	gramos	65	65	120	120	150	240					335		425		
YUCA	gramos									250	250	250		250		
ZANAHORIA	gramos	150	150	125	175			150	150	250	250	675		725		
BANANO MADURO	gramos											1400	10 ud	1400	10 ud	
MANZANA NACIONAL	gramos	1400	1400							1100	1100	1100	10 ud	1100	10 ud	
PAPAYA CRIOLLA	kilos			1,5	1,5							1,5		1,5		
PIÑA	kilos							2	2			2	1 ud	2	1 ud	
SANDÍA	kilos					2	2					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.

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
		LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO) ALMUERZO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)													
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	militros	26	26	55	55	25	25	53	66	20	20	179		192	
ARROZ BLANCO	gramos	350	350	260	360	260	360	260	360	260	360	1390		1790	
ATÚN TROZOS	gramos									90	90	90		90	
EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos														
AZÚCAR BLANCA	gramos							7	14			7		14	
CARACOLITOS	gramos									100	100	100		100	
COMINO EN POLVO	gramos					0,5	0,5					0,5		0,5	
CÚRCUMA EN POLVO	gramos	3	3									3		3	
CANELONES	gramos							110	220			110		220	
FRIJOL BLANCO	gramos					55	55					55		55	
FRIJOL NEGRO	gramos	225	338	225	338	225	338			225	338	675		1014	
FRIJOL ROJO	gramos											225		338	
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos	110	110	75	75			90	115			275		300	
MIEL DE ABEJA	militros							15	15			15		15	
MOSTAZA PREPARADA	gramos									25	25	25		25	
ORÉGANO MOLIDO	gramos					0,5	0,5					0,5		0,5	
PAPRIKA	gramos					3	3					3		3	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I C= I CICLO, II C= II CICLO)
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 I CICLO	MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA	
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD		CANTIDAD		
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			1	1							1		1		
SAL	gramos	27	30	20	25	25	30	16	29	19	24	107		138		
VINAGRE CLARO	mililitros			20	20							20		20		
CARNES																
CECINA DE RES	gramos					450	450			750	750	1200		1200		
PECHUGA ENTERA	gramos			600	600							600		600		
POSTA DE CERDO	gramos	600	600									600		600		
LACTEOS																
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos							250	500			250		500		
YOGURT NATURAL	gramos									85	85	85		85		
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																
AJO	gramos	18	23	19	26	32	39	18	30	26	33	113	3 cabezas	151	4 cabezas	
AYOTE TIERNO	gramos			150	150							150		150		
BRÓCOLI	gramos					250	250					250		250		
CEBOLLA BLANCA	gramos	65	65	75	75	27	27	40	80	95	95	302		342		
CHAYOTE TIERNO	gramos	350	350	250	250							600		600		
CHILE DULCE	gramos	65	65	45	45	147	147	30	60	95	95	382	3 ¼ ud de 120 g	412	3 ½ ud de 120 g	
CULANTRO CASTILLA	gramos	45	45	45	45	5	5	22	39	5	5	122	2 ½ rollos	139	2 ¾ rollos	
ESPINACAS	gramos							85	170			85	1/3 rollo	170	1/2 rollo	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
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 I CICLO		TOTAL II CICLO		
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
LECHUGA AMERICANA	gramos			80	110				100	125			180	1/2 ud	235	1 ud
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos	42	42	34,0	34,0				50	50			126	1 1/2 ud	126	1 1/2 ud
MANGO MADURO PARA ADEREZO	gramos								100	100			100		100	
NARANJA PARA ADEREZO	gramos								30	30			30	1/2 ud	30	1/2 ud
ORÉGANO	gramos	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2,5	3,5	9,5		13,5	
PAPA BLANCA	gramos					270	270						270		270	
PEPINO	gramos			110	145								110		145	
REPOLLO BLANCO	gramos								145	190			145		190	
TOMATE	gramos			210	235				80	160	150	150	440		545	
VAINICAS	gramos	250	250										250		250	
ZANAHORIA	gramos									80	80		80		80	
ZUQUINI	gramos					250	250						250		250	
BANANO MADURO	gramos			1400	1400								1400	10 ud	1400	10 ud
GRANADILLA	gramos	1000	1000										1000	10 ud	1000	10 ud
PAPAYA CRIOLLA	kilos					1,5	1,5						1,5		1,5	
PIÑA	kilos									2	2		2	1 ud	2	1 ud
SANDÍA	kilos								2	2			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.

DESAYUNOS 1 PORCIÓN



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO) DESAYUNO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)

Código: F-R1.005F3
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD		CANTIDAD		
ABARROTÉS																
CEBADA EN POLVO	gramos								12	12		12		12		
CEREA DE HOJUELAS DE MAÍZ	gramos									30	30	30		30		
COCOA DULCE	gramos			12	12							12		12		
DULCE MOLIDO	gramos					12	12					12		12		
GALLETAS TIPO MARÍA	gramos			21	21				21	21		42	2 paq	42	2 paq	
PAN CUADRADO	gramos					23	23					23	1 rebanada	23	1 rebanada	
LÁCTEOS																
LECHE SEMIDESCREMADA	mililitros			240	240				240	240		720		720		
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos					30	30					30		30		
YOGURT DE FRESA O FRUTAS	mililitros	150	150									150		150		
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																
SANDÍA	gramos	180	180									180		180		
PIÑA	gramos	100	100									100		100		

*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 (IC= I CICLO II C= II CICLO)
DESAYUNO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

Código: F-R1.005F4
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	militros									1	1				
AVENA MOLIDA	gramos	12	12										12		12
AZÚCAR BLANCA	gramos	10	10										10		10
DULCE MOLIDO	gramos			12	12					12	12		24		24
FRIJOL NEGRO	gramos							20	20	20	20		20		20
ORÉGANO	gramos							0,2	0,2	0,2	0,2		0,2		0,2
GALLETA TIPO MARÍA	gramos	21	21			21	21						42	2 paq	42
PAN CUADRADO	gramos					12	12			23	23		23	1 rebanada	23
PINOLILLO EN POLVO	gramos												12		12
SAL	gramos							0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5
LÁCTEOS															
LECHE SEMIDESCREMADA	militros	240	240			240	240						480		480
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos			30	30								30		30
YOGURT DE FRESA O FRUTAS	militros							150	150				150		150
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AJO	gramos									0,9	0,9		0,9		0,9
CEBOLLA BLANCA	gramos									4	4		4		4
CHILE DULCE	gramos									4	4		4		4
CULANTRO CASTILLA	gramos									2	2		2		2
PLÁTANO MADURO	gramos			85	85								85		85
SANDÍA	gramos							180	180				180		180
PIÑA	gramos							100	100				100		100

*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 (IC= I CICLO II C= II CICLO)
DESAYUNO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

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

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	CANTIDAD			
ABARROTÉS																
ACEITE VEGETAL	mililitros							2,8	2,8			2,8		2,8		
CEREA DE HOJUELAS DE MAÍZ	gramos					30	30					30		30		
DULCE MOLIDO	gramos	12	12					12	12			24		24		
ESENCIA DE VAINILLA	mililitros			5	5							5,5		5,5		
GALLETAS TIPO MARÍA	gramos			21	21					21	21	42	2 paq	42	2 paq	
HORCHATA EN POLVO	gramos									12	12	12		12		
PAN CUADRADO	gramos							23	23			23	1 rebanada	23	1 rebanada	
SAL	gramos							0,2	0,2			0,2		0,2		
TORTILLAS DE MAÍZ	gramos	18	18									18	1 unidad	18	1 unidad	
HUEVOS																
HUEVOS	gramos							60	60			60	1 unidad	60	1 unidad	
LÁCTEOS																
LECHE SEMIDEGREMADA	mililitros	125	125	240	240	240	240	12,5	12,5	240	240	857		857		
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos	30	30									30		30		

* 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.

ALMUERZOS 1 PORCIÓN

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTÉS															
ACEITE VEGETAL	militros	7	7	1,5	1,5	1,5	2	2	2	1,6	1,6	13,6		14,1	
ARROZ BLANCO	gramos	26	36	34,5	44	34,5	44	26	36	26	36	112		152	
AZÚCAR BLANCA	gramos	1	1					1	1			2		2	
FRIJOL NEGRO	gramos	22,5	33,8	35	35	35	35					57,5		68,8	
FRIJOL ROJO	gramos							22,5	33,8			22,5		33,8	
GARBANZOS	gramos			13	13							13		13	
HOJA DE LAUREL	gramos	0,5	0,5									0,5		0,5	
LECHE DE COCO	militros							7,5	7,5			7,5		7,5	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			0,5	0,5							0,5		0,5	
SAL	gramos	1,7	2,2	1,6	1,6	1,7	1,7	2,3	3,2	1,6	1,8	8,9		10,5	
TOMILLO	gramos	0,5	0,5					0,5	0,5			1		1	
TORNILLITOS PASTA	gramos			35	35							35		35	
VINAGRE CLARO	militros	4	4									4		4	
CARNES															
CARNE MOLIDA DE RES	gramos			55	55							55		55	
MUSLO DESHUESADO SIN PIEL	gramos	55	55					60	60			115		115	
POSTA DE CERDO	gramos							77	77			77		77	



DIRECCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

Código: F-R1.005L1
 Fecha: 08-2017
 Versión: 001



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

Código: F-R1.005L1
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	CANTIDAD CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
HUEVOS																
HUEVOS	gramos					60	60					60	1 ud	60	1 ud	
LACTEOS																
YOGURT NATURAL	gramos			6	6							6		6		
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																
AJO	gramos	1,6	2,3			3	3,5	4,6	5,3	1,5	1,7	10,7	3 ½ dientes	12,8	4 dientes	
APIO	gramos			1,5	1,5					1,5	1,5	3		3		
CEBOLLA BLANCA	gramos	9	9	3	3	11	12,5	7,5	7,5	1,5	1,5	32		33		
CHAYOTE TIERNO	gramos					17,5	22					17		22		
CHILE DULCE	gramos	6	6	5	5	5,5	5,5	4	4	2	2	22,5		22,5		
CHILE PANAMENO	gramos							1,5	1,5			1,5		1,5		
CULANTRO CASTILLA	gramos	2,5	2,5	1	1	1	1,2	5,5	6	3	3	13		14		
CULANTRO COYOTE	gramos											4,5		4,5		
FRIOLES TIERNOS	gramos									25	25	25		25		
LECHUGA AMERICANA	gramos			5,5	5,5							5,5		5,5		

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO		
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
LIMÓN	gramos			3,4	3,4				2	2,5	6,7	6,7	12		13	
MANDARINA PARA ADEREZO	gramos			0,2	0,3	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3	0,1	0,1	0,6		0,8	
ORÉGANO	gramos	60	60										60		60	
PAPA BLANCA	gramos			16	16								16		16	
PEPINO	gramos								14,5	18,5			26		34,5	
REPOLLO BLANCO	gramos	11,5	16													
REPOLLO MORADO	gramos	8,5	11,5										8,5		11,5	
TOMATE	gramos	21,5	25	30	30				15	15	54	54	121		124,5	
ZANAHORIA	gramos			8	8	16,5	21,5		11	13			35		43	
BANANO MADURO	gramos	140	140										140	1 ud	140	1 ud
MANZANA NACIONAL	gramos										110	110	110		110	1 ud
PAPAYA CRIOLLA	gramos			150	150								150		150	
PIÑA	gramos								200	200			200		200	
SANDÍA	gramos					200	200						200		200	

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



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

Código: F-R1.005L1
Fecha: 08-2017
Versión: 001



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

Código: F-R-1.005M1
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTÉS															
ACEITE VEGETAL	mililitros	2,5	2,5	8	8,5	1,8	1,8	1	1	11,5	11,5	25	25	35	35
ALBAHACA FRESCA	gramos									0,5	0,5	0,5	0,5	151	151
ARROZ BLANCO	gramos			43	43	26	36	26	36	26	36	121	121		
ATÚN TROZOS															
EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos			35	35							35	35		
AZÚCAR BLANCA	gramos											1	1		
ESPAGUETI	gramos	37	37									37	37		
FRIJOL NEGRO	gramos			20	30							20	20	30	30
FRIJOL ROJO	gramos									22,5	33,8	22,5	22,5	33,8	33,8
GARBANZOS	gramos					20	20					20	20	20	20
HARINA DE TRIGO	gramos									5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
MIEL DE ABEJA	gramos					2	2					2	2	2	2
MOSTAZA PREPARADA	gramos					1,2	1,2					1,2	1,2	1,2	1,2
PAN MOLIDO	gramos									5	5	5	5	5	5
PAPRIKA	gramos			1	1							1	1	1	1
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			0,5	0,5					0,5	0,5	1	1	1	1
SAL	gramos	1,5	1,5	2,3	2,5	2,2	2,4	1,3	1,5	1,9	2,4	9,2	10,3	10,3	10,3
TOMILLO	gramos			0,5	0,5			0,5	0,5			1	1	1	1
VINAGRE CLARO	mililitros			5	5					2	2	7	7	7	7
CARNES															
CECINA DE RES	gramos					65	65					65	65	65	65
POLLO CON HUESO (MUSLO ENTERO O PECHUGA)	gramos							150	150			150	150	150	150



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

Código: F-R1.005M1
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			TOTAL I CICLO			TOTAL II CICLO		
		IC	IIC	IC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA		
PECHUGA ENTERA	gramos			65	65											65		65		65		
HUEVOS																						
HUEVOS	gramos											12	12			12		12		12		
LACTEOS																						
YOGURT NATURAL	gramos							12	12							12		12		12		
PESCADO																						
FILET DE PESCADO	gramos													80	80			80		80		
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																						
AJO	gramos				3,8	4,3		0,6	0,8		0,6	0,8		2,2	2,9			7,2		8,8	3 dientes	
APIO	gramos	1	1	4	4		2	2										7		7		
CEBOLLA BLANCA	gramos	3	3	12,5	14,5		3	3		6,5	6,5							25		27		
CHAYOTE TIERNO	gramos						15	15		25	25							40		40		
CHILE DULCE	gramos	1,5	1,5	12	14		3	3		7,5	7,5							24		26		
CULANTRO CASTILLA	gramos	11	13	9,5	11					4	4		2,5	2,5		18,3		20,3		20,3		
LECHUGA AMERICANA	gramos												20	25				20		25		
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos						2,5	2,5					10	10				12,6		12,6		
ORÉGANO	gramos			0,3	0,4		0,1	0,1					0,2	0,3				0,5		0,7		
PLÁTANO VERDE	gramos						20	20										20		20		
REMOLACHA	gramos						35	35										35		35		
REPOLLO BLANCO	gramos			14,5	18													14,5		18		
TOMATE	gramos	45	45	11	15		7,5	7,5					9	10				73		78		
VAINICAS	gramos			10	10													10		10		
YUCA	gramos									25	25							25		25		



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I C= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

Código: F-R-1.005M1
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ZANAHORIA	gramos	6,5	6,5	17,5	17,5	35	35	25	25			84		84	
ZUQUINI	gramos	6,5	6,5									6,5		6,5	
BANANO MADURO	gramos									140	140	140	1 ud	140	1 ud
GRANADILLA	gramos	100	100									100	1 ud	100	1 ud
PAPAYA CRIOLLA	gramos					150	150					150		150	
PIÑA	gramos			200	200							200		200	
SANDÍA	gramos							200	200			200		200	

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

		LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO) ALMUERZO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)														Código: F-R1.005N1 Fecha: 08-2017 Versión: 001		
		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO				
GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA			
		ABARROTES																
ACEITE VEGETAL	mililitros	4,5	4,5	8,7	9,2	2	2	1	1	7	7,5	23,2		24,2				
ARROZ BLANCO	gramos	26	36	26	36			26	36	40	40	118		148				
ATÚN TROZOS EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos							35	35			35		35				
AZÚCAR BLANCA	gramos			0,7	0,7			1	1			1,1		1,1				
CABITOS PASTA	gramos					25	25					25		25				
COMINO EN POLVO	gramos	0,5	0,5									0,5		0,5				
FRIJOL NEGRO	gramos			20	30	22,5	33,8	22,5	33,8	20	30	85		127,6				
FRIJOL ROJO	gramos	22,5	33,8									22,5		33,8				
HOJA DE LAUREL	gramos	0,1	0,1									0,1		0,1				
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos	6	7,5					11,5	11,5			17,5		19				
MARGARINA	gramos			2,5	2,5			1,5	1,5			4		4				
MIEL DE ABEJA	mililitros	1	1									1		1				
PAPRIKA	gramos							1	1			1		1				
PETIT POIS	gramos							11,5	11,5			11,5		11,5				
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos	0,5	0,5	0,5	0,5							1		1				
SAL	gramos	1,6	2,1	1,7	2,1	1,7	2	2,8	3,3	2,2	2,4	10		11,9				
VINAGRE CLARO	mililitros	2	2	6	6			4	4			12		12				
CARNES																		
FAJITAS DE CERDO	gramos	80	80									80		80				
CARNE MOLIDA DE RES	gramos			30	30							30		30				



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)

Código: F-R1.005N1
 Fecha: 08-2017
 Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD		CANTIDAD		
CECINA DE RES	gramos								70	70			70		70	
PECHUGA DESHUESADA	gramos					40	40					40		40		
HUEVOS	gramos			6	6							6		6		
LACTEOS																
QUESO SEMIDURO	gramos			10	10							10		10		10
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos			10	10							10		10		10
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																
AJO	gramos	1,6	2,3	3,2	3,9	1	1,5	2,5	3,2	0,9	1,4	9,2	3 dientes	12,3	4 dientes	
APIO	gramos					1,5	1,5					1,5		1,5		
BRÓCOLI	gramos					8,5	8,5					8,5		8,5		
CEBOLLA BLANCA	gramos	13,5	13,5	8,5	10,5	3,5	3,5	8	8	12,5	14,5	46		50		50
CHAYOTE TIERNO	gramos					10	10					10		10		10
CHILE DULCE	gramos	7,5	7,5	8,5	10,5	3,5	3,5	5	5	10	12	34,5		38,5		38,5
COLIFLOR	gramos							15	15			15		15		15
CULANTRRO CASTILLA	gramos			8	10			2	2	3,5	4,5	13,5		16,5		16,5
LECHUGA AMERICANA	gramos			9	12							9		12		12
MARACUYÁ PARA ADEREZO	gramos			3	3							3		3		3
NARANJA PARA ADEREZO	gramos	5,5	5,5									5,5		5,5		5,5
ORÉGANO	gramos	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3	0,4	0,2	0,3	1,0		1,5		1,5

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
PEPINO	gramos									4,5	7			7	
PLÁTANO VERDE	gramos							15	15					15	
REPOLLO BLANCO	gramos	10	12,5							11,5	16			21,5	
REPOLLO MORADO	gramos									10	14			14	
TOMATE	gramos	50	50	20	25	34,5	34,5	25	25					135	
VAINICAS	gramos							15	15					15	
YUCA	gramos			50	50									50	
ZANAHORIA	gramos	16	20			10	10	25	25	15	15			70	
ZUQUINI	gramos							25	25					25	
BANANO MADURO	gramos					140	140							140	1 ud
GRANADILLA	gramos									100	100			100	1 ud
MANZANA NACIONAL	gramos	110	110											110	1 ud
PAPAYA CRIOLLA	gramos							150	150					150	
SANDÍA	gramos			200	200									200	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

Código: F-R1.005N1
Fecha: 08-2017
Versión: 001

* 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 (I C= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)

Código: F-R1.00501
 Fecha: 08-2017
 Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO		
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
ABARROTES																
ACEITE VEGETAL	mililitros	1	1	3	3	13,5	13,5	3,4	3,9	1	1	21,9		22,4		
ALBAHACA FRESCA	gramos					0,5	0,5					0,5		0,5		
ARROZ BLANCO	gramos	26	36	26	36	26	36	42,5	42,5	26	36	147		187		
AZÚCAR BLANCA	gramos					1	1					1		1		
CÚRCUMA EN POLVO	gramos							1	1			1		1		
FRIJOL BLANCO	gramos	20	20									20		20		
FRIJOL NEGRO	gramos			22,5	33,8	22,5	33,8	20	30			65		97,6		
HARINA DE TRIGO	gramos					5	5					5		5		
HOJA DE LAUREL	gramos			0,1	0,1			0,1	0,1			0,2		0,2		
MIEL DE ABEJA	mililitros			1	1							1		1		
PAN MOLIDO	gramos					5	5					5		5		
PIPIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			1,5		1,5		
SAL	gramos	1,1	1,3	1,7	2,2	1,8	2,3	2,8	3	1,1	1,3	8,5		10,1		
TOMILLO	gramos	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			2		2		
VINAGRE CLARO	mililitros			2	2	5	5					7		7		
CARNES																
CECINA DE RES	gramos									70	70	70		70		
HUESO PARA CONSOME DE RES	gramos									25	25	25		25		
PECHUGA ENTERA	gramos	67,5	67,5					27	27			95		95		
POSTA DE CERDO	gramos			67,5	67,5			27	27			95		95		
HUEVOS																
HUEVOS	gramos					12	12	12	12			24		24		



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

Código: F-R1.00501
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
PESCADO															
FILET DE PESCADO	gramos					75	75						75		75
Verduras vegetales frutas															
AGUACATE	gramos							13	13				13		13
AJO	gramos	1,8	2	1,6	2,3	2,3	3	1,9	2,4	3,1	3,3		10,7		13
APIO	gramos	2	2					2,5	2,5	2	2		6,5		6,5
CAMOTE	gramos									25	25		25		25
CEBOLLA BLANCA	gramos	2	2	5	5			9	11				16		18
CEBOLLINO	gramos							5	5				5		5
CHAYOTE TIERNO	gramos	15	15							25	25		40		40
CHILE DULCE	gramos	2	2	5	5			9	11	5	5		21		23
CULANTRO CASTILLA	gramos	1	1	2,5	2,5			4,5	5,5	3	3		11		12
LECHUGA AMERICANA	gramos					11	18						11		18
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos			5,5	5,5	6,7	6,7	2,5	2,5				9,2		9,2
NARANJA PARA ADEREZO	gramos												5,5		5,5
ORÉGANO	gramos			0,2	0,3	0,3	0,4	0,2	0,3				0,7		1,0
PAPA BLANCA	gramos			65	65					25	25		90		90
PEPINO	gramos							26	26				26		26
REPOLLO BLANCO	gramos			20	25								20		25
TOMATE	gramos	6,5	6,5	12	12	15	24						34		43
YUCA	gramos									25	25		25		25
ZANAHORIA	gramos	15	15	12,5	17,5			15	15	25	25		68		73
BANANO MADURO	gramos	140	140										140		140
													140		140
													1 ud		1 ud



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I C= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

Código: F-R1.00501
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	TOTAL II CICLO		
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
MANZANA NACIONAL	gramos									110	110	110	1 ud	110	1 ud
PAPAYA CRIOLLA	gramos			150	150							150		150	
PIÑA	gramos							200	200			200		200	
SANDÍA	gramos					200	200					200		200	

* 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 (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)**

Código: F-R1.005P1
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	mililitros	2,6	2,6	5,5	5,5	2,5	2,5	5,3	6,6	2,0	2,0	17,9		19,2	
ARROZ BLANCO	gramos	35	35	26	36	26	36	26	36	26	36	139		179	
ATÚN TROZOS EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos									9	9	9		9	
AZÚCAR BLANCA	gramos							0,7	1,4			0,7		1,4	
CARACOLITOS	gramos									10	10	10		10	
COMINO EN POLVO	gramos					0,1	0,1					0,1		0,1	
CÚRCUMA EN POLVO	gramos	1	1									1		1	
CANELONES	gramos							11	22			11		22	
FRIJOL BLANCO	gramos					5,5	5,5					5,5		5,5	
FRIJOL NEGRO	gramos	22,5	33,8	22,5	33,8	22,5	33,8			22,5	33,8	67,5		101,4	
FRIJOL ROJO	gramos									22,5	33,8	22,5		33,8	
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos	11	11	7,5	7,5			9	11,5			28		30	
MIEL DE ABEJA	mililitros							1,5	1,5			1,5		1,5	
MOSTAZA PREPARADA	gramos									2,5	2,5	2,5		2,5	
ORÉGANO MOLIDO	gramos					0,1	0,1					0,1		0,1	
PAPRIKA	gramos					0,3	0,3					0,3		0,3	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos											0,5		0,5	
SAL	gramos	2,7	3	2	2,5	2,5	3	1,6	2,9	1,9	2,4	10,7		13,8	
VINAGRE CLARO	mililitros			2	2							2		2	



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I C= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 1 PORCIÓN)

Código: F-R1.005P1
 Fecha: 08-2017
 Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
CARNES															
CECINA DE RES	gramos					45	45			75	75	120		120	
PECHUGA ENTERA	gramos			60	60							60		60	
POSTA DE CERDO	gramos	60	60									60		60	
LACTEOS															
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos								25	50		25		50	
YOGURT NATURAL	gramos									8,5	8,5	8,5		8,5	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AJO	gramos	1,8	2,3	1,9	2,6	3,2	3,9	1,8	3	2,6	3,3	11,3	4 dientes	15,1	5 dientes
AYOTE TIERNO	gramos			15	15							15		15	
BRÓCOLI	gramos					25	25					25		25	
CEBOLLA BLANCA	gramos	6,5	6,5	7,5	7,5	2,7	2,7	4	8	9,5	9,5	30,2		34,2	
CHAYOTE TIERNO	gramos	35	35	25	25							60		60	
CHILE DULCE	gramos	6,5	6,5	4,5	4,5	15	15	3	6	9,5	9,5	38,2		41,2	
CULANTRO CASTILLA	gramos			4,5	4,5	0,5	0,5	2,2	3,9	0,5	0,5	12,2		13,9	
ESPINACAS	gramos							8,5	17			8,5		17	
LECHUGA AMERICANA	gramos			8	11			10	12,5			18		24	
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos	4,2	4,2	3,4	3,4			5	5			13		13	
MANGO MADURO PARA ADEREZO	gramos							10	10			10		10	
NARANJA PARA ADEREZO	gramos							3	3			3		3	
ORÉGANO	gramos	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,5	0,5	0,3	0,4	1,0		1,4	

DESAYUNOS 5 PORCIONES



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO) DESAYUNO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)

Código: : F-R1.005F6
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	TOTAL II CICLO			
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
ABARROTES																
CEBADA EN POLVO	gramos								60	60			60		60	
CEREAL DE HOJUELAS DE MAÍZ	gramos										150	150	150		150	
COCOA DULCE	gramos			60	60			60	60			60		60		60
DULCE MOLIDO	gramos							60	60			60		60		60
GALLETA TIPO MARÍA	gramos			105	105					105	105	210		210		210
PAN CUADRADO	gramos					115	115					115		115		115
LÁCTEOS																
LECHE SEMIDECREMADA	litros			1,2	1,2					1,2	1,2	3,6		3,6		3,6
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos					150	150					150		150		150
YOGURT DE FRESA O FRUTAS	mililitros			750	750							750		750		750
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																
SANDÍA	gramos	900	900									900		900		900
PIÑA	gramos	500	500									500		500		500

*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.

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES		LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO II C= II CICLO) DESAYUNO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)										TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO				
		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA			
UNIDAD DE MEDIDA*	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC		
ABARROTES																		
ACEITE VEGETAL	mililitros																5	
AVENA MOLIDA	gramos	60	60														60	
AZÚCAR BLANCA	gramos	50	50														50	
DULCE MOLIDO	gramos			60	60												120	
FRIJOL NEGRO	gramos																100	
ORÉGANO	gramos									0,9	0,9						0,9	
GALLETA TIPO MARÍA	gramos	105	105														210	10 paq
PAN CUADRADO	gramos									115	115						115	5 rebanadas
PINOLILLO EN POLVO	gramos									60	60						60	
SAL	gramos									2,5	2,5						2,5	
LÁCTEOS																		
LECHE SEMIDESCREMADA	litros	1,2	1,2							1,2	1,2						2,4	
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos			150	150												150	
YOGURT DE FRESA O FRUTAS	mililitros											750	750				750	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																		
AJO	gramos									4,5	4,5						4,5	
CEBOLLA BLANCA	gramos									20	20						20	
CHILE DULCE	gramos									20	20						20	
CULANTRO CASTILLA	gramos									10	10						10	
PLÁTANO MADURO	gramos			425	425												425	
SANDÍA	gramos											900	900				900	
PIÑA	gramos											500	500				500	

*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 (IC= I CICLO II C= II CICLO)
DESAYUNO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)

Código: F-R1.005F8
 Fecha: 08-2017
 Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO		
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	
ABARROTÉS																
ACEITE VEGETAL	mililitros								14	14			14		14	
CEREAL DE HOJUELAS DE MAÍZ	gramos					150	150		60	60			150		150	
DULCE MOLIDO	gramos	60	60										120		120	
ESENCIA DE VAINILLA	mililitros			28	28								28		28	
GALLETA TIPO MARÍA	gramos			105	105								210	10 paq	210	10 paq
HORCHATA EN POLVO	gramos								115	115	60	60	60		60	
PAN CUADRADO	gramos								1	1			1	5 rebanadas	115	5 rebanadas
SAL	gramos												1		1	
TORTILLAS DE MAÍZ	gramos	90	90										90	5 unidades	90	5 unidades
HUEVOS																
HUEVOS	gramos								300	300			300	5 unidades	300	5 unidades
LÁCTEOS																
LECHE SEMIDESCREMADA	mililitros	625	625	1200	1200	1200	1200	1200	60	60	1200	1200	4300		4300	
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos	150	150										150		150	

*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.

ALMUERZOS 5 PORCIONES



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I C= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)

Código: F-R1.005L2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	TOTAL II CICLO		
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	mililitros	35	35	7,5	7,5	7,5	10	10	10	8	8	68	70		
ARROZ BLANCO	gramos	130	180	173	220	130	180	130	180	130	180	563	760		
AZÚCAR BLANCA	gramos	2	2	175	175	4	4	4	4	4	4	6	6		
FRIJOL NEGRO	gramos	112,5	169	112,5	169	112,5	169	112,5	169	112,5	169	287,5	344		
FRIJOL ROJO	gramos											112,5	169		
GARBANZOS	gramos			65	65							65	65		
HOJA DE LAUREL	gramos	0,5	0,5									0,5	0,5		
LECHE DE COCO	mililitros					38	38					38	38		
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			0,5	0,5							0,5	0,5		
SAL	gramos	8,5	11	8	8	8,5	8,5	11,5	16	8	9	44,5	52,5		
TOMILLO	gramos	1	1					1	1			2	2		
TORNILLITOS	gramos			175	175							175	175		
PASTA	gramos											175	175		
VINAGRE CLARO	mililitros	20	20									20	20		
CARNES															
CARNE MOLIDA DE RES	gramos			275	275							275	275		
MUSLO	gramos							300	300			575	575		
DESHUESADO SIN PIEL	gramos	275	275									575	575		
POSTA DE CERDO	gramos									385	385	385	385		



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)

Código: F-R 1.005L2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD D E	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	TOTAL II CICLO		
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
HUEVOS	gramos					300	300					300	5 ud	300	5 ud
LACTEOS															
YOGURT NATURAL	gramos			30	30							30		30	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AJO	gramos	8	11,5			15	18	23	26,5	7,5	8,5	53,5	1 ¼ cabezas	64	1 ½ cabezas
APIO	gramos			7,5	7,5					7,5	7,5	15	¼ rama	15	¼ rama
CEBOLLA BLANCA	gramos	45	45	15	15	55	62,5	37,5	37,5	7,5	7,5	160		168	
CHAYOTE TIERNO	gramos					87,5	110					87,5		110	
CHILE DULCE	gramos	30	30	25	25	27,5	27,5	20	20	10	10	113	1 ud de 120 g	113	1 ud de 120 g
CHILE PANAMENO	gramos							7,5	7,5			7,5		7,5	
CULANTRO	gramos							27,5	30	15	15	65	1 ¼ rollos	69	1 ¼ rollos
CASTILLA	gramos	12,5	12,5	5	5	5	6								
CULANTRO	gramos					22,5	22,5					22,5	½ rollo	22,5	½ rollo
COYOTE	gramos														
FRIJOLE TERNOS	gramos									123	123	123		123	
LECHUGA AMERICANA	gramos			27,5	27,5							27,5		27,5	
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos			17	17			10	12,5	33,5	33,5	60	¾ ud	63	¾ ud
ORÉGANO	gramos	1	1,5	0,3	0,3	0,3	0,3	1,0	1,5	0,3	0,3	2,8		3,8	
PAPA BLANCA	gramos	300	300									300		300	
PEPINO	gramos			80	80							80		80	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.005L2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
REPOLLO BLANCO	gramos	57,5	80					72,5	92,5			130		173	
REPOLLO MORADO	gramos	42,5	57,5									42,5		57,5	
TOMATE	gramos	108	125	150	150			75	75	272,5	272,5	605		625	
ZANAHORIA	gramos			40	40	82,5	108	55	65			178		212	
BANANO MADURO	gramos	700	700									700	5 ud	700	5 ud
MANZANA NACIONAL	gramos									550	550	550	5 ud	550	5 ud
PAPAYA CRIOLLA	gramos			750	750							750		750	
PIÑA	kilos							1	1			1	1/2 ud	1	1/2 ud
SANDÍA	kilos					1	1					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 PRIMARIA (I C= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.005M2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	mililitros	12,5	12,5	40	42,5	9	9	5	5	57,5	57,5	124		126,5	
ALBAHACA FRESCA	gramos									1	1	1		1	
ARROZ BLANCO	gramos			215	215	130	180	130	180	130	180	605		755	
ATÚN TROZOS															
EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos	175	175									175		175	
AZÚCAR BLANCA	gramos			1,5	1,5							1,5		1,5	
ESPAGUETI	gramos	185	185									185		185	
FRIJOL NEGRO	gramos			100	150							100		150	
FRIJOL ROJO	gramos									112,5	169	112,5		169	
CARBANZOS	gramos					100	100					100		100	
HARINA DE TRIGO	gramos									27,5	27,5	27,5		27,5	
MIEL DE ABEJA	gramos					10	10					10		10	
MOSTAZA	gramos					6	6					6		6	
PREPARADA	gramos														
PAN MOLIDO	gramos									25	25	25		25	
PAPRIKA	gramos			1,5	1,5							1,5		1,5	
PIMIENTA NEGRA	gramos			0,5	0,5							1,5		1,5	
MOLIDA	gramos									1	1	1,5		1,5	
SAL	gramos	7,5	7,5	11,5	12,5	11	12	6,5	7,5	9,5	12	46		51,5	
TOMILLO	gramos			1,5	1,5			1	1			2,5		2,5	
VINAGRE CLARO	mililitros			25	25					10	10	35		35	
CARNES															
CECINA DE RES	gramos					325	325					325		325	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.005M2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
POLLO CON HUESO (MUSLO ENTERO O PECHUGA)	gramos							750	750			750		750	
PECHUGA ENTERA	gramos			325	325							325		325	
HUEVOS															
HUEVOS	gramos									60	60	60	1 ud	60	1 ud
LACTEOS															
YOGURT NATURAL	gramos					60	60					60		60	
PESCADO															
FILET DE PESCADO	gramos									400	400	400		400	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AJO	gramos			19	21,5	3	4	3	4	11	14,5	36	1 cabeza	44	1 cabeza
APIO	gramos	5	5	20	20	10	10	32,5	32,5			35	1/2 rama	35	1/2 rama
CEBOLLA BLANCA	gramos	15	15	62,5	72,5	15	15	125	125			125		135	
CHAYOTE TIERNO	gramos					75	75	125	125			2		2	
CHILE DULCE	gramos	7,5	7,5	60	70	15	15	37,5	37,5			120	1 ud de 120 g	130	1 ud de 120 g



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I C= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.005M2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO			
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA		
CULANTRO CASTILLA	gramos	4	4	55	65					20	20	12,5	12,5	91,5	1 1/2 rollos	101,5	2 rollos
LECHUGA AMERICANA	gramos											100	125	100	1/3 ud de 300 g	125	1/3 ud de 300 g
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos					12,5	12,5					50,5	50,5	63	3/4 ud	63	3/4 ud
ORÉGANO	gramos			1,4	1,9	0,3	0,3					1	1,5	2,7		3,6	
PLÁTANO VERDE	gramos					100	100							100		100	
REMOLACHA	gramos					175	175							175		175	
REPOLLO BLANCO	gramos			72,5	90									72,5		90	
TOMATE	gramos	225	225	55	75	37,5	37,5					45	50	362,5		387,5	
VAINICAS	gramos			50	50									50		50	
YUCA	gramos									125	125			125		125	
ZANAHORIA	gramos	32,5	32,5	87,5	87,5	175	175			125	125			420		420	
ZUQUINI	gramos	32,5	32,5											32,5		32,5	
BANANO MADURO	gramos											700	700	700	5 ud	700	5 ud
GRANADILLA	gramos					500	500							500	5 ud	500	5 ud
PAPAYA CRIOLLA	Gramos							750	750					750		750	
PIÑA	Kilos			1	1									1	1/2 ud	1	1/2 ud
SANDÍA	Kilos									1	1			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 PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.005N2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	mililitros	22,5	22,5	43,5	46	10	10	5	5	35	37,5	116		121	
ARROZ BLANCO	gramos	130	180	130	180			130	180	200	200	590		740	
ATÚN TROZOS	gramos									175	175	175		175	
EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos									2	2	5,5		5,5	
AZÚCAR BLANCA	gramos			3,5	3,5							125		125	
CABITOS PASTA	gramos					125	125					0,5		0,5	
COMINO EN POLVO	gramos	0,5	0,5									425		638	
FRIJOL NEGRO	gramos	112,5	169			112,5	169	112,5	169			112,5		169	
FRIJOL ROJO	gramos	0,3	0,3									0,3		0,3	
HOJA DE LAUREL	gramos	30	37,5							57,5	57,5	87,5		95	
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos			12,5	12,5			7,5	7,5			20		20	
MARGARINA	mililitros	5	5									5		5	
MIEL DE ABEJA	gramos									1,5	1,5	1,5		1,5	
PAPRIKA	gramos									57,5	57,5	57,5		57,5	
PETIT POIS	gramos											1		1	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos	0,5	0,5	0,5	0,5										
SAL	gramos	8	10,5	8,5	10,5	8,5	10	14	16,5	11	12	50		59,5	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I C= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.005N2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO		
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD	CANTI-DAD		MEDIDA CASERA		
CARNES																	
VINAGRE CLARO	mililitros	10	10	30	30							20	20	60		60	
CARNES																	
FAJITAS DE CERDO	gramos	400	400											400		400	
CARNE MOLIDA DE RES	gramos			150	150									150		150	
CECINA DE RES	gramos								350	350				350		350	
PECHUGA DESHUESADA	gramos					200	200							200		200	
HUEVOS																	
HUEVOS	gramos			30	30									30		30	½ ud
LACTEOS																	
QUESO SEMIDURO	gramos			50	50									50		50	
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos			50	50									50		50	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS																	
AJO	gramos	8	11,5	16	19,5	5	7,5	12,5	16	4,5	7	46		1 cabeza	61,5	1 ½ cabezas	
APIO	gramos					7,5	7,5					7,5		1/2 tallo	7,5	½ tallo	
BRÓCOLI	gramos					42,5	42,5					42,5			42,5		
CEBOLLA BLANCA	gramos	67,5	67,5	42,5	52,5	17,5	17,5	40	40	62,5	72,5	230			250		
CHAYOTE TIERNO	gramos					50	50					50			50		
CHILE DULCE	gramos	37,5	37,5	42,5	52,5	17,5	17,5	25	25	50	60	172,5		1 ½ ud de 120 g	192,5	1 ½ ud de 120 g	
COLIFLOR	gramos							75	75			75			75		
CULANTRO CASTILLA	gramos			40	50			10	10	17,5	22,5	67,5		1 ¼ rollo	82,5	1 ½ rollos	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.005N2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
LECHUGA AMERICANA	gramos			45	60							45		60	
MARACUYÁ PARA ADEREZO	gramos			15	15							15		15	
NARANJA PARA ADEREZO	gramos	27,5	27,5									27,5		27,5	
ORÉGANO	gramos	1	1,5	0,9	1,4	1	1,5	1,3	1,8	0,9	1,4	5,1		7,5	
PEPINO	gramos							75	75	22,5	35	22,5		35	
PLÁTANO VERDE	gramos									57,5	80	75		75	
REPOLLO BLANCO	gramos	50	62,5							50	70	108		143	
REPOLLO MORADO	gramos									50	70	50		70	
TOMATE	gramos	250	250	100	125	172,5	172,5	125	125			648		673	
VAINICAS	gramos							75	75			75		75	
YUCA	gramos			250	250							250		250	
ZANAHORIA	gramos	80	100			50	50	125	125	75	75	330		350	
ZUQUINI	gramos							125	125			125		125	
BANANO MADURO	gramos					700	700					700	5 ud	700	5 ud
GRANADILLA	gramos									500	500	500	5 ud	500	5 ud
MANZANA NACIONAL	gramos	550	550					750	750			550	5 ud	550	5 ud
PAPAYA CRIOLLA	gramos											750		750	
SANDÍA	kilos			1	1							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 PRIMARIA (I=C= I CICLO, II= C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.00502
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	MEDIDA CASERA	TOTAL II CICLO	MEDIDA CASERA
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	CANTIDAD		CANTIDAD	
ABARROTÉS															
ACEITE VEGETAL	mililitros	5	5	15	15	67,5	67,5	17	19,5	5	5	109,5		112	
ALBAHACA FRESCA	gramos					1	1					1		1	
ARROZ BLANCO	gramos	130	180	130	180	130	180	212,5	212,5	130	180	732,5		932,5	
AZÚCAR BLANCA	gramos					1,5	1,5					1,5		1,5	
CÚRCUMA EN POLVO	gramos							4	4			4		4	
FRJOL BLANCO	gramos	100	100									100		100	
FRJOL NEGRO	gramos			112,5	169	112,5	169	100	150			325		488	
HARINA DE TRIGO	gramos					27,5	27,5					27,5		27,5	
HOJA DE LAUREL	gramos			0,3	0,3			0,3	0,3			0,6		0,6	
MIEL DE ABEJA	mililitros			5	5							5		5	
PAN MOLIDO	gramos					25	25					25		25	
PIMENTA NEGRA MOLIDA	gramos			0,5	0,5	1	1	0,5	0,5			2		2	
SAL	gramos	5,5	6,5	8,5	11	9	11,5	14	15	5,5	6,5	42,5		50,5	
TOMILLO	gramos	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5			2,5		2,5	
VINAGRE CLARO	mililitros			10	10	25	25					35		35	
CARNES															
CECINA DE RES	gramos									350	350	350		350	
HUESO PARA CONSOME DE RES	gramos									125	125	125		125	
PECHUGA ENTERA	gramos	337,5	337,5					135	135			472,5		472,5	
POSTA DE CERDO	gramos			337,5	337,5			135	135			472,5		472,5	
HUEVOS															
HUEVOS	gramos					60	60	60	60			120	2 ud	120	2 ud



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.00502
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
PESCADO															
FILET DE PESCADO	gramos					375	375					375		375	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AGUACATE	gramos							65	65				65	65	1 ½ cabezas
AJO	gramos	9	10	8	11,5	11,5	15	9,5	12	15,5	16,5	53,5	65	65	1 cabeza
APIO	gramos	10	10					12,5	12,5	10	10	32,5	32,5	32,5	1/2 rama
CAMOTE	gramos									125	125	125	125	125	
CEBOLLA BLANCA	gramos	10	10	25	25			45	55			80	90	90	
CEBOLLINO	gramos							25	25			25	25	25	1/8 rollo
CHAYOTE TIERNO	gramos	75	75							125	125	200	200	200	
CHILE DULCE	gramos	10	10	25	25			45	55	25	25	105	115	115	1 ud de 120 g
CULANTRO	gramos	5	5	12,5	12,5			22,5	27,5	15	15	55	60	60	1 ¼ rollo
CASTILLA															
LECHUGA AMERICANA	gramos					55	90					55	90	90	
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos					33,5	33,5	12,5	12,5			46	46	46	
NARANJA PARA ADEREZO	gramos			27,5	27,5							27,5	27,5	27,5	
ORÉGANO	gramos			1	1,5	1,5	2	0,9	1,4			3,4	4,9	4,9	
PAPA BLANCA	gramos			325	325					125	125	450	450	450	
PEPINO	gramos							130	130			130	130	130	
REPOLLO BLANCO	gramos			100	125							100	125	125	
TOMATE	gramos	32,5	32,5	60	60	75	120					167,5	212,5	212,5	
YUCA	gramos									125	125	125	125	125	



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I=C= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.00502
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO	TOTAL II CICLO
		I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	I C	II C	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
ZANAHORIA	gramos	75	75	62,5	87,5			75	75	125	125	337,5	362,5
BANANO MADURO	gramos	700	700							550	550	700	700
MANZANA NACIONAL	gramos									550	550	550	550
PAPAYA CRIOLLA	gramos			750	750			1	1			750	750
PIÑA	Kilos					1	1					1	1
SANDÍA	Kilos					1	1					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 PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.005P2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ABARROTES															
ACEITE VEGETAL	militros	13	13	27,5	27,5	12,5	12,5	26,5	33	10	10	89,5	96		
ARROZ BLANCO	gramos	175	175	130	180	130	180	130	180	130	180	695	895		
ATÚN TROZOS EN AGUA (PESO ESCURRIDO)	gramos									45	45	45	45		
AZÚCAR BLANCA	gramos							3,5	7			3,5	7		
CARACOLITOS	gramos									50	50	50	50		
COMINO EN POLVO	gramos					0,3	0,3					0,3	0,3		
CÚRCUMA EN POLVO	gramos	1,5	1,5									1,5	1,5		
CANELONES	gramos							55	110			55	110		
FRIJOL BLANCO	gramos					27,5	27,5					27,5	27,5		
FRIJOL NEGRO	gramos	112,5	169	112,5	169	112,5	169			112,5	169	337,5	507		
FRIJOL ROJO	gramos											112,5	169		
MAÍZ DULCE ENLATADO	gramos	55	55	37,5	37,5			45	57,5			137,5	150		
MIEL DE ABEJA	militros							7,5	7,5			7,5	7,5		
MOSTAZA PREPARADA	gramos									12,5	12,5	12,5	12,5		
ORÉGANO MOLIDO	gramos					0,3	0,3					0,3	0,3		
PAPRIKA	gramos					1,5	1,5					1,5	1,5		
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	gramos			0,5	0,5							0,5	0,5		
SAL	gramos	13,5	15	10	12,5	12,5	15	8	14,5	9,5	12	53,5	69		
VINAGRE CLARO	militros			10	10							10	10		



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS PRIMARIA (I C= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.005P2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

GRUPOS DE ALIMENTOS/ INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA*	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	IC	II C	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
CARNES															
CECINA DE RES	gramos					225	225			375	375	600		600	
PECHUGA ENTERA	gramos			300	300							300		300	
POSTA DE CERDO	gramos	300	300									300		300	
LACTEOS															
QUESO TIPO TURRIALBA	gramos								125	250		125		250	
YOGURT NATURAL	gramos									42,5	42,5	42,5		42,5	
VERDURAS VEGETALES FRUTAS															
AJO	gramos	9	11,5	9,5	13	16	19,5	9	15	13	16,5	56,5	1 ½ cabezas	75,5	2 cabezas
AYOTE TIERNO	gramos			75	75							75		75	
BRÓCOLI	gramos					125	125					125		125	
CEBOLLA BLANCA	gramos	32,5	32,5	37,5	37,5	13,5	13,5	20	40	47,5	47,5	151		171	
CHAYOTE TIERNO	gramos	175	175	125	125							300		300	
CHILE DULCE	gramos	32,5	32,5	22,5	22,5	73,5	73,5	15	30	47,5	47,5	191	1 ¾ ud de 120 g	206	1 ¾ ud de 120 g
CULANTRO CASTILLA	gramos	22,5	22,5	22,5	22,5	2,5	2,5	11	19,5	2,5	2,5	61	1 ¼ rollos	69,5	1 ¼ rollos
ESPINACAS	gramos							42,5	85			42,5	¼ rollo	85	1/3 rollo
LECHUGA AMERICANA	gramos			40	55			50	62,5			90	1/3 ud	117,5	1/3 ud
LIMÓN MANDARINA PARA ADEREZO	gramos	21	21	17	17			25	25			63	3/4 ud	63	3/4 ud
MANGO MADURO PARA ADEREZO	gramos							50	50			50		50	
NARANJA PARA ADEREZO	gramos							15	15			15		15	

GRUPOS DE ALIMENTOS/INGREDIENTES		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL I CICLO		TOTAL II CICLO	
		IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	IC	IIC	CANTIDAD	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
ORÉGANO	gramos	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1,3	0,5	0,5	1,8	4,8	6,8		
PAPA BLANCA	gramos		135		135		135					135	135		
PEPINO	gramos			55	72,5							55	72,5		
REPOLLO BLANCO	gramos							72,5	95			72,5	95		
TOMATE	gramos			105	117,5			40	80	75	75	220	272,5		
VAINICAS	gramos	125	125									125	125		
ZANAHORIA	gramos							40		40	40	40	40		
ZUQUINI	gramos					125	125					125	125		
BANANO MADURO	gramos			700	700							700	700		5 ud
GRANADILLA	gramos	500	500									500	500		5 ud
PAPAYA CRIOLLA	kilos					750	750					750	750		
PIÑA	kilos							1		1	1	1	1		1/2 ud
SANDÍA	kilos								1	1		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 PRIMARIA (IC= I CICLO, II C= II CICLO)
ALMUERZO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 5 PORCIONES)**

Código: F-R1.005P2
Fecha: 08-2017
Versión: 001

BIBLIOGRAFÍA

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

- American Diabetes Association. (2008). *Selección de alimentos: Lista de Intercambio para Diabetes*. American Dietetic Association. 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.mssi.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

