

# MANUAL DE MENÚ



PARA COMEDORES ESTUDIANTILES  
DE SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS

# MANUAL DE MENÚ

PARA COMEDORES ESTUDIANTILES DE  
SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS



642.5  
A239m

Adolio Cascante, Rosa.

Manual de menú para comedores estudiantiles de secundaria, jóvenes y adultos. / 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.

274 p.; 29,7x21 cm.

ISBN: 978-9977-60-300-1

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

### **EQUIPO TÉCNICO,**

#### **DIRECCIÓN DE PROGRAMAS DE EQUIDAD MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

MSc. Rosa Adolio Cascante

MSc. María Esther Bravo Arrieta

Licda. María Palma Ellis (Coordinadora)

Licda. Rita Cervantes Vargas

Licda. Kattia Hidalgo Alvarado

### **EQUIPO DE APOYO TÉCNICO**

#### **ESCUELA DE NUTRICIÓN, UNIVERSIDAD COSTA RICA,**

PhD. Xinia Fernández Rojas (Coordinadora)

MBA. Laura Andrade Pérez

MSc. Grettel Quirós Blanco

MSc. Ivannia Ureña Retana

### **Colaboradores**

MSc. Ericka Méndez Chacón

M. Ed. Rocío Gozález 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 Alcocer Alfaro

Bach. Jorge Sánchez Sánchez

Licda. Elizabeth Jara Umaña

Licda. Laura Solano Aréas

Licda. Natalia Calvo Barboza

Licda. Pamela Aguilar Zúñiga

**Diagramación y diseño:**

Adriana Sánchez Porras

**Impresión:**

Imprenta Nacional de Costa Rica

## CONTENIDO

|  |            |
|--|------------|
| PRESENTACIÓN .....   | 5          |
| ESTRUCTURA DEL MENÚ.....   | 9          |
| GUÍA DE USUARIO .....  | 18         |
| <b>CICLOS DE MENÚ .....</b>  | <b>23</b>  |
| CICLO DE MENÚ DE DESAYUNO .....  | 25         |
| CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO / CENA.....  | 26         |
| <b>CONSEJOS DE TÉCNICA CULINARIA .....</b>                                       | <b>31</b>  |
| TÉCNICAS DE COCCIÓN PARA ELABORAR EL MENÚ .....                                  | 31         |
| CORTES PARA VEGETALES Y FRUTAS.....  | 32         |
| PREPARACIONES PRELIMINARES DEL MENÚ.....   | 33         |
| <b>RECETARIO .....</b>   | <b>35</b>  |
| BEBIDAS PARA DESAYUNO .....  | 36         |
| FRUTAS PARA ALMUERZO, CENA Y COMPLEMENTO .....                                   | 39         |
| ENSALADAS PARA ALMUERZO / CENA.....  | 42         |
| ADEREZOS PARA ENSALADA .....   | 47         |
| PREPARACIONES BÁSICAS Y ACOMPAÑAMIENTOS .....                                    | 52         |
| PLATOS PRINCIPALES DE DESAYUNO .....   | 61         |
| PLATOS PRINCIPALES DE ALMUERZO / CENA.....                                       | 73         |
| ADICIONALES DE ALMUERZO / CENA.....  | 100        |
| <b>PORCIONES .....</b>   | <b>103</b> |
| PORCIONES DE ALMUERZO / CENA POR DÍA .....                                       | 104        |
| <b>OPCIONES PARA IMPREVISTOS Y CAMBIOS.....</b>                                  | <b>109</b> |
| PASOS A SEGUIR EN IMPREVISTOS.....   | 111        |
| OPCIONES PARA IMPREVISTOS EN ALMUERZO / CENA.....                                | 112        |
| OPCIONES PARA CAMBIOS POR PROBLEMAS DE REFRIGERACIÓN<br>DE MATERIAS PRIMAS ..... | 115        |
| <b>EFEMÉRIDES Y CELEBRACIONES .....</b>  | <b>117</b> |
| CALENDARIO DE EFEMÉRIDES .....   | 119        |
| OPCIONES PARA CELEBRACIONES.....   | 127        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>CICLOS DE MENU PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES .....</b>            | <b>137</b> |
| CICLO DE MENÚ DE DESAYUNO .....   | 138        |
| CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO / CENA.....   | 141        |
| CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO / CENA MODIFICADO .....   | 144        |
| <b>RECETARIO DE PREPARACIONES PARA LA ATENCIÓN DE BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN COMEDORES ESTUDIANTILES.....</b> | <b>147</b> |
| CEREALES Y ATOLES .....   | 149        |
| COMPOTAS .....  | 151        |
| CALDOS .....  | 153        |
| CARNES PROCESADAS .....   | 155        |
| PREPARACIONES CON CARNES SIN PROCESAR.....  | 157        |
| PURÉS HARINOSOS.....  | 159        |
| PURÉS VEGETALES .....   | 160        |
| CREMAS .....  | 161        |
| <b>ESTACIONALIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES.....</b>  | <b>165</b> |
| CALENDARIO DE FRUTAS .....  | 167        |
| CALENDARIO DE VEGETALES.....  | 168        |
| CALENDARIO DE VERDURAS HARINOSAS Y AGUACATE .....   | 169        |
| <b>LISTAS DE INGREDIENTES .....</b>   | <b>171</b> |
| LISTA DE INGREDIENTES DESAYUNO .....  | 173        |
| LISTAS DE INGREDIENTES ALMUERZO / CENA .....  | 176        |
| <b>APÉNDICE .....</b>   | <b>187</b> |
| <b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>  | <b>272</b> |

## 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 conciencia 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.<br>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.<br>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.<br>Tarde: 2:00 - 3:00 p.m.<br>Medio día: 11:00 - 1:00 p.m. |
| Educación III ciclo                        | Almuerzo                                      | Medio día: 11:00 - 1:00 p.m.   |
| Educación de jóvenes y adultos             | Cena  | Noche: 6:00 - 7:00 p.m.  |

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

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

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

### Aporte nutricional por tiempo de comida

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

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

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

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

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

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

Cuadro 3. Aporte energético diario recomendado por grupo beneficiario

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

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

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

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

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

## Patrón de menú

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

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

- Se brinda diariamente alimentos pertenecientes a todos los grupos de alimentos.
- En el caso de los lácteos, específicamente para la leche fluida, se ofrece con una frecuencia semanal en el menú de complementos.
- Se incluye más proteína de origen animal para asegurar una mayor disponibilidad biológica, como el huevo, queso, pollo, res, cerdo y pescado.
- Se ofrecerá todos los días fruta, sea en trozo o entera.
- Se brinda diariamente variedad de vegetales en ensaladas y preparaciones compuestas como en picadillos y sopas para aumentar su aceptación.
- Se eliminan los 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:<br>Frijoles |     |     | Opción 2: Carne |     |     |     | Opción 3: | Opción 4:              |
|-------------------------------|-----------------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|-----------|------------------------|
|                               | 1                     | 2   | 3   | 1               | 2   | 3   | 4   | Lácteos   | Leche +<br>preparación |
| <b>PREESCOLAR</b>             |                       |     |     |                 |     |     |     |           |                        |
| 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                    |
| <b>PRIMARIA PARA I CICLO</b>  |                       |     |     |                 |     |     |     |           |                        |
| 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                    |
| <b>PRIMARIA PARA II CICLO</b> |                       |     |     |                 |     |     |     |           |                        |
| Lácteos 2%                    |                       |     |     |                 |     |     |     | 1         | 1                      |
| Frutas                        | 1                     | 1   | 1   | 1               | 1   | 1   | 1   | 1         | 1                      |
| Vegetales                     | 0,5                   | 0,5 | 0,5 | 0,5             | 0,5 | 0,5 | 0,5 |           |                        |
| Azúcar                        |                       |     |     |                 |     |     |     |           | 2                      |
| Almidones                     | 1,5                   | 1,5 | 2   | 1               | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5       | 1                      |
| Leguminosas                   | 0,4                   | 0,4 | 0,3 |                 |     |     |     |           |                        |
| Carne semimagra               | 1,5                   | 1   | 1   | 1,5             | 1,5 | 1   | 2   |           | 0,5                    |
| Grasa                         | 0,5                   | 0,5 | 0,4 | 0,5             | 0,5 | 0,5 | 0,5 |           | 0,5                    |

## Patrón de menú para el almuerzo o cena

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

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

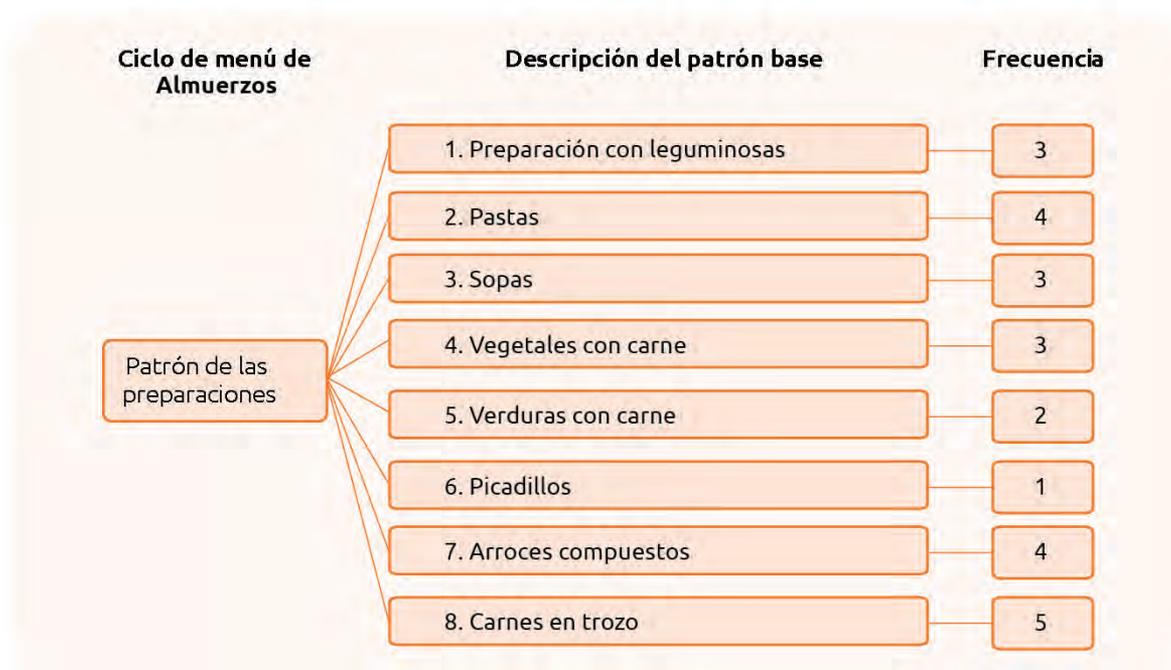


Figura 2. Descripción de los patrones base del menú de almuerzo o cena.

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

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

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

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

Los nuevos alimentos permitidos se resumen de forma semanal y por ciclo de menú en las listas de ingredientes, las cuales se elaboraron con la finalidad de facilitar el cálculo de los pedidos. Las especificaciones de los alimentos se deben consultar en el documento y 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 almuerzo y cena se componen de cinco semanas, donde para cada día se especifica el plato principal, ensalada, fruta, bebida y otros acompañamientos.

| DESAYUNO SEMANA 1    |                     |                              |   |                              |  |
|----------------------|---------------------|------------------------------|---|------------------------------|--|
| COMPONENTE           | LUNES               | MARTES                       | MIÉRCOLES                                   | JUEVES                       |  |
| Componente principal | Prensadas con queso | Gallo pinto con huevo picado | Emparedado con frijol molido y huevo picado | Gallo pinto con queso        |  |
| Bebida               | Leche con chocolate | Leche con avena/cebada       | Leche con pinolillo                         | Leche con horchata/pinolillo |  |

| DESAYUNO SEMANA 2    |                           |                                |   |  |    |
|----------------------|---------------------------|--------------------------------|---|--|----|
| COMPONENTE           | LUNES                     | MARTES                         | MIÉRCOLES                               | JUEVES                                 |    |
| Componente principal | Tostadas con huevo picado | Burrito de gallo pinto y queso | Gallo pinto con huevo picado con tomate | Tortillas con frijoles molidos y queso | Ga |
| Bebida               | Leche con pinolillo       | Leche con avena/cebada         | Agua dulce                              | Leche con chocolate                    | Le |

#### DESAYUNO SEMANA 1

| COMPONENTE           | LUNES               |
|----------------------|---------------------|
| Componente principal | Prensadas con queso |
| Bebida               | Leche con chocolate |

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 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:

Día de la semana

LUNES

Lista de ingredientes detallada

### PAPAS CON POLLO

| Ingredientes                   | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Muslo de pollo deshuesado      | 850 g        | -             | 8,5 Kg        | -             |
| Papas en cubos                 | 850 g        | -             | 8,5 Kg        | -             |
| Tomate en cubos                | 100 g        | -             | 1 Kg          | -             |
| Cebolla en cuadritos finos     | 115 g        | 3/4 taza      | 1,15 Kg       | 8 tazas       |
| Chile dulce en cuadritos finos | 65 g         | 1/3 taza      | 650 g         | 3 3/4 tazas   |
| Culantro picado fino           | 35 g         | 1 rollo       | 350 g         | 8 rollos      |
| Aceite vegetal                 | 30 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| Hoja de laurel                 | 0,5 g        | 1 hoja        | 2,5 g         | 5 hojas       |
| Tomillo                        | 3 g          | 3 ramitas     | 30 g          | 3/4 rollo     |
| Sal                            | 10 g         | 3/4 cda       | 100 g         | 8 cdas        |
| Agua*                          | 750 ml       | -             | 7 L           | -             |

Rendimiento de la receta

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 onz (160 g)

Preparación detallada de la receta

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.

Instrucciones para servir los alimentos

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.

ALMUERZO / CENA SEMANA 1

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

Recordatorio del menú del día



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



Quite la piel al pollo antes de cocinarlo

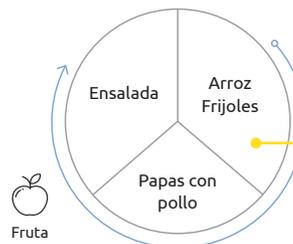


Diagrama visual del plato servido

67

## DETALLE DEL CUADRO DE INGREDIENTES

**MIÉRCOLES**

**PESCADO EMPANIZADO CON LIMÓN** 

| Ingredientes                         | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                      | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Filete de Pescado                  | 1400 g       | -             | 1,4 Kg        | -             |
| Albahaca fresca                      | 4 g          | 1 cdta        | 40 g          | 1/2 rollo     |
| Jugo de limón de fruta natural ácido | 135 ml       | ½ tz          | 1 L           | 4 tazas       |
| Ajo                                  | 6 g          | 2 dientes     | 60 g          | 1 1/2 cabeza  |
| Sal                                  | 10 g         | ¾ cda         | 100 g         | 1/3 tz        |
| Pimienta negra                       | 1 g          | 1/4 cdta      | 5 g           | 1 cdta        |
| • Huevo                              | 240 g        | 4 ud          | 2 Kg          | 35 ud         |
| • Harina de trigo                    | 110 g        | -             | 1,1 Kg        | -             |
| • Pan molido                         | 100 g        | 3/4 taza      | 1 Kg          | 5 tazas       |
| Aceite vegetal                       | 150 ml       | 1/2 taza      | 1 L           | 4 tazas       |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 1 filete de 180 g

Íconos de alimentos

Cantidades para 10 y 100 porciones

Cantidades en gramos o mililitros y medidas caseras

Rendimiento para 10 y 100 porciones de adulto

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.
- ✓ Frutas para almuerzo y cena.
- ✓ Ensaladas para almuerzo y cena.
- ✓ 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 almuerzo y cena.
- ✓ 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 almuerzo y cena. La mayoría de porciones están especificadas en oz 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 desayuno y almuerzo o cena.

### UNDÉCIMA SECCIÓN:

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

# CICLOS DE MENÚ

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

## ¿Cómo se debe utilizar el ciclo de menú?

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

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

## CICLO DE MENÚ DE DESAYUNO

### DESAYUNO SEMANA 1

| COMPONENTE                  | LUNES               | MARTES                       | MIÉRCOLES                                      | JUEVES                       | VIERNES                        |
|-----------------------------|---------------------|------------------------------|--|------------------------------|--------------------------------|
| <b>Componente principal</b> | Prensadas con queso | Gallo pinto con huevo picado | Emparedado con frijoles molidos y huevo picado | Gallo pinto con queso        | Burrito de gallo pinto y queso |
| <b>Bebida</b>               | Leche con chocolate | Leche con avena/Cebada       | Leche con pinolillo                            | Leche con horchata/Pinolillo | Agua dulce                     |

### DESAYUNO SEMANA 2

| COMPONENTE                  | LUNES                     | MARTES                         | MIÉRCOLES                               | JUEVES                                 | VIERNES                      |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------|---|--|------------------------------|
| <b>Componente principal</b> | Tostadas con huevo picado | Burrito de gallo pinto y queso | Gallo pinto con huevo picado con tomate | Tortillas con frijoles molidos y queso | Gallo pinto con huevo picado |
| <b>Bebida</b>               | Leche con pinolillo       | Leche con avena/Cebada         | Agua dulce                              | Leche con chocolate                    | Leche con horchata/Pinolillo |

### DESAYUNO SEMANA 3

| COMPONENTE                  | LUNES                             | MARTES                | MIÉRCOLES                              | JUEVES                       | VIERNES                        |
|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--|------------------------------|--------------------------------|
| <b>Componente principal</b> | Gallos de huevo picado con tomate | Gallo pinto con queso | Emparedado de queso y frijoles molidos | Gallo pinto con huevo picado | Burrito de gallo pinto y queso |
| <b>Bebida</b>               | Agua dulce                        | Leche con chocolate   | Leche con horchata/Pinolillo           | Leche con avena/Cebada       | Leche con pinolillo            |

## CICLO DE MENÚ DE ALMUERZO/ CENA

### ALMUERZO / CENA SEMANA 1

| COMPONENTE             | LUNES                                       | MARTES  | MIÉRCOLES                             | JUEVES   | VIERNES                                     |
|------------------------|---|---|---------------------------------------|--|---|
| <b>Plato principal</b> | 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 chifrijio) |
| <b>Arroz</b>           | Arroz blanco                                | —   | Arroz jardinero (chayote y zanahoria) | Arroz blanco / Rice and beans / Gallo pinto                                | Arroz blanco                                |
| <b>Frijoles</b>        | Frijoles negros frescos                     | —   | —                                     | Frijoles rojos / ----  | —   |
| <b>Ensalada</b>        | Repollo blanco, repollo morado y tomate     | Garbanzos, pepino, lechuga y chile dulce  | —                                     | Repollo blanco, zanahoria y culantro                                       | Pico de gallo                               |
| <b>Aderezo</b>         | Vinagreta de vegetales                      | Yogurt con pepino   | —                                     | —  | —   |
| <b>Fruta</b>           | Banano                                      | Papaya / Melón  | Sandía                                | Piña   | Manzana                                     |
| <b>Bebida</b>          | 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 / CENA SEMANA 2

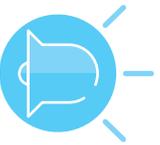
| COMPONENTE             | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES                               |
|------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------|
| <b>Plato principal</b> | Pasta larga: Espagueti con atún, zanahoria rallada y zuquini en salsa de tomate | Arroz con pollo                               | Garbanzos con res, plátano verde y chayote                      | Sopa de pollo con vegetales (chayote, yuca, zanahoria) | Deditos caseros de pescado empanizado |
| <b>Arroz</b>           | —   | —   | Arroz blanco  | Arroz blanco   | Arroz blanco                          |
| <b>Frijoles</b>        | —   | Frijoles negros molidos                       | —   | —  | Frijoles rojos frescos                |
| <b>Ensalada</b>        | —   | Repollo blanco, tomate y culantro picado fino | Remolacha cocida en cuadrillos y zanahoria cocida en cuadrillos | —  | Lechuga y tomate                      |
| <b>Aderezo</b>         | —   | Vinagreta básica                              | Yogurt con mostaza miel   | —  | Vinagreta de culantro                 |
| <b>Fruta</b>           | Granadilla / Mandarina  | Piña  | Papaya / Melón  | Sandía   | Banano                                |
| <b>Bebida</b>          | 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 / CENA SEMANA 3

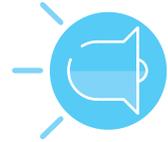
| COMPONENTE             | LUNES                                   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|------------------------|---|--|---|--|--|
| <b>Plato principal</b> | Fajitas de cerdo (chile dulce, cebolla) | Pastel de yuca con carne molida y queso/ tortas de yuca con carne molida y queso | Pasta corta: cabitos ( <i>ziti</i> ) con vegetales: brócoli, zanahoria, chayote y pollo desmenuzado | Estofado de trocitos de res con vainica y plátano verde en salsa de tomate | Arroz con atún y vegetales (maíz dulce, arvejas y zanahoria) |
| <b>Arroz</b>           | Arroz blanco                            | Arroz blanco   | —   | Arroz blanco   | —  |
| <b>Frijoles</b>        | Frijoles rojos frescos                  | Frijoles negros arreglados   | Frijoles negros frescos   | Frijoles negros frescos  | Frijoles molidos   |
| <b>Ensalada</b>        | Zanahoria, repollo blanco y maíz dulce  | Lechuga, tomate y culantro   | —   | Guarnición: Zucchini, coliflor y zanahoria                                 | Repollo morado, repollo blanco y pepino                      |
| <b>Aderezo</b>         | Naranja                                 | Vinagreta tropical   | —   | —  | Vinagreta de vegetales                                       |
| <b>Fruta</b>           | Manzana                                 | Sandía   | Banano  | Papaya / Melón   | Granadilla / Mandarina                                       |
| <b>Bebida</b>          | 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 / CENA SEMANA 4

| COMPONENTE             | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES                                 | JUEVES  | VIERNES       |
|------------------------|---|---|---|---|---------------|
| <b>Plato principal</b> | Frijoles blancos con pollo desmechado zanahoria y chayote | Posta de cerdo en salsa criolla con papas y chayote | Pescado empanizado (con limón en rodajas) | Arroz mixto de pollo, cerdo y huevo con cebollino y zanahoria | Olla de carne |
| <b>Arroz</b>           | Arroz blanco  | Arroz blanco  | Arroz blanco                              | —   | Arroz blanco  |
| <b>Frijoles</b>        | —   | Frijoles negros frescos                             | Frijoles rojos frescos                    | Frijoles molidos  | —             |
| <b>Ensalada</b>        | —   | Repollo blanco con zanahoria                        | Lechuga y tomate                          | Pepino en medias lunas y guacamole                            | —             |
| <b>Aderezo</b>         | —   | Naranja   | Vinagreta básica                          | —   | —             |
| <b>Fruta</b>           | Banano  | Papaya / Melón                                      | Sandía                                    | Piña  | Manzana       |
| <b>Bebida</b>          | 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 / CENA SEMANA 5

| COMPONENTE             | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|------------------------|---|--|---|--|---|
| <b>Plato principal</b> | 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 salsa zanahoria en salsa criolla de tomate |
| <b>Arroz</b>           | ___   | Arroz blanco   | Arroz blanco  | Arroz blanco   | Arroz blanco  |
| <b>Frijoles</b>        | Frijoles negros frescos                           | Frijoles negros frescos  | Frijoles negros frescos                                       | ___  | Frijoles rojos frescos  |
| <b>Ensalada</b>        | Ceviche de chayote                                | Lechuga, pepino y tomate                                       | Garnición: brócoli, zuquini y chile dulce                     | Lechuga, repollo blanco y maíz dulce   | Caracolitos con atún  |
| <b>Aderezo</b>         | ___   | Vinagreta de culantro  | ___   | Aderezo de mango   | ___   |
| <b>Fruta</b>           | Granadilla / Mandarina                            | Banano   | Papaya / Melón  | Sandía   | Piña  |
| <b>Bebida</b>          | 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 preliminado para facilitar las funciones de las servidoras. Estos procedimientos se explican a continuación.

### TÉCNICAS DE COCCIÓN PARA ELABORAR EL MENÚ

#### Blanquear

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

#### Cocción a la plancha

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

#### Cocción con presión

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

#### Cocción a partir de líquido frío

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

#### Empanizar

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

#### Espesar

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

#### Horneado

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

#### Saltear

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

## CORTES PARA VEGETALES Y FRUTAS

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

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

Algunos cortes para frutas y vegetales son:



### Cudritos (Paisana fina):

Corte en cudritos 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 cudritos, 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 agua 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 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          | -             |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 8 oz (240 ml)

**Preparación:**

1. Mezcle la leche con el chocolate o la avena.
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 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 ½ tazas     |

### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz (240 ml)

### Preparación:

1. Mezcle la leche con la cebada.
2. Mantenga en refrigeración hasta servir.

## AGUA DULCE

| Ingredientes            | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                         | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Agua                    | 2,4 L        | -             | 24 L          | -             |
| Dulce de tapa granulado | 120 g        | 1 taza        | 1,2 Kg        | 9 ½ tazas     |

### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz (240 ml)

### Preparación:

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

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

### 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     |

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz (240 ml)

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

#### Preparación:

1. Mezcle la leche con el pinolillo u horchata.
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 ALMUERZO, CENA Y COMPLEMENTO

| 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       |
|          | Viernes   | Manzana    | 1,1 Kg       | 10 ud         | 11 Kg         | 100 ud        | 1 unidad                           |
| Semana 2 | 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    | 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       |
|          | Viernes   | Granadilla | 1 Kg         | 10 ud         | 10 Kg         | 100 ud        | 1 unidad                           |
| Semana 4 | 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    | 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 |                                    |
| Anona               | 1 Kg         | 5 ud          | 10 Kg         | 50 ud         | ½ unidad                           |
| Carambola           | 750 g        | 5 ud          | 7,5 Kg        | 50 ud         | ½ unidad                           |
| Ciruela nacional    | 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                           |
| Limón dulce         | 1,5 Kg       | 10 ud         | 15 Kg         | 100 ud        | 1 unidad                           |
| Mango maduro picado | 2 Kg         | -             | 20 Kg         | -             | 4 oz                               |
| Mango verde picado  | 2 Kg         | -             | 20 Kg         | -             | 4 oz                               |
| 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       |
| Naranja             | 2 Kg         | 10 ud         | 20 Kg         | 100 ud        | 1 unidad                           |
| Yuplón              | 1,5 Kg       | 10 ud         | 15 Kg         | 100 ud        | 1 unidad                           |





## 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 ALMUERZO / CENA

| Semana   | Día                  | Nombre de la ensalada                             | Ingredientes                         | 10 porciones             |               | 100 porciones |               |
|----------|----------------------|---|--------------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
|          |                      |   |                                      | Cantidad                 | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Semana 1 | Lunes                | <b>Repollo blanco, repollo morado y tomate</b>    | Tomate picado en cuadrillos pequeños | 300 g                    | -             | 3 Kg          | -             |
|          |                      |   | Repollo morado rallado finamente     | 200 g                    | -             | 2 Kg          | -             |
|          | Martes               | <b>Garbanzos, pepino, lechuga y chile dulce</b>   | Repollo blanco rallado finamente     | 250 g                    | -             | 2,5 Kg        | -             |
|          |                      |   | Garbanzo cocido                      | 175 g                    | -             | 1,75 Kg       | -             |
|          |                      |   | Pepino en cubos pequeños             | 140 g                    | -             | 1,40 Kg       | -             |
|          |                      |   | Chile dulce picado en cuadrillos     | 50 g                     | 5 cdas        | 500 g         | 3 1/2 taza    |
|          |                      |   | Lechuga en tiras                     | 70 g                     | 10 hojas      | 700 g         | 2 1/2 ud      |
|          | Jueves               | <b>Repollo blanco, zanahoria y culantro</b>       | Repollo blanco rallado               | 365 g                    | -             | 3,65 Kg       | -             |
|          |                      |   | Zanahoria rallada                    | 265 g                    | -             | 2,65 Kg       | -             |
|          |                      |   | Culantro castilla picado fino        | 135 g                    | 4 rollos      | 1,35 Kg       | 11 rollos     |
| Viernes  | <b>Pico de gallo</b> | Jugo de limón de fruta natural                    | 50 ml                                | 3 cdas                   | 500 mL        | 2 tazas       |               |
|          |                      | Sal   | 7 g                                  | 1 cdta                   | 70 g          | 5 cdas        |               |
|          |                      | Tomate picado en cuadrillos pequeños              | 700 g                                | -                        | 7 Kg          | -             |               |
|          |                      | Culantro castilla picado finamente                | 30 g                                 | ¾ rollo                  | 300 g         | 6 rollos      |               |
| Semana 2 | Martes               | <b>Repollo blanco, tomate en cubos y culantro</b> | Jugo de limón de fruta natural       | 135 ml                   | ½ tz cdas     | 1 L           | 4 tazas       |
|          |                      |   | Sal                                  | 5 g                      | 1 cdta        | 50 g          | 4 cdas        |
|          |                      |   | Tomate picado en cubos medianos      | 265 g                    | -             | 2,65 Kg       | -             |
|          | Miércoles            | <b>Remolacha y zanahoria cocida</b>               | Culantro picado fino                 | 135 g                    | -             | 1 Kg          | -             |
|          |                      |   | Repollo blanco rallado finamente     | 365 g                    | -             | 3,65 Kg       | -             |
|          | Viernes              | <b>Lechuga y tomate</b>                           | Remolacha en cubos medianos          | 350 g                    | -             | 3,5 Kg        | -             |
|          |                      |   | Zanahoria en cubos medianos          | 350 g                    | -             | 3,5 Kg        | -             |
|          | Viernes              | <b>Lechuga y tomate</b>                           | Sal                                  | 10 g                     | 1 ½ cdta      | 100 g         | 8 cdas        |
|          |                      |   | Lechuga en tiras                     | 450 g                    | 1 1/2 ud      | 4,5 Kg        | 7 ½ ud        |
|          |                      |   |                                      | Tomate en gajos pequeños | 200 g         | -             | 2 Kg          |

| Semana   | Día       | Nombre de la ensalada                                 | Ingredientes   | 10 porciones                                   |  | 100 porciones                                      |   |
|----------|-----------|---|--|--|--|--|---|
|          |           |   |  | Cantidad                                       | Medida casera                              | Cantidad   | Medida casera                                   |
| Semana 3 | Lunes     | <b>Zanahoria, repollo blanco rallado y maíz dulce</b> | Zanahoria rallada medio<br>Repollo blanco rallado fino<br>Maíz dulce   | 400 g<br>250 g<br>150 g                        | -<br>-<br>-                                | 4 Kg<br>2,5 Kg<br>1,5 Kg                           | -<br>-<br>-                                     |
|          | Martes    | <b>Lechuga, tomate y culantro</b>                     | Lechuga en tiras medianas<br>Tomate en gajos<br>Culantro picado fino   | 230 g<br>400 g<br>80 g                         | 1 ud<br>-<br>2 rollos                      | 2,30 Kg<br>4, Kg<br>800 g                          | 8 ud<br>-<br>10 rollos                          |
|          | Miércoles | <b>Guarnición: Zucchini, coliflor y zanahoria</b>     | Zucchini en media luna<br>Coliflor en tallos medianos<br>Zanahoria en palitos<br>Sal<br>Margarina<br>Ajo picado fino | 350 g<br>200 g<br>350 g<br>15 g<br>15 g<br>9 g | -<br>-<br>-<br>1 cda<br>1 cda<br>3 dientes | 3,5 Kg<br>2 Kg<br>3,5 Kg<br>100 g<br>125 g<br>90 g | -<br>-<br>-<br>12 cdas<br>1 barra<br>2 ½ cabeza |
|          | Viernes   | <b>Repollo morado, repollo blanco y pepino</b>        | Repollo morado rallado<br>Repollo blanco rallado<br>Pepino en media luna sin semillas                                | 175 g<br>200 g<br>75 g                         | -<br>-<br>-                                | 1,75 Kg<br>2 Kg<br>750 g                           | -<br>-<br>-                                     |
|          | Martes    | <b>Repollo y zanahoria rallada</b>                    | Repollo blanco<br>Zanahoria rallada  | 450 g<br>300 g                                 | -<br>-                                     | 4,5 Kg<br>3 Kg                                     | -<br>-  |
|          | Miércoles | <b>Lechuga y tomate</b>                               | Lechuga en trozos<br>Tomate en rebanadas   | 300 g<br>400 g                                 | 1 ud<br>-                                  | 3 Kg<br>4 Kg                                       | 10 ud<br>-                                      |
|          | Jueves    | <b>Pepino con guacamole</b>                           | Pepino en medias lunas<br>Aguacate<br>Sal<br>Pimienta negra<br>Jugo de limón de fruta natural ácido                  | 500 g<br>250 g<br>5 g<br>1 g<br>50 ml          | -<br>-<br>3/4 cdta<br>¼ cdta<br>3 cda3     | 5 Kg<br>2,5 Kg<br>50 g<br>5 g<br>500 ml            | -<br>-<br>4 cdas<br>1 cdta<br>2 tazas           |

| Semana                  | Día                            | Nombre de la ensalada                              | Ingredientes                   | 10 porciones |               | 100 porciones |               |
|-------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                         |                                |  |                                | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Semana 5                | Lunes                          | <b>Ceviche de chayote</b>                          | Chayote tierno                 | 650 g        | -             | 6,5 Kg        | -             |
|                         |                                |  | Culantró picado fino           | 20 g         | 3 cdas        | 200 g         | 5 rollos      |
|                         |                                |  | Cebolla picada                 | 40 g         | 3 cdas        | 400 g         | 3 tazas       |
|                         | Martes                         | <b>Lechuga, pepino y tomate</b>                    | Chile dulce picado             | 40 g         | 3 cdas        | 400 g         | 3 tazas       |
|                         |                                |  | Jugo de limón de fruta natural | 65 ml        | 1/4 tz        | 650 ml        | 2 1/2 taza    |
|                         |                                |  | Sal                            | 10 g         | 3/4 cda       | 100 g         | 8 cdas        |
|                         | Miércoles                      | <b>Guarnición: Brócoli, zucchini y chile dulce</b> | Lechuga en tiras               | 200 g        | 2/3 ud        | 2 Kg          | 7 ud          |
|                         |                                |  | Pepino en rebanadas            | 265 g        | -             | 2,65 Kg       | -             |
|                         |                                |  | Tomate en media luna           | 235 g        | -             | 2,35 Kg       | -             |
|                         | Jueves                         | <b>Lechuga, repollo blanco y maíz dulce</b>        | Brócoli en tallitos medianos   | 350 g        | -             | 3,5 Kg        | -             |
| zucchini en media luna  |                                |  | 350 g                          | -            | 3,5 Kg        | -             |               |
| Chile dulce en julianas |                                |  | 150 g                          | 1 taza       | 1,5 Kg        | 9 tazas       |               |
| Viernes                 | <b>Ensalada de caracolitos</b> | Sal  | 15 g                           | 1 cda        | 150 g         | 10 cdas       |               |
|                         |                                | Lechuga en tiras                                   | 200 g                          | 2/3 ud       | 2 Kg          | 7 ud          |               |
|                         |                                | Repollo blanco rallado                             | 300 g                          | -            | 3 Kg          | -             |               |
|                         |                                | Maíz dulce   | 180 g                          | -            | 1,8 Kg        | -             |               |
|                         |                                | Atún en agua escurrido                             | 150 g                          | -            | 1,5 Kg        | -             |               |
|                         |                                | Caracolitos pasta                                  | 170 g                          | -            | 1,7 Kg        | -             |               |
|                         |                                | Cebolla en cuadrillos (opcional)                   | 12 g                           | 1 cda        | 120 g         | 3/4 taza      |               |
|                         |                                | Chile dulce en cuadrillos (opcional)               | 12 g                           | 1 cda        | 120 g         | 3/4 taza      |               |
|                         |                                | Culantró picado fino                               | 6 g                            | 1 cda        | 50 g          | 1 rollo       |               |
|                         |                                | Yogurt natural                                     | 150 g                          | 8 cdas       | 1,50 Kg       | 4 1/2 tazas   |               |
| Sal                     | Mostaza                        | 40 g   | 3 1/2 cdas                     | 400 g        | 1 1/2 taza    |               |               |
|                         | Sal                            | 7 g  | 1 cda                          | 70 g         | 5 cdas        |               |               |

## PREPARACIÓN DE LAS ENSALADAS DE ALMUERZO / CENA



### 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.



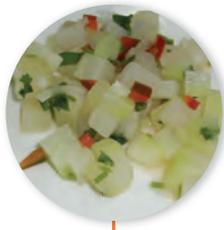
### Pico de gallo

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. Lave, desinfecte y prepare 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.

## PREPARACIÓN DE LAS ENSALADAS DE ALMUERZO / CENA



### 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.

### 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.



### 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. Mezcle los ingredientes con el jugo de limón de fruta natural.
4. Mantenga en refrigeración hasta el momento del servicio.

### Ensalada de caracolitos

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



## 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 cdtas       |
| Sal                            | 2 g      | 1/3 cdta      |
| Pimienta negra                 | 1g       | -             |

**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.

#### 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.

### 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.

## ADEREZOS PARA ENSALADA

### 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 cda         |

**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 1/2 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 cda         |
| Sal                            | 4 g      | ½ cda         |

**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.

## 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.

## ADEREZOS PARA ENSALADA

### 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.



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    | -                  |

**Rendimiento:** Aproximadamente 400 ml.

### Preparación:

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

### Para servir:

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

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



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

## Aderezo de limón y miel

| Ingredientes                   | Cantidad | Medida casera      |
|--------------------------------|----------|--------------------|
| Jugo de limón de fruta natural | 130 g    | $\frac{1}{2}$ 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    | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Ajo            | 12 g         | 4 dientes     | 120 g         | 3 cabezas     |
| Aceite vegetal | 20 ml        | 4 cdtas       | 200 ml        | 2/3 taza      |
| Sal            | 7 g          | 1 cdta        | 70 g          | 4 cdas        |
| Agua*          | 1 L          | 4 tzs         | 10 L          | 40 tzs        |

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

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 6 oz (115 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.



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 | 450 g        | -                  | 4,5 Kg        | -                |
| Orégano                 | 4 g          | 2 ramitas pequeñas | 40 g          | 4 cdas o 1 rollo |
| Ajo                     | 20 g         | ½ cabeza           | 200 g         | 5 cabezas        |
| Sal                     | 10 g         | 2 cda              | 100 g         | 7 cdas           |
| Agua                    | 1,5 L        | -                  | 15 litros     | -                |

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

### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 oz (100 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 diez minutos 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.*

## PREPARACIONES BÁSICAS Y ACOMPAÑAMIENTOS



Prepare los frijoles que utiliza en los desayunos 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  | 900 g        | -             | 9 Kg          | -             |
| Cebolla           | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 6 tazas       |
| Chile dulce       | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 5 ½ tazas     |
| Caldo de frijol   | 250 mL       | 1 taza        | 2,5 L         | 10 tazas      |
| Aceite vegetal    | 20 ml        | 1 ½ cdas      | 200 ml        | 3/4 taza      |
| Culantro castilla | 40 g         | 1 rollo       | 400 g         | 8 rollos      |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 4 oz (100 g) para almuerzo y  
20 o 200 porciones de 2 oz (50 g) para complemento

**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.*

## FRIJOLES ARREGLADOS

| Ingredientes      | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                   | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Frijoles cocidos  | 900 g        | -             | 9 Kg          | -             |
| Cebolla           | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 6 tazas       |
| Chile dulce       | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 5 ½ tazas     |
| Aceite vegetal    | 20 ml        | 1 ½ cdas      | 200 ml        | 3/4 taza      |
| Culantro castilla | 40 g         | 1 rollo       | 400 g         | 8 rollos      |

### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 oz (100 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.

*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 MAJADOS

| Ingredientes      | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                   | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Frijoles cocidos  | 900 g        | -             | 9 Kg          | -             |
| Cebolla           | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 6 tazas       |
| Chile dulce       | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 5 ½ tazas     |
| Aceite vegetal    | 20 ml        | 1 ½ cdas      | 200 ml        | 3/4 taza      |
| Culantro castilla | 40 g         | 1 rollo       | 400 g         | 8 rollos      |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 4 oz (100 g) para almuerzo y  
20 o 200 porciones de 2 oz (50 g) para complemento

**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.*



Los vegetales deben quedar ligeramente crujientes.



## ARROZ JARDINERO

| Ingredientes      | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                   | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Arroz crudo       | 520 g        | -             | 5,2 Kg        | -             |
| Chayote tierno    | 260 g        | -             | 2,6 Kg        | -             |
| Zanahoria         | 250 g        | -             | 2,5 Kg        | -             |
| Cebolla           | 40 g         | 3 cdas        | 400 g         | 2 ½ taza      |
| Ajo               | 20 g         | 6 dientes     | 200 g         | 5 cabezas     |
| Culantro castilla | 20 g         | 3 cdas        | 200 g         | 5 rollos      |
| Aceite vegetal    | 20 ml        | 4 cdtas       | 200 ml        | 2/3 taza      |
| Sal               | 13 g         | 1 cda         | 130 g         | 10 cdas       |

### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 oz (165 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 diez minutos.

## PREPARACIONES BÁSICAS Y ACOMPAÑAMIENTOS



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    | 650 g        | -             | 6,5 Kg        | -             |
| Frijol rojo    | 350 g        | -             | 3,5 Kg        | -             |
| Coco rallado   | 100 g        | -             | 1000 g        | -             |
| Ajo            | 20 g         | ½ cabeza      | 200 g         | 5 cabezas     |
| Tomillo        | 3 g          | 3 ramitas     | 30 g          | 3/4 rollo     |
| Chile dulce    | 55 g         | 4 cdas        | 550 g         | 3 taza        |
| Apio           | 7 g          | 1 cda         | 70 g          | 1 rama        |
| Chile panameño | 5 g          | 1 ud          | 50 g          | 10 ud         |
| Sal            | 13 g         | 1 cdta        | 130 g         | 10 cdas       |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 8 oz (235 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.

**GALLO PINTO**

| Ingredientes     | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                  | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Arroz cocido     | 1250 g       | -             | 12,5 Kg       | -             |
| Frijoles cocidos | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Chile dulce      | 100 g        | 8 cdas        | 1 Kg          | 7 tazas       |
| Cebolla          | 100 g        | 8 cdas        | 1 Kg          | 7 tazas       |
| Aceite vegetal   | 15 ml        | 1 cda         | 150 mL        | 1/2 taza      |
| Sal              | 7 g          | 1 cda         | 70 g          | 4 cdas        |
| Culantro         | 40 g         | 1 rollo       | 400 g         | 8 rollos      |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 8 oz (200 g) para almuerzo y  
13 o 130 porciones de 6 oz (150 g) para complemento

**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 diez minutos.

# **PLATOS PRINCIPALES DE DESAYUNO**

## PRENSADAS CON QUESO TURRIALBA (LUNES SEMANA 1)



### Menú del día

✓ Prensadas con queso tipo Turrialba

✓ Leche con chocolate

| Ingredientes           | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                        | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Queso tipo Turrialba | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Tortillas de maíz      | 720 g        | 40 ud         | 7,2 Kg        | 400 ud        |
| Aceite vegetal         | 50 ml        | 10 cdtas      | 500 ml        | ½ litro       |

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 prensadas

#### Preparación:

1. Corte el queso en tajadas.
2. Coloque el queso entre dos tortillas.
3. Vierta una cucharadita de aceite en la plancha o el sartén para cocinar cada prensada.
4. Dore por ambos lados y sirva caliente.

#### Para servir:

1. Reparta 8 oz de leche con chocolate y dos prensadas a cada beneficiario.

Leche con chocolate



Prensada con queso



## Menú del día

✓ Gallos de huevo picado con tomate

✓ Agua dulce

## GALLOS DE HUEVO PICADO CON TOMATE



(LUNES SEMANA 3)

| Ingredientes      | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                   | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Huevo           | 600 g        | 10 ud         | 6 Kg          | 100 ud        |
| Tomate picado     | 120 g        |               | 1,2 Kg        |               |
| Sal               | 2 g          | ¼ cda         | 20 g          | 3 cdtas       |
| Aceite vegetal    | 28 ml        | 2 cdas        | 280 ml        | 1 taza        |
| Tortillas de maíz | 720 g        | 40 unidades   | 7,2 Kg        | 400 unidades  |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 4 gallos

**Preparación:**

1. Quiebre los huevos y colóquelos en un recipiente.
2. Bata los huevos y añada 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. Agregue el tomate previamente picado en cuadritos y revuelva.
6. Caliente las tortillas por tandas, poco tiempo antes de servir.

**Para servir:**

1. Reparta 8 oz de agua dulce y cuatro gallos a cada beneficiario.

Agua dulce



Gallos de huevo picado con tomate



## TORTILLAS CON FRIJOLES MOLIDOS Y QUESO



(JUEVES SEMANA 2)

| Ingredientes                                     | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|
|  | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Queso tipo Turrialba                           | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas) | 650 g        | -             | 6,5 Kg        | -             |
| Tortillas de maíz                                | 720 g        | 40 unidades   | 7,2 Kg        | 400 unidades  |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 4 tortillas

**Preparación:**

1. Corte el queso en tajadas.
2. Caliente las tortillas.
3. Coloque una cucharada de frijoles molidos a cada una de las tortillas.
4. Coloque dos tajadas de queso distribuidas en las cuatro tortillas o puede servir las dos tajadas de queso a la par de las tortillas.

**Para servir:**

1. Reparta 8 oz de leche con chocolate y cuatro tortillas con frijoles molidos y queso a cada beneficiario.

### Menú del día

✓ Tortillas con frijoles molidos y queso tipo Turrialba

✓ Leche con chocolate



Caliente las tortillas por tandas para que no se humedezca.



Prepare los frijoles el día anterior.

Los gallos deben armarse por tandas, poco tiempo antes de que los estudiantes los consuman para que las tortillas no se humedezca.

Leche con chocolate



Tortillas con frijoles molidos y queso



Menú del día

✓ Tostadas con frijoles molidos y huevo picado

✓ Leche con pinolillo



Prepare los frijoles el día anterior.

Los tostadas 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.

Leche con pinolillo



Tostadas con frijoles molidos y huevo picado



TOSTADAS CON FRIJOLES MOLIDOS Y HUEVO PICADO



(LUNES SEMANA 2)

| 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 chta        | 20 g          | 3 cdtas       |
| Aceite vegetal                                   | 28 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas) | 325 g        | -             | 3,25 Kg       | -             |
| • Pan cuadrado                                   | 460 g        | 20 rebanadas  | 4,6 Kg        | 200 rebanadas |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 tostadas

Preparación:

1. Prepare los huevos según la receta de Huevos Revueltos (ver la receta de emparedado de frijol molido y huevo picado).
2. Caliente los frijoles.
3. Prepare las tostadas colocando 1 cda de frijoles molidos.
4. Coloque el huevo picado sobre la tostadas con frijoles o a la par.

Para servir:

1. Coloque el emparedado en un plato plano y sirva 8 oz de la bebida a cada beneficiario.

## EMPAREDADO DE FRIJOLES MOLIDOS Y HUEVO PICADO



### (MIÉRCOLES SEMANA 1)

| 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        |
| Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas) | 160 g        | -             | 1,6 Kg        | -             |
| • Pan cuadrado                                   | 460 g        | 20 rebanadas  | 4,6 Kg        | 200 rebanadas |

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 emparedado

#### Preparación:

- Huevos Revueltos:
  - Quiebre los huevos y colóquelos en un recipiente.
  - Bata los huevos y añada la leche, la sal y mezcle.
  - Caliente un sartén a fuego medio y coloque el aceite.
  - Ponga el huevo y revuelva constantemente hasta que este cocido.
- Caliente los frijoles.
- Para preparar los tostada coloque 1 cda de frijoles molidos.
- Coloque el huevo picado sobre una rebanada de pan y cierre con otra rebanada.

#### Para servir:

- Coloque el emparedado en un plato plano y sirva 8 oz de la bebida a cada beneficiario.

### Menú del día

✓ Emparedado de frijoles molidos y huevo picado

✓ Leche con pinolillo



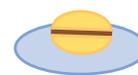
Prepare los frijoles el día anterior.

Los tostadas 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.

Emparedado de frijoles molidos y huevo picado



Leche con pinolillo



Menú del día

✓ Emparedado de frijoles molidos y queso

✓ Leche con horchata - pinolillo



Prepare los frijoles el día anterior.

Los tostadas 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.

Leche con pinolillo



Emparedado de frijoles molidos y queso



EMPAREDADO DE FRIJOLES MOLIDOS Y QUESO



(MIÉRCOLES SEMANA 3)

| Ingredientes                                     | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|
|  | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Queso tipo Turrialba                           | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas) | 160 g        | -             | 1,6 Kg        | -             |
| • Pan cuadrado                                   | 460 g        | 20 rebanadas  | 4,6 Kg        | 200 rebanadas |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 emparedado

Preparación:

1. Ralle el queso.
2. Caliente los frijoles.
3. Para preparar los emparedados coloque 1 cda de frijoles molidos y dos cucharadas de queso rallado sobre una rebanada de pan y cierre con otra rebanada.

Para servir:

1. Coloque el emparedado en un plato plano y sirva 8 oz de la bebida a cada beneficiario.

## GALLO PINTO CON HUEVO PICADO



(MARTES SEMANA 1, VIERNES SEMANA 2  
Y JUEVES SEMANA 3)

| 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        |
| Gallo pinto ya preparado (receta básica) | 2 Kg         | -             | 20 Kg         | -             |

## Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 oz (60 g) de huevo y 8 oz (200 g) de gallo pinto

## 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. Prepare el gallo pinto (ver preparación en sección recetas básicas).
6. Sirva por tandas.

## Para servir:

1. Coloque la porción de gallo pinto (8 oz) y la porción de huevo (2 oz) en un plato plano y sirva 8 oz de la bebida a cada beneficiario.

## Menú del día

- ✓ Gallo pinto con huevo picado
- ✓ Bebida correspondiente según ciclo de menú.



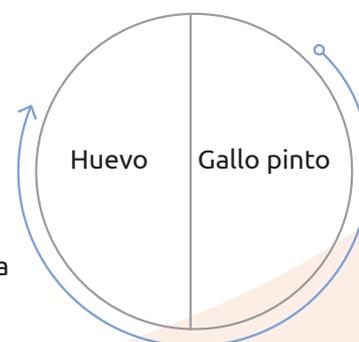
Quiebre los huevos uno por uno en un recipiente pequeño para verificar su frescura.

Puede agregar cebolla picada según preferencia de los beneficiarios.



Recuerde que el gallo pinto se prepara con arroz y frijoles cocinados el día anterior. Por lo tanto estos deben de refrigerarse.

Bebida



Menú del día

- ✓ Gallo pinto con queso tipo Turrialba
- ✓ Bebida correspondiente según ciclo de menú.



Recuerde que el gallo pinto se prepara con arroz y frijoles cocinados el día anterior. Por lo tanto estos deben de refrigerarse.

**GALLO PINTO CON QUESO TURRIALBA**   
(JUEVES SEMANA 1, MARTES SEMANA 3)

| Ingredientes                            | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|---|--------------|---------------|---------------|---------------|
|   | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Queso tipo Turrialba                  | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Gallo pinto ya preparado(receta básica) | 2 Kg         | -             | 20 Kg         | -             |

**Rendimiento:**

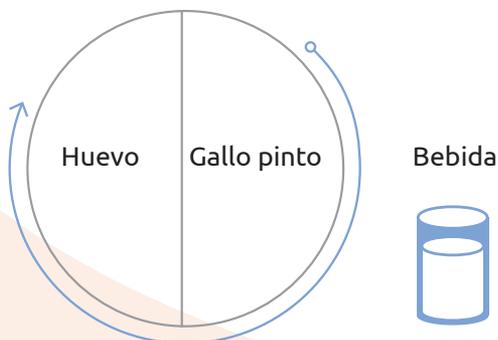
10 o 100 porciones de 1 rebanada de queso (30 g)

**Preparación:**

1. Corte el queso en rebanadas de 30 g.
2. Refrigere hasta servir.
3. Prepare el gallo pinto (ver preparación en sección recetas básicas).
4. Sirva por tandas.

**Para servir:**

1. Coloque la porción de gallo pinto (8 oz) y la rebanada de queso en un plato plano y sirva 8 oz de la bebida a cada beneficiario.



**GALLO PINTO CON HUEVO  
PICADO CON TOMATE  
(MIÉRCOLES SEMANA 2)**



| Ingredientes                            | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|---|--------------|---------------|---------------|---------------|
|   | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Huevo                                   | 600 g        | 10 ud         | 6 Kg          | 100 ud        |
| Tomate picado                           | 120 g        |               | 1,2 Kg        |               |
| Sal                                     | 2 g          | ¼ cda         | 20 g          | 3 cdtas       |
| Aceite vegetal                          | 28 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| Gallo pinto ya preparado(receta básica) | 2 Kg         | -             | 20 Kg         | -             |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 2 oz (60 g) de huevo picado con tomate

**Preparación:**

1. Quiebre los huevos y colóquelos en un recipiente.
2. Bata los huevos y añada 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. Agregue el tomate previamente picado en cuadritos y revuelva.
6. Prepare el gallo pinto (ver preparación en sección recetas básicas).
7. Sirva por tandas.

**Para servir:**

1. Coloque la porción de gallo pinto (8 oz) y la porción de huevo (2 oz) en un plato plano y sirva 8 oz de la bebida a cada beneficiario.

**Menú del día**

✓ Gallo pinto con huevo picado con tomate

✓ Agua dulce



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

Puede agregar cebolla picada según preferencia de los beneficiarios.



Recuerde que el gallo pinto se prepara con arroz y frijoles cocinados el día anterior. Por lo tanto estos deben de refrigerarse.



Menú del día

✓ Burrito de gallo pinto y queso

✓ Bebida correspondiente según ciclo de menú.



Recuerde que el gallo pinto se prepara con arroz y frijoles cocinados el día anterior. Por lo tanto estos deben de refrigerarse.



Otra manera de enrollar los burritos puede ser:

1. → 2. → 3.



Burrito de gallo pinto y queso



Bebida



2. BURRITO DE GALLO PINTO Y QUESO    
 (VIERNES SEMANA 1, MARTES SEMANA 2, VIERNES SEMANA 3)

| Ingredientes                               | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|
|  | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Queso tipo Turrialba                     | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Gallo pinto ya preparado (recetas básicas) | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| • Tortilla de harina de trigo pequeña      | 520 g        | 20 ud         | 5,2 Kg        | 200 ud        |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 burritos

Preparación:

1. Ralle el queso.
2. Prepare el gallo pinto (ver preparación en sección recetas básicas).
3. Para armar el burrito coloque en cada tortilla 15g de queso (1 cucharada) y 25g de gallo pinto (1 cucharada), doble a la mitad y dore en el sartén o plancha.
4. Sirva por tandas.

Para servir:

1. Coloque las dos unidades de burrito de gallo pinto en un plato plano y sirva 8 oz de la bebida 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.

# PLATOS PRINCIPALES DE ALMUERZO / CENA



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

| Ingredientes                   | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Muslo de pollo deshuesado      | 850 g        | -             | 8,5 Kg        | -             |
| Papas en cubos                 | 850 g        | -             | 8,5 Kg        | -             |
| Tomate en cubos                | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |
| Cebolla en cuadritos finos     | 115 g        | 3/4 taza      | 1,15 Kg       | 8 tazas       |
| Chile dulce en cuadritos finos | 65 g         | 1/3 taza      | 650 g         | 3 3/4 tazas   |
| Culantro picado fino           | 35 g         | 1 rollo       | 350 g         | 8 rollos      |
| Aceite vegetal                 | 30 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| Hoja de laurel                 | 0,5 g        | 1 hoja        | 2,5 g         | 5 hojas       |
| Tomillo                        | 3 g          | 3 ramitas     | 30 g          | 3/4 rollo     |
| Sal                            | 10 g         | 3/4 cda       | 100 g         | 8 cdas        |
| Agua*                          | 750 ml       | -             | 7 L           | -             |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 4 oz (160 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

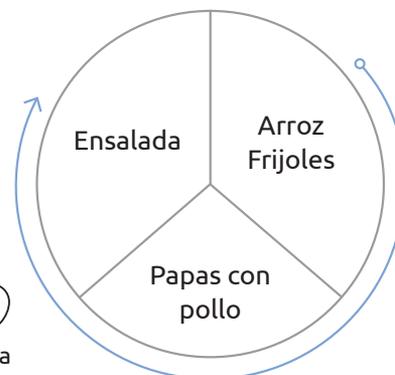
- ✓ **Papas con pollo**
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles negros frescos
- ✓ Ensalada de repollo blanco, repollo morado y tomate
- ✓ Vinagreta de vegetales
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura



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



Quite la piel al pollo antes de cocinarlo.



Fruta

MARTES

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

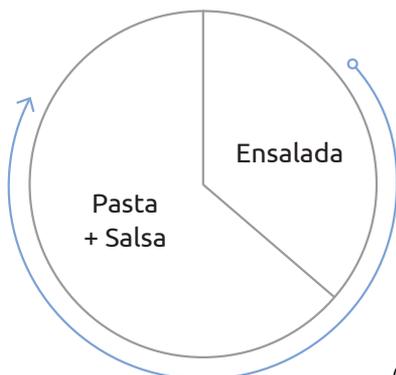
✓ Aderezo de yogurt con pepino

✓ 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 | 400 g        | -             | 4 Kg          | -             |
| Sal                      | 17 g         | 1 cda         | 170 g         | 2/3 taza      |
| Aceite vegetal           | 15 ml        | 3 cdtas       | 150 ml        | ½ taza        |
| Carne molida de res      | 750 g        | -             | 7,5 Kg        | -             |
| Cebolla picada fina      | 40 g         | 3 cdas        | 400 g         | 3 tazas       |
| Chile dulce picado       | 25 g         | 2 cdas        | 250 g         | 1 1/2 taza    |
| Apio picado              | 15 g         | 4 cdas        | 150 g         | 2 ramas       |
| Tomate                   | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Zanahoria rallada        | 110 g        | -             | 1,1 Kg        | -             |
| Culantro castilla picado | 10 g         | 2 cdas        | 100 g         | 2 ½ rollos    |
| Orégano                  | 0,5 g        | ¼ cdta        | 5 g           | ½ cdta        |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz de pasta (85 g) y 4 oz de salsa (120 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 quince-veinte 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.

## MIÉRCOLES

### SOPA NEGRA CON HUEVO DURO



ALMUERZO / CENA SEMANA 1

#### 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  | 450 g        | -             | 4,5 Kg        | -             |
| Orégano          | 0,5 g        | ¼ cdta        | 5 g           | ½ cda         |
| Ajo              | 25 g         | ½ cabeza      | 250 g         | 6 cabezas     |
| Sal              | 12 g         | 1 cda         | 120 g         | 1/2 taza      |
| Agua*            | 1,2 L        | -             | 12 L          | -             |
| • Huevos         | 600 g        | 10 ud         | 6 Kg          | 100 ud        |
| Aceite vegetal   | 10 ml        | 2 cdtas       | 100 ml        | 2/4 taza      |
| Cebolla          | 120 g        | 1 taza        | 1,2 Kg        | 8 tazas       |
| Chile dulce rojo | 70 g         | 1/2 taza      | 700 g         | 4 tazas       |
| Culantro coyote  | 60 g         | 1 1/2 rollo   | 600 g         | 15 rollos     |

\*Estimada

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz (240 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 quince minutos. 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

## 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  | 800 g        | -             | 8 Kg          | -             |
| Cebolla picada             | 100 g        | 3/4 taza      | 1 Kg          | 7 tazas       |
| Chile dulce picado         | 50 g         | 1/3 taza      | 500 g         | 3 tazas       |
| Ajo picado fino            | 45 g         | 1 cabeza      | 450 g         | 11 cabezas    |
| Tomate picado en cubo fino | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Aceite vegetal             | 15 ml        | 1 cda         | 150 ml        | 1/2 taza      |
| Leche de coco              | 100 ml       | 1/3 tz        | 1 L           | 4 tazas       |
| Tomillo                    | 3 g          | 3 ramitas     | 30 g          | 3/4 rollo     |
| Sal                        | 16 g         | 1 cda         | 160 g         | 1/2 taza      |
| Azúcar                     | 10 g         | 1/2 cda       | 100 g         | 1/3 taza      |
| Chile panameño             | 20 g         | -             | 200 g         | -             |

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 oz (110 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 diez 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.

### FRIJOLES TIERNOS CON CERDO (TIPO CHIFRIJO)

| Ingredientes                | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                             | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Frijoles tiernos            | 365 g        | -             | 3,65 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 g          | 2 ½ cabezas   |
| Orégano                     | 0,5 g        | ¼ cdta        | 5 g           | ½ cda         |
| Sal                         | 15 g         | 1 cda         | 150 g         | ¾ taza        |
| Tomate para salsa           | 190 g        | -             | 1,9 Kg        | -             |
| Culantro picado             | 20 g         | ½ rollo       | 200 g         | 5 rollos      |
| Posta de cerdo en cuadritos | 1000 g       | -             | 10 Kg         | -             |
| Aceite vegetal              | 10 ml        | 1 cda         | 100 ml        | 1/3 taza      |

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 oz (155 g) de frijoles y 2 oz (60 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.

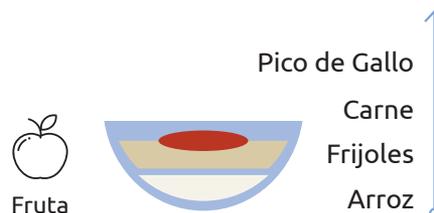
#### Menú del día

##### ✓ 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 30 g por beneficiario.



Menú del día

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

- ✓ Granadilla o mandarina
- ✓ Agua pura

**LUNES**

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



| Ingredientes             | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                          | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Espagueti              | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Sal                      | 15 g         | 1 cda         | 150 g         | ½ taza        |
| Aceite vegetal           | 30 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| • Atún en agua escurrido | 470 g        | -             | 4,7 Kg        | -             |
| Cebolla picada           | 40 g         | 2 1/2 cdas    | 400 g         | 1 ½ taza      |
| Chile dulce picado       | 25 g         | 2 cdas        | 250 g         | 1 1/2 taza    |
| Apio picado              | 15 g         | 3 cdas        | 150 g         | 2 ramas       |
| Tomate para salsa        | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Zuquini rallado          | 90 g         | -             | 900 g         | -             |
| Zanahoria rallada        | 90 g         | -             | 900 g         | -             |
| Culantro castilla        | 10 g         | 2 cdas        | 100 g         | 2 1/2 rollos  |

Puede sustituir el zuquini por zapallo o chayote.

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 3 pinzas (100 g) y 4 oz de salsa (130 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. 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 quince-veinte 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.



Fruta

ARROZ CON POLLO

| Ingredientes              | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|---------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                           | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Pechuga entera            | 850 g        | -             | 8,5 Kg        | -             |
| Sal                       | 25 g         | 2 cdas        | 250 g         | 3/4 taza      |
| Tomillo                   | 3 g          | 3 ramitas     | 30 g          | 3/4 rollo     |
| Ajo picado                | 30 g         | 3/4 cabeza    | 300 g         | 7 cabezas     |
| Arroz                     | 550 g        | -             | 5,5 Kg        | -             |
| Aceite vegetal            | 30 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| Cebolla picada            | 110 g        | 1 taza        | 1,1 Kg        | 7 tazas       |
| Chile dulce rojo picado   | 100 g        | 3/4 taza      | 1 Kg          | 6 tazas       |
| Apio picado               | 50 g         | 3/4 rama      | 500 g         | 6 ramas       |
| Vainicas en rodajas finas | 130g         | -             | 1,3 Kg        | -             |
| Zanahoria en cuadritos    | 225 g        | -             | 2,25 Kg       | -             |
| Paprika                   | 4 g          | ½ cda         | 40 g          | 5 cdas        |
| Culantro castilla picado  | 45 g         | 1 rollo       | 450 g         | 9 rollos      |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz (230 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 cocine 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

## MIÉRCOLES

### GARBANZOS CON RES, PLÁTANO VERDE Y CHAYOTE

#### Menú del día

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



Puede sustituir el plátano verde por papa.



Dejar los garbanzos remojando en agua desde el día anterior.

Garbanzos    Ensalada



Arroz



Fruta

| Ingredientes               | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|----------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                            | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Garbanzos                  | 260 g        | -             | 2,6 Kg        | -             |
| Cecina de res en trocitos  | 900 g        | -             | 9 Kg          | -             |
| Sal                        | 10 g         | 1 cdtá        | 100 g         | 1/3 taza      |
| Orégano                    | 0,5 g        | ¼ cdtá        | 5 g           | ½ cda         |
| Aceite vegetal             | 10 ml        | ½ cda         | 100 ml        | 1/3 taza      |
| Cebolla picada             | 40 g         | 2 cdas        | 400 g         | 3 tazas       |
| Chile dulce picado         | 40 g         | 2 ½ cdas      | 400 g         | 3 tazas       |
| Apio picado                | 30 g         | 7 cdas        | 300 g         | 3 ½ tazas     |
| Tomate para salsa          | 100 g        | -             | 1 Kg          | -             |
| Chayote tierno             | 185 g        | -             | 1,85 Kg       | -             |
| Plátano verde en rebanadas | 250 g        | -             | 2,5 Kg        | -             |

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz (210 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) | 1,8 Kg       | -             | 18 Kg         | -             |
| Agua*                                    | 2 L          |               | 20 L          |               |
| Sal                                      | 15 g         | 1 cda         | 150 g         | 10 cdas       |
| Tomillo                                  | 3 g          | 3 ramitas     | 30 g          | 2/3 rollo     |
| Cebolla picada                           | 80 g         | 2/3 taza      | 800 g         | 6 tazas       |
| Chile dulce picado                       | 90 g         | 2/3 taza      | 900 g         | 5 1/3 taza    |
| Yuca en trocitos                         | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Chayote tierno en cuadritos              | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Zanahoria en cuadritos                   | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Culantro picado                          | 50 g         | 1 1/4 rollo   | 500 g         | 12 rollos     |

\*Estimada

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 8 oz de sopa (290 g) y 1 trozo de pollo (110 g)

**Preparación:**

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

**Para servir:**

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

**Menú del día**

- ✓ Sopa de pollo con vegetales

---

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura



Puede sustituir la yuca por camote, tiquisque o ñampí.

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

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



*Quite la piel del pollo.*



VIERNES

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



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.

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



*Si se dificulta la producción puede darse el filete.*



Fruta

| Ingredientes                         | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                      | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Filete de pescado                  | 1400 g       | -             | 14 Kg         | -             |
| Albahaca fresca                      | 4 g          | 1 cdta        | 40 g          | 1/2 rollo     |
| Jugo de limón ácido de fruta natural | 135 ml       | ½ tz          | 1,35 L        | 5 tazas       |
| Ajo                                  | 6 g          | 2 dientes     | 60 g          | 1 1/2 cabeza  |
| Sal                                  | 10 g         | ¾ cda         | 100 g         | 1/3 tz        |
| Pimienta negra                       | 1 g          | 1/4 cdta      | 5 g           | 1 cdta        |
| • Huevo                              | 240 g        | 4 ud          | 2,4 Kg        | 40 ud         |
| • Harina de trigo                    | 110 g        | -             | 1,1 Kg        | -             |
| • Pan molido                         | 100 g        | 3/4 taza      | 1 Kg          | 5 tazas       |
| Aceite vegetal                       | 150 ml       | 1/2 taza      | 1,5 L         | 5 tazas       |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 6 deditos o un filete de 150 g

**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.



*Puede agregarse un poco de cúrcuma al pan molido con el fin de darle un color atractivo a los deditos.*

FAJITAS DE CERDO

| Ingredientes            | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                         | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Fajitas de cerdo        | 1100 g       | -             | 11 Kg         | -             |
| Aceite vegetal          | 20 ml        | 4 cdtas       | 200 ml        | ¾ tz taza     |
| Chile dulce en julianas | 100 g        | 3/4 taza      | 1 Kg          | 7 tazas       |
| Cebolla en julianas     | 180 g        | 1 1/4 taza    | 1,8 Kg        | 11 tazas      |
| Tomate para salsa       | 700 g        | -             | 7 Kg          | -             |
| Hoja de laurel          | 1 g          | 2 hoja        | 5 g           | 8 hojas       |
| Sal                     | 10 g         | ¾ cda         | 100 g         | 1/3 tz        |
| Comino en polvo         | 1 g          | ¼ cdta        | 5 g           | 1 cdta        |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 oz (160 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

MARTES

PASTEL DE YUCA CON CARNE MOLIDA Y QUESO



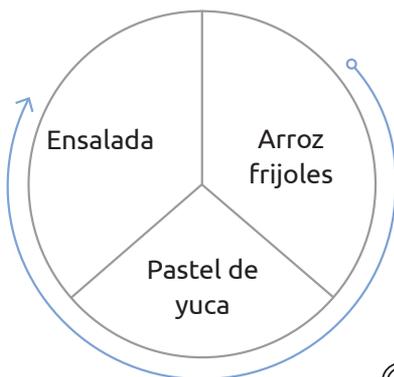
Menú del día

✓ 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          | 650 g        | -             | 6,5 Kg        | -             |
| Margarina              | 30 g         | 2 cdas        | 300 g         | 2 barras      |
| • Huevo                | 60 g         | 1 ud          | 600 g         | 10 ud         |
| Carne molida           | 400 g        | -             | 4 Kg          | -             |
| Aceite vegetal         | 10 ml        | 2 cdtas       | 100 ml        | 1/3 taza      |
| Cebolla picada         | 60 g         | 4 cdas        | 600 g         | 4 tazas       |
| Chile dulce picado     | 60 g         | 4 cdas        | 600 g         | 3 ½ tazas     |
| Ajo picado fino        | 20 g         | ½ cabeza      | 200 g         | 5 cabezas     |
| Tomate para salsa      | 80 g         | -             | 800 g         | -             |
| Sal                    | 10 g         | 1 cda         | 100 g         | 1/2 taza      |
| Culantro castilla      | 40 g         | 1 rollo       | 400 g         | 10 rollos     |
| • Queso semiduro       | 125 g        | -             | 1,25 Kg       | -             |
| • Queso tipo Turrialba | 125 g        | -             | 1,25 Kg       | -             |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 trozo (135 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 / CENA SEMANA 3

#### Menú del día

✓ Pasta corta con vegetales y pollo

✓ Frijoles negros frescos

✓ Banano

✓ Agua pura

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 10 oz (250 g)

| Ingredientes                | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                             | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Pasta tipo cabitos        | 400 g        | -             | 4 Kg          | -             |
| Sal                         | 15 g         | 1 cda         | 150 g         | 3/4 taza      |
| Aceite vegetal              | 30 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| Pechuga de pollo deshuesada | 700 g        | -             | 7 Kg          | -             |
| Zanahoria en tiras          | 160 g        | -             | 1,6 Kg        | -             |
| Chayote en tiras            | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Brócoli en trozos pequeños  | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |
| Cebolla picada              | 60 g         | 5 cdas        | 600 g         | 4 tazas       |
| Chile dulce picado          | 60 g         | 4 cdas        | 600 g         | 4 tazas       |
| Apio picado                 | 25 g         | 5 cdas        | 250 g         | 3 ramas       |
| Tomate para salsa           | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |

#### Preparación:

1. Cocine la pasta en una olla 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.
4. Agregue el tomate licuado y sazone con sal.
5. 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

JUEVES

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

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.

| Ingredientes               | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|----------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                            | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Cecina de res en trocitos  | 900 g        | -             | 9 Kg          | -             |
| Orégano                    | 1 g          | 1/2 cda       | 10 g          | ½ cda         |
| Sal                        | 15 g         | 1 cda         | 150 g         | 1/3 tz        |
| Cebolla picada             | 100 g        | ¾ tz taza     | 1 Kg          | 6 1/2 taza    |
| Chile dulce picado         | 65 g         | 5 cdas        | 650 g         | 3 ½ taza      |
| Tomate para salsa          | 350 g        | -             | 3,5 Kg        | -             |
| Plátano verde en rebanadas | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Vainica en espiga          | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Culantro picado            | 25 g         | ½ rollo       | 250 g         | 6 rollos      |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 oz (150 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.

Estofado Frijoles Ensalada



Arroz



Fruta

## VIERNES

### ARROZ CON ATÚN Y VEGETALES



ALMUERZO / CENA SEMANA 3

#### 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 | 430 g        | -             | 4,3 Kg        | -             |
| Chile dulce picado       | 65 g         | 1/2 taza      | 650 g         | 4 tazas       |
| Cebolla picada           | 100 g        | ½ taza        | 1 Kg          | 7 taza        |
| Culantro castilla picado | 20 g         | ½ rollo       | 200 g         | 5 rollos      |
| Zanahoria rallada        | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Aceite vegetal           | 25 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| Paprika                  | 4 g          | 1 1/2 cdta    | 40 g          | 5 cdas        |
| Arroz blanco             | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Sal                      | 20 g         | 4 cdtas       | 200 g         | 2/3 taza      |
| Arvejas                  | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |
| Maíz dulce               | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz (220 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

LUNES

FRIJOLES BLANCOS CON POLLO

Menú del día

✓ Frijoles blancos con pollo

- ✓ Arroz blanco
- ✓ Banano
- ✓ Agua pura

Se puede cambiar los frijoles blancos por lentejas.

Frijoles blancos Arroz



Fruta

| Ingredientes                | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                             | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Pechuga de pollo entera     | 900 g        | -             | 9 Kg          | -             |
| Tomillo                     | 1 g          | 1 ramita      | 10 g          | ¼ rollo       |
| Sal                         | 10 g         | ¾ cda         | 100 g         | 1/3 tz        |
| Ajo                         | 15 g         | 5 dientes     | 150 g         | 4 cabezas     |
| Frijoles blancos            | 275 g        | -             | 2,75 Kg       | -             |
| Chayote tierno en cuadritos | 225 g        | -             | 2,25 Kg       | -             |
| Zanahoria en cuadritos      | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Cebolla picada              | 25 g         | 2 cdas        | 250 g         | 2 tazas       |
| Chile dulce picado          | 25 g         | 2 cdas        | 250 g         | 2 tazas       |
| Apio picado                 | 25 g         | 6 cdas        | 250 g         | 3 ramas       |
| Tomate para salsa           | 90 g         | -             | 900 g         | -             |
| Culantro castilla picado    | 15 g         | 3 cdas        | 150 g         | 4 rollos      |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 6 oz (200 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.

## MARTES

### 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 | 900 g        | -             | 9 Kg          | -             |
| Sal                              | 10 g         | ¾ cda         | 100 g         | 1/3 tz        |
| Tomillo                          | 3 g          | 3 ramitas     | 30 g          | 3/4 rollo     |
| Hoja de laurel                   | 1 g          | 2 hoja        | 4 g           | 7 hojas       |
| Papas en trozos medianos         | 850 g        | -             | 8,5 Kg        | -             |
| Cebolla picada fina              | 65 g         | 5 cdas        | 650 g         | 4 ½ taza      |
| Chile dulce picado fino          | 65 g         | 5 cdas        | 650 g         | 4 taza        |
| Tomate para salsa                | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |
| Culantro castilla picado fino    | 35 g         | 1 rollo       | 350 g         | 8 rollos      |

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 oz (150 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. Deje 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.

## ALMUERZO / CENA SEMANA 4

### 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**

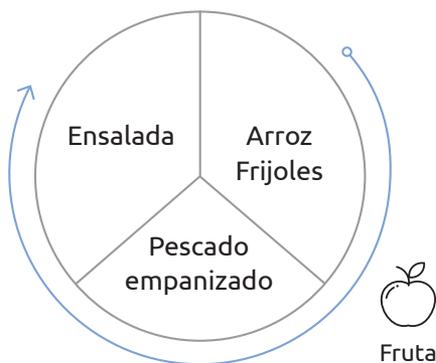
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles rojos frescos
- ✓ Ensalada de lechuga y tomate
- ✓ Vinagreta básica
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura



Puede utilizar 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.



Puede agregarse cúrcuma al pan molido con el fin de darle un color más atractivo al pescado empanizado.



| Ingredientes                         | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                      | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Filete de pescado                  | 1,5 Kg       | -             | 15 Kg         | -             |
| Albahaca fresca                      | 4 g          | 1 cdta        | 40 g          | 1/2 rollo     |
| Jugo de limón de fruta natural ácido | 135 ml       | ½ tz          | 1,35 L        | 5 ½ tazas     |
| Ajo                                  | 6 g          | 2 dientes     | 60 g          | 1 1/2 cabeza  |
| Sal                                  | 10 g         | ¾ cda         | 100 g         | 1/3 tz        |
| Pimienta negra                       | 1 g          | 1/4 cdta      | 5 g           | 1 cdta        |
| • Huevo                              | 240 g        | 4 ud          | 2,4 Kg        | 40 ud         |
| • Harina de trigo                    | 110 g        | -             | 1,1 Kg        | -             |
| • Pan molido                         | 100 g        | 3/4 taza      | 1 Kg          | 5 tazas       |
| Aceite vegetal                       | 150 ml       | 1/2 taza      | 1 L           | 4 tazas       |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 1 filete de 180 g

**Preparación:**

1. 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**



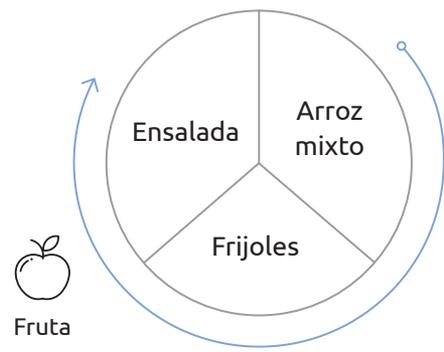
| Ingredientes                       | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                    | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Arroz blanco cocido                | 1225 g       | -             | 12,25 Kg      | -             |
| Pechuga entera en trocitos         | 350 g        | -             | 3,5 Kg        | -             |
| Tomillo                            | 1 g          | 1 ramita      | 10 g          | ¼ rollo       |
| Sal                                | 14 g         | 1 cda         | 140 g         | ½ taza        |
| Posta de cerdo en trocitos         | 350 g        | -             | 3,5 Kg        | -             |
| Hoja de laurel                     | 1            | 2 hoja        | 4             | 7 hojas       |
| Torta de huevo picada en cuadritos | 180 g        | 3 ud          | 1,8 Kg        | 30 ud         |
| Aceite vegetal                     | 15 ml        | 1 cda         | 150 ml        | 1/2 taza      |
| Chile dulce picado                 | 65 g         | 5 cdas        | 650 g         | 4 tazas       |
| Cebolla picada                     | 65 g         | 1/2 taza      | 650 g         | 4 tazas       |
| Apio picado                        | 35 g         | ½ rama        | 350 g         | 5 ramas       |
| Cúrcuma                            | 8 g          | 1 cda         | 80 g          | 10 cdas       |
| Zanahoria picada en cuadritos      | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Culantro castilla picado           | 35 g         | 1 rollo       | 350 g         | 7 rollos      |
| Cebollín picado                    | 55 g         | ¼ rollo       | 550 g         | 3 rollos      |

Menú del día

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

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz (225 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.

VIERNES

OLLA DE CARNE

Menú del día

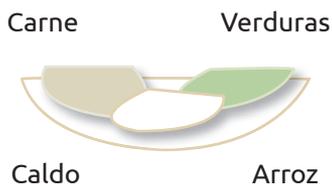
- ✓ Olla de carne
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Manzana
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz (130 g) de verdura, 3 oz de caldo (90 ml) y 2 oz de carne (60 g)



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



Fruta

| Ingredientes              | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|---------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                           | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Cecina de res             | 900 g        | -             | 9 Kg          | -             |
| Hueso para consomé de res | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Chile dulce picado        | 60 g         | 5 cdas        | 600 g         | 3 ½ tazas     |
| Ajo picado                | 30 g         | 3/4 cabeza    | 300 g         | 7 1/2 cabezas |
| Yuca en trozo             | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Chayote sazón en gajos    | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Papa en trozos            | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Camote en trozos          | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Zanahoria en trozos       | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Sal                       | 10 g         | ¾ cda         | 100 g         | 1/3 taza      |
| Culantro castilla picado  | 40 g         | 1 rollo       | 400 g         | 10 rollos     |
| Apio picado               | 25 g         | 6 cdas        | 250 g         | 3 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 | 800 g        | -             | 8 Kg          | -             |
| Aceite vegetal              | 12 ml        | 1 cda         | 120 ml        | ½ taza        |
| Cebolla picada              | 60 g         | 5 cdas        | 600 g         | 4 1/3 tazas   |
| Chile dulce picado          | 60 g         | 3 cdas        | 400 g         | 2 ¼ taza      |
| Cúrcuma en polvo            | 4 g          | 2 cdtas       | 40 g          | 5 cdas        |
| Sal                         | 10 g         | 1½ cdtas      | 100 g         | 7 ½ cdas      |
| Vainica en trozos pequeños  | 350 g        | -             | 3,5 Kg        | -             |
| Maíz dulce                  | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |
| Arroz blanco cocido         | 1100 g       | -             | 1,1 Kg        | -             |
| Culantro picado             | 50 g         | 1 rollo       | 500 g         | 10 rollos     |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 8 oz (230 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.

## Menú del día

## ✓ Arroz con cerdo

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



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.



Fruta

| Ingredientes              | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|---------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                           | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Pechuga de pollo en cubos | 850 g        | -             | 8,5 Kg        | -             |
| Cebolla picada            | 100 g        | 2/3 taza      | 1 Kg          | 7 tazas       |
| Chile picado fino         | 65 g         | 5 cdas        | 650 g         | 4 1/2 tazas   |
| Sal                       | 10 g         | 3/4 cda       | 100 g         | 1/3 taza      |
| Chayote tierno en gajos   | 350 g        | -             | 3,5 Kg        | -             |
| Ayote tierno en palitos   | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Tomate para salsa         | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |
| Aceite vegetal            | 20 ml        | 4 cdtas       | 200 ml        | 3/4 taza      |
| Maíz dulce                | 100 g        | -             | 1 Kg          | -             |
| Culantro picado           | 25 g         | 1/2 rollo     | 250 g         | 6 rollos      |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 oz (135 g)

Preparación:

1. Lave, desinfecte, pele y cocine los vegetales y verduras, 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.

**PICADILLO DE PAPA CON FRIJOLES BLANCOS Y CARNE DE RES MECHADA**

Menú del día

| Ingredientes              | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|---------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                           | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Cecina de res para mechar | 700 g        | -             | 7 Kg          | -             |
| Frijoles blancos          | 80 g         | -             | 800 g         | -             |
| Papa en cuadritos         | 400 g        | -             | 4 Kg          | -             |
| Chile dulce en cuadritos  | 30 g         | 2 cdas        | 300 g         | 1 ¼ taza      |
| Cebolla en cuadritos      | 40 g         | 3 cdas        | 400 g         | 3 1/2 tazas   |
| Ajo picado                | 25 g         | ½ cabeza      | 250 g         | 5 cabezas     |
| Culantro picado           | 8 g          | 2 cdas        | 80 g          | 2 rollos      |
| Aceite vegetal            | 20 ml        | 4 cdtas       | 200 ml        | 2/3 taza      |
| Orégano                   | 1 g          | 1/2 cdta      | 5 g           | 1 cda         |
| Comino en polvo           | 1 g          | 1/2 cdta      | 5 g           | 1 cda         |
| Sal                       | 25 g         | 2 cdas        | 200 g         | 2/3 taza      |
| Paprika                   | 4 g          | 1 cda         | 40 g          | 5 cdas        |

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

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

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 oz (135 g)



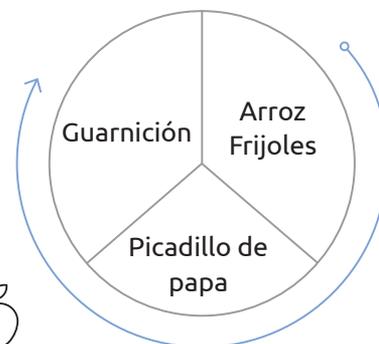
Una modificación posible a esta receta es utilizar plátano verde en vez de papa. Cuando la receta se utilice en CEE se debe sustituir la cecina por carne molida.

**Preparación:**

1. Cocine previamente la carne y desmeche, aparte cocine previamente los frijoles blancos.
2. Lave, desinfecte los vegetales y verduras, pele y corte las papas, pique las especias naturales
3. En una olla, caliente a fuego medio el aceite y saltee los olores, incorpore la papa, el caldo de la carne, el orégano, el comino, la sal y la paprika. Agregue la carne, los frijoles y el culantro.
4. 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.



Fruta

JUEVES

CANELONES CON QUESO Y ESPINACA EN SALSA DE TOMATE



Menú del día

✓ Canelones con queso y espinaca en salsa de tomate

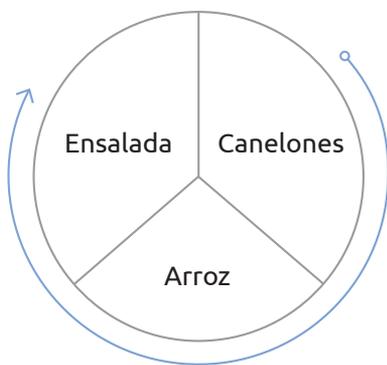
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Ensalada de lechuga, repollo blanco y maíz dulce
- ✓ Aderezo de mango
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 unidades (130 g)



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



Fruta

| Ingredientes             | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                          | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Canelón pasta          | 220 g        | -             | 2,2 Kg        | -             |
| Sal                      | 22 g         | 1 ½ cda       | 220 g         | 15 cdas       |
| Aceite vegetal           | 22 ml        | 1 ½ cda       | 220 ml        | 1 taza        |
| • Queso tipo Turrialba   | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Espinaca picada          | 165 g        | 2/3 rollo     | 1,65 Kg       | 6 rollos      |
| Cebolla picada           | 85 g         | 6 cdas        | 850 g         | 5 tazas       |
| Chile dulce picado       | 65 g         | 4 cdas        | 650 g         | 3 1/2 taza    |
| Ajo picado               | 20 g         | 5 dientes     | 200 g         | 5 cabezas     |
| Tomate para salsa        | 165 g        | -             | 1,65 Kg       | -             |
| Orégano                  | 1 g          | 1/2 cdta      | 5 g           | ½ cda         |
| Azúcar                   | 15 g         | 1 cda         | 150 g         | 1/2 taza      |
| Culantro castilla picado | 30 g         | ¾ rollo       | 300 g         | 7 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.

## TROCITOS DE RES CON ZANAHORIA EN SALSA CRIOLLA

| Ingredientes                                  | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|---|--------------|---------------|---------------|---------------|
|   | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Posta o quititeña de res en trocitos medianos | 1 Kg         | -             | 10 Kg         | -             |
| Sal   | 10 g         | 1 ½ cdtas     | 100 g         | 7 ½ cdas      |
| Orégano                                       | 1 g          | 1/2 cdtas     | 10 g          | 1 cda         |
| Ajo picado                                    | 12 g         | 3 dientes     | 120 g         | 3 cabezas     |
| Aceite vegetal                                | 10 ml        | 2 cdtas       | 100 ml        | 1/3 taza      |
| Cebolla picada                                | 120 g        | 1 taza        | 1,2 Kg        | 7 tazas       |
| Chile dulce picada                            | 130 g        | 1 taza        | 1,3 Kg        | 5 tazas       |
| Zanahoria rallada                             | 100 g        | -             | 1 Kg          | -             |
| Tomate para salsa                             | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 4 oz (120 g)

**Preparación:**

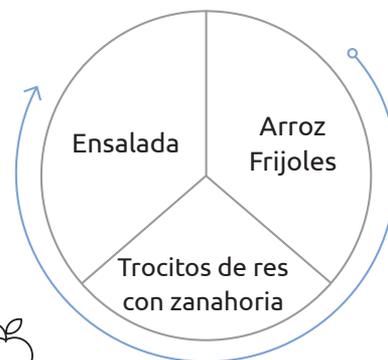
1. En una olla cocine la cecina con agua, sal, orégano y la mitad del ajo. Una vez cocida reserve.
2. Aparte, coloque una olla a fuego medio, caliente el aceite y saltee la cebolla, el chile dulce y la mitad restante de ajo, agregue la zanahoria, el tomate licuado y un poco del caldo de res.
3. Incorpore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

Menú del día

- ✓ Trocitos de res con zanahoria en salsa criolla
- ✓ Arroz blanco
- ✓ Frijoles rojos frescos
- ✓ Caracolitos con atún
- ✓ Piña
- ✓ Agua pura



Fruta

ADICIONALES DE ALMUERZO

MARTES

Menú del día

✓ **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:**

10 o 100 porciones de 2 unidades de 80 g cada una (160 g)



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



Fruta

**TORTA DE YUCA CON CARNE MOLIDA Y QUESO**



| Ingredientes           | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                        | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Yuca en trozo          | 1000 g       | -             | 10 Kg         | -             |
| Margarina              | 30 g         | 2 cdas        | 250 g         | 2 barras      |
| • Huevo                | 60 g         | 1 ud          | 600 g         | 10 ud         |
| Carne molida           | 400 g        | -             | 4 Kg          | -             |
| Aceite vegetal         | 17 ml        | 1 cda         | 170 ml        | ¾ taza        |
| Cebolla picada         | 60 g         | 4 cdas        | 600 g         | 4 tazas       |
| Chile dulce picado     | 60 g         | 4 cdas        | 600 g         | 4 tazas       |
| Ajo picado fino        | 20 g         | ½ cabeza      | 200 g         | 5 cabezas     |
| Tomate para salsa      | 80 g         | -             | 800 g         | -             |
| Sal                    | 10 g         | 2 cdtas       | 100 g         | 1/3 taza      |
| Culantro castilla      | 40 g         | 1 rollo       | 400 g         | 10 rollos     |
| • Queso semiduro       | 125 g        | -             | 1,25 Kg       | -             |
| • Queso tipo Turrialba | 125 g        | -             | 1,25 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



| Ingredientes             | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                          | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Espagueti              | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Sal                      | 17 g         | 1 cda         | 170 g         | ½ taza        |
| Aceite vegetal           | 30 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| • Queso tipo Turrialba   | 450 g        | -             | 4,5 Kg        | -             |
| Cebolla picada           | 40 g         | 3 cdas        | 400 g         | 5 tazas       |
| Chile dulce picado       | 25 g         | 2 cdas        | 250 g         | 2 taza        |
| Ajo picado               | 20 g         | ½ cabeza      | 200 g         | 5 cabezas     |
| Espinaca picada          | 165 g        | 1 rollo       | 1,65 Kg       | 5 rollos      |
| Tomate para salsa        | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Orégano                  | 1 g          | 1/2 cdta      | 5 g           | ½ cda         |
| Culantro castilla picado | 10 g         | 3 cdtas       | 100 g         | 2 ½ rollos    |
| Azúcar                   | 10 g         | 2 cdtas       | 100 g         | 1/3 taza      |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 3 pinzas (105 g), 3 oz de salsa (90 g) y 3 cdas de queso (45 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:**

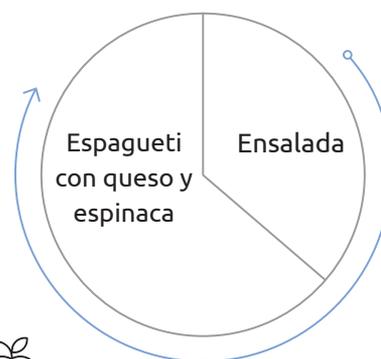
1. En un plato medio hondo, se sirve primero el espagueti, luego la salsa y el queso finalmente se sirve la ensalada, cuidando no mezclar los componentes del plato. Reparta un trozo de sandía a cada beneficiario.

Menú del día

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



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



Fruta

# PORCIONES

| Semana   | Día  | Nombre de la Receta   | Porciones                     |
|----------|--|---|-------------------------------|
| Semana 1 | Lunes  | ARROZ BLANCO  | 6 oz                          |
|          |  | FRIJOLES NEGROS FRESCOS   | 4 oz                          |
|          |  | PAPAS CON POLLO   | 4 oz                          |
|          | Martes   | ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, REPOLLO MORADO Y TOMATE EN CUBOS                | 2 pinzas                      |
|          |  | VINAGRETA DE VEGETALES  | 1 cda                         |
|          |  | BANANO  | 1 unidad                      |
|          | Miércoles  | PASTA CORTA: TORNILLITOS (TWIST) CON CARNE MOLIDA DE RES EN SALSA DE TOMATE | 8 oz de pasta + 4 oz de salsa |
|          |  | ENSALADA DE GARBANZOS, PEPINO, LECHUGA Y CHILE DULCE                        | 3 oz                          |
|          |  | ADEREZO DE YOGURT CON PEPINO  | 1 cda                         |
|          | Jueves   | PAPAYA  | 100 g                         |
|          |  | ARROZ JARDINERO   | 6 oz                          |
|          |  | SOPA NEGRA CON HUEVO  | 8 oz                          |
|          | Viernes  | SANDÍA  | 200 g                         |
|          |  | ARROZ BLANCO  | 6 oz                          |
|          |  | FRIJOLES ROJOS FRESCOS  | 4 oz                          |
| Sábado   | RICE AND BEANS                                   | 8 oz  |                               |
|          | GALLO PINTO                                      | 8 oz  |                               |
|          | MUSLO DESHUESADO EN SALSA CARIBEÑA               | 3 oz (100 g)  |                               |
| Domingo  | ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, ZANAHORIA Y CULANTRO | 2 pinzas  |                               |
|          | PIÑA   | 100 g   |                               |
|          | ARROZ BLANCO                                     | 6 oz  |                               |
| Lunes    | FRIJOLES TIERNOS CON CERDO                       | 4 oz de frijoles + 2 oz de carne  |                               |
|          | PICO DE GALLO                                    | 3 oz  |                               |
|          | MANZANA  | 1 unidad  |                               |

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

| Semana   | Día       | Nombre de la Receta   | Porciones   |
|----------|-----------|---|---|
| Semana 2 | Lunes     | PASTA LARGA: ESPAGUETI CON ATÚN, ZANAHORIA RALLADA Y ZUQUINI EN SALSA DE TOMATE<br>GRANADILLA                   | Pasta: 1 1/3 taza o 3 pinzas<br>+ 4 oz de salsa<br>1 unidad |
|          | Martes    | FRIJOLES NEGROS MOLIDOS   | 4 oz  |
|          |           | ARROZ CON POLLO   | 8 oz  |
|          |           | ENSALADA DE REPOLLO BLANCO, TOMATE EN CUBOS Y CULANTRO  | 2 pinzas  |
|          | Miércoles | VINAGRETA BÁSICA<br>PIÑA  | 1 cda<br>100 g  |
|          |           | ARROZ BLANCO  | 6 oz  |
|          |           | GARBANZOS CON RES, PLÁTANO VERDE, CHAYOTE Y SALSA DE TOMATE   | 8 oz  |
|          | Jueves    | ENSALADA DE REMOLACHA COCIDA Y ZANAHORIA COCIDA EN CUADRITOS  | 3 oz  |
|          |           | ADEREZO DE YOGURT CON MOSTAZA Y MIEL<br>PAPAYA  | 1 cda<br>100 g  |
|          |           | ARROZ BLANCO  | 6 oz  |
|          | Viernes   | SOPA DE POLLO CON VEGETALES<br>SANDÍA   | 8 oz de caldo con vegetales<br>+ 1 muslito<br>200 g         |
|          |           | ARROZ BLANCO  | 6 oz  |
|          |           | FRIJOLES ROJOS FRESCOS<br>DEDITOS DE PESCADO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>VINAGRETA DE CULANTRO<br>BANANO | 4 oz<br>6 unidades<br>2 pinzas<br>1 cda<br>1 unidad         |

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

| Semana   | Día  | Nombre de la Receta  | Porciones              |
|----------|--|--|------------------------|
| Semana 3 | Lunes  | ARROZ BLANCO   | 6 oz                   |
|          |  | FRIJOLES ROJOS FRESCOS                                     | 4 oz                   |
|          |  | FAJITAS DE CERDO Y VEGETALES                               | 6 oz                   |
|          |  | ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO BLANCO RALLADO Y MAÍZ DULCE | 2 pinzas               |
|          |  | ADEREZO DE NARANJA   | 1 cda                  |
|          |  | MANZANA  | 1 unidad               |
|          | Martes   | ARROZ BLANCO   | 6 oz                   |
|          |  | FRIJOLES NEGROS ARREGLADOS                                 | 4 oz                   |
|          |  | TORTA DE YUCA CON CARNE MOLIDA Y QUESO                     | 2 torta medianas (80g) |
|          |  | PASTEL DE YUCA CON CARNE MOLIDA Y QUESO                    | 1 trozo                |
|          |  | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CULANTRO                     | 2 pinzas               |
|          |  | VINAGRETA TROPICAL   | 1 cda                  |
|          | Miércoles  | SANDÍA   | 200 g                  |
|          |  | FRIJOLES NEGROS FRESCOS                                    | 4 oz                   |
|          |  | PASTA TIPO CABITOS CON POLLO Y VEGETALES                   | Pasta: 10 oz           |
|          |  | BANANO   | 1 unidad               |
|          |  | ARROZ BLANCO   | 6 oz                   |
|          |  | FRIJOLES NEGROS FRESCOS                                    | 4 oz                   |
| Jueves   | ESTOFADO CON TROCITOS DE RES, VAINICA Y PLÁTANO VERDE EN SALSA DE TOMATE | 4 oz   |                        |
|          | GUARNICIÓN: ZUQUINI, COLIFLOR Y ZANAHORIA                                | 3 oz   |                        |
|          | PAPAYA   | 100 g  |                        |
|          | FRIJOLES NEGROS MOLIDOS  | 4 oz   |                        |
|          | ARROZ CON ATÚN Y VEGETALES   | 8 oz   |                        |
|          | ENSALADA DE REPOLLO MORADO, REPOLLO BLANCO Y PEPINO                      | 2 pinzas   |                        |
| Viernes  | VINAGRETA DE VEGETALES   | 1 cda  |                        |
|          | GRANADILLA   | 1 unidad   |                        |

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

| Semana                           | Día           | Nombre de la Receta                             | Porciones        |
|----------------------------------|---------------|---|------------------|
| Semana 4                         | Lunes         | ARROZ BLANCO                                    | 6 oz             |
|                                  |               | FRIJOLES BLANCOS CON ZANAHORIA, CHAYOTE Y POLLO | 8 oz             |
|                                  |               | BANANO  | 1 unidad         |
|                                  | Martes        | ARROZ BLANCO                                    | 6 oz             |
|                                  |               | FRIJOLES NEGROS FRESCOS                         | 4 oz             |
|                                  |               | POSTA DE CERDO EN SALSA CRIOLLA CON PAPAS       | 4 oz             |
|                                  |               | ENSALADA REPOLLO BLANCO Y ZANAHORIA             | 2 pinzas         |
|                                  |               | ADEREZO DE NARANJA                              | 1 cda            |
|                                  |               | PAPAYA  | 100 g            |
|                                  | Miércoles     | ARROZ BLANCO                                    | 6 oz             |
|                                  |               | FRIJOLES ROJOS FRESCOS                          | 4 oz             |
|                                  |               | PESCADO EMPANIZADO AL LIMÓN                     | 1 Filet de 140 g |
|                                  |               | ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE                    | 2 pinzas         |
|                                  |               | VINAGRETA BÁSICA                                | 1 cda            |
|                                  |               | SANDÍA  | 200 g            |
|                                  | Jueves        | FRIJOLES NEGROS MOLIDOS                         | 4 oz             |
|                                  |               | ARROZ MIXTO                                     | 8 oz             |
| ENSALADA DE PEPINO CON GUACAMOLE |               | 3 oz  |                  |
| PIÑA                             |               | 100 g   |                  |
| Viernes                          | ARROZ BLANCO  | 6 oz  |                  |
|                                  | OLLA DE CARNE | 8 oz  |                  |
|                                  | MANZANA       | 1 unidad  |                  |

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

| Semana           | Día   | Nombre de la Receta   | Porciones                                       |
|------------------|---|---|---|
| Semana 5         | Lunes                                       | FRIJOLES NEGROS FRESCOS                                       | 4 oz  |
|                  |   | ARROZ CON CERDO Y VEGETALES                                   | 8 oz  |
|                  |   | CEVICHE DE CHAYOTE<br>GRANADILLA                              | 3 oz  |
|                  | Martes                                      | ARROZ BLANCO  | 1 unidad  |
|                  |   | FRIJOLES NEGROS FRESCOS                                       | 6 oz  |
|                  |   | VEGETALES CON POLLO DESMENUZADO                               | 4 oz  |
|                  |   | ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE                          | 4 oz  |
|                  |   | VINAGRETA DE CULANTRO   | 2 pinzas  |
|                  |   | BANANO  | 1 cda   |
|                  | Miércoles                                   | ARROZ BLANCO  | 1 unidad  |
|                  |   | FRIJOLES NEGROS FRESCOS                                       | 6 oz  |
|                  |   | PICADILLO DE PAPA CON FRIJOLES BLANCOS Y CARNE DE RES MECHADA | 4 oz  |
|                  |   | GUARNICIÓN: BRÓCOLI, ZUQUINI Y CHILE DULCE                    | 3 oz  |
|                  |   | PAPAYA  | 100 g   |
|                  |   | ARROZ BLANCO  | 6 oz  |
|                  | Jueves                                      | CANELONES CON QUESO Y ESPINACA EN SALSA DE TOMATE             | 2 unidades                                      |
|                  |   | PASTA CON QUESO Y ESPINACA EN SALSA DE TOMATE                 | Pasta: 1 1/3 taza o 3 pinzas<br>+ 4 oz de salsa |
|                  |   | ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO BLANCO Y MAÍZ DULCE              | 2 pinzas  |
| ADEREZO DE MANGO |   | 1 cda   |   |
| SANDÍA           |   | 200 g   |   |
| ARROZ BLANCO     |   | 6 oz  |   |
| Viernes          | FRIJOLES ROJOS FRESCOS                      | 4 oz  |   |
|                  | CARNE DE RES EN TROCITOS EN SALSA DE TOMATE | 4 oz  |   |
|                  | ENSALADA DE CARACOLITOS CON ATÚN            | 4 oz  |   |
|                  | PIÑA  | 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 almuerzo/cena 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 ALMUERZO / CENA

### 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 | 430 g        | -             | 4,3 Kg        | -             |
| Chile dulce picado       | 65 g         | 1/2 taza      | 650 g         | 4 tazas       |
| Cebolla picada           | 100 g        | 1/2 taza      | 1 Kg          | 7 taza        |
| Culantro castilla picado | 20 g         | 1/2 rollo     | 200 g         | 5 rollos      |
| Zanahoria rallada        | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Aceite vegetal           | 25 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| Paprika                  | 4 g          | 1 1/2 cda     | 40 g          | 5 cdas        |
| Arroz blanco             | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Sal                      | 20 g         | 4 cdtas       | 200 g         | 2/3 taza      |
| Maíz dulce               | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 8 oz (220 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 agregar 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 ALMUERZO / CENA

### 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              | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Sal                      | 15 g         | 1 cda         | 150 g         | ½ taza        |
| Aceite vegetal           | 30 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| • Atún en agua escurrido | 470 g        | -             | 4,7 Kg        | -             |
| Cebolla picada           | 40 g         | 2 1/2 cdas    | 400 g         | 1 ½ taza      |
| Chile dulce picado       | 25 g         | 2 cdas        | 250 g         | 1 1/2 taza    |
| Apio picado              | 15 g         | 3 cdas        | 150 g         | 2 ramas       |
| Tomate para salsa        | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Zanahoria rallada        | 90 g         | -             | 900 g         | -             |
| Culantro castilla        | 10 g         | 2 cdas        | 100 g         | 2 1/2 rollos  |

#### Rendimiento:

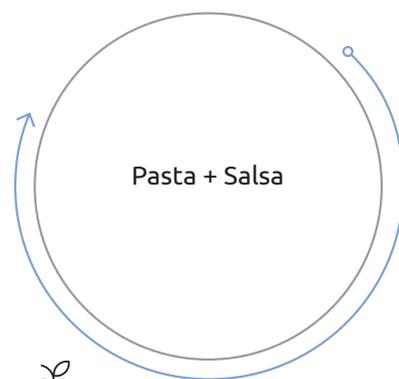
10 o 100 porciones de 3 pinzas  
(100 g) y 4 oz de salsa (130 g)

#### 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. 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 ALMUERZO / CENA

### 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              | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Sal                      | 17 g         | 1 cda         | 170 g         | ½ taza        |
| Aceite vegetal           | 30 ml        | 2 cdas        | 250 ml        | 1 taza        |
| • Queso tipo Turrialba   | 450 g        | -             | 4,5 Kg        | -             |
| Cebolla picada           | 40 g         | 3 cdas        | 400 g         | 5 tazas       |
| Chile dulce picado       | 25 g         | 2 cdas        | 250 g         | 2 taza        |
| Ajo picado               | 20 g         | ½ cabeza      | 200 g         | 5 cabezas     |
| Tomate para salsa        | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Orégano                  | 1 g          | 1/2 cdta      | 5 g           | ½ cda         |
| Culantro castilla picado | 10 g         | 3 cdtas       | 100 g         | 2 ½ rollos    |
| Azúcar                   | 10 g         | 2 cdtas       | 100 g         | 1/3 taza      |

#### Rendimiento:

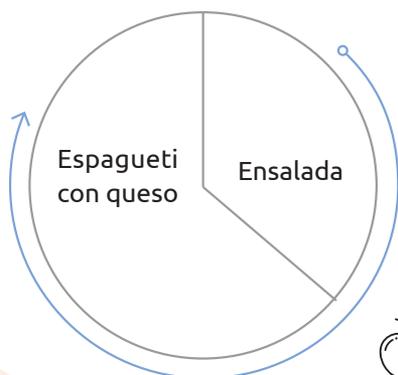
10 o 100 porciones de 3 pinzas (100 g) y 4 oz de salsa (130 g) y 3 cdas de queso

#### 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 almuerzo y cena 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.

## CALENDARIO DE EFEMÉRIDES

### Menú tradicional según costumbres

#### ALMUERZO / CENA

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

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

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

## Opción 1: Almuerzo / Cena para el Día de la Anexión de Nicoya

### Menú del día

✓ Arroz de maíz

✓ Fruta

✓ Agua pura

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 8 oz



Arroz de maíz



Fruta

### ARROZ DE MAÍZ

| Ingredientes    | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                 | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Maíz cascado    | 1,5 Kg       | -             | 15 Kg         | -             |
| Pechuga entera  | 1,5 Kg       | -             | 15 Kg         | -             |
| Chile dulce     | 60 g         | 5 cdas        | 600 g         | 4 tazas       |
| Cebolla         | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 6 tazas       |
| Culantro coyote | 25 g         | ½ rollo       | 250 g         | 4 rollos      |
| Sal             | 10 g         | 1 ½ cda       | 100 g         | 7 ½ cdas      |
| Ajo             | 20 g         | 4 dientes     | 200 g         | 4 cabezas     |
| Pimienta        | 1 g          | ¼ cda         | 5 g           | 1 cda         |
| Orégano         | 3 g          | 1 cda         | 30 g          | 6 cdtas       |
| Tomate          | 65 g         | -             | 650 g         | -             |
| Aceite vegetal  | 15 ml        | 1 cda         | 150 ml        | ½ taza        |
| Plátano verde   | 300 g        |               | 3 kg          |               |

#### 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 / Cena 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 | 1000 g       | -             | 10 Kg         | -             |
| Arroz blanco               | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Chile dulce                | 60 g         | 5 cdas        | 600 g         | 4 tazas       |
| Cebolla blanca             | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 6 tazas       |
| Ajo                        | 20 g         | 5 dientes     | 200 g         | 4 cabezas     |
| Culantro                   | 12 g         | 2 cdas        | 120 g         | 2 ½ rollos    |
| Pimienta                   | 1 g          | ¼ cda         | 5 g           | 1 cda         |
| Orégano                    | 6 g          | 2 cdtas       | 60 g          | 12 cdtas      |
| Agua                       | 400 ml       | -             | 4 L           | -             |
| Tomate                     | 150 g        | -             | 1,5 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:

10 o 100 porciones de 8 oz



Fruta



Arroz guacho

## Opción 1: Almuerzo / Cena 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:

10 o 100 porciones de 2 oz de carne + 2 rebanadas de plátano + 2 oz de ensalada + 6 oz arroz blanco + 4 oz frijoles

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

| Ingredientes                   | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| <b>Carne mechada en salsa</b>  |              |               |               |               |
| Cecina de res                  | 1,5 Kg       | -             | 15 Kg         | -             |
| Sal                            | 15 g         | 2 cdtas       | 150 g         | 8 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                      | 40 g         | 4 tallos      | 400 g         | 2 rollos      |
| Perejil                        | 5 g          | 5 cdta        | 50 g          | 1 rollo       |
| <b>Plátano maduro</b>          |              |               |               |               |
| Plátano maduro                 | 300 g        | 1 ud          | 3 Kg          | 10 ud         |
| Aceite                         | 50 ml        | 3 cdas        | 500 ml        | 2 tazas       |
| <b>Ensalada de palmito</b>     |              |               |               |               |
| 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:**

**Carne mechada en salsa:**

1. Cocine la cecina con la sal y el apio. Desmenuce la carne y reserve el caldo.
2. Lave y desinfecte los vegetales. Pique finamente las especias naturales y licúe el tomate.
3. 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 minutos más.

**Plátano maduro frito:**

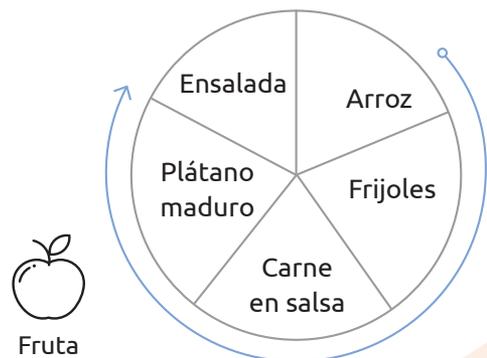
1. Pele y pique en rodajas el plátano maduro.
2. Coloque un sartén a fuego medio, caliente el aceite y cocine los plátanos hasta que estén dorados.
3. Mantenga caliente hasta servir.

**Ensalada de palmito:**

1. Lave y desinfecte los vegetales.
2. Pique la lechuga y reserve.
3. 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.
4. 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 / Cena para el Día de la Independencia

### Menú del día

#### ✓ Emparedado de carne

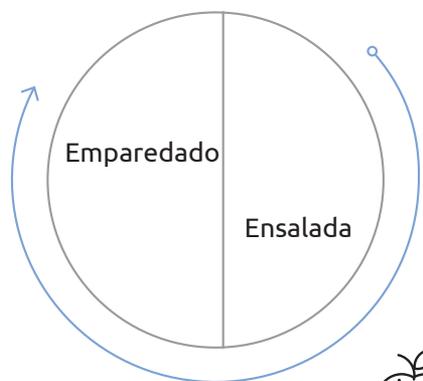
✓ Ensalada criolla (ver receta en ensaladas de almuerzo y cena)

✓ Fruta

✓ Agua pura

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de  
1 1/2 emparedado + 1/2  
pinza de ensalada



Fruta

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



| Ingredientes                                     | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|
|  | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Pan cuadrado                                   | 690 g        | -             | 6,9 Kg        | -             |
| Margarina  | 75 g         | 3 cdas        | 750 g         | 6 barras      |
| Cecina de res                                    | 1,5 Kg       | -             | 15 Kg         | -             |
| Sal  | 10 g         | 1 1/2 cdta    | 100 g         | 7 1/2 cdas    |
| Orégano  | 1 g          | 1/2 cdta      | 10 g          | 5 cdta        |
| Apio   | 40 g         | 1/2 rama      | 400 g         | 5 ramas       |
| Chile dulce                                      | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 6 tazas       |
| Cebolla  | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 6 tazas       |
| Ajo  | 12 g         | 4 dientes     | 120 g         | 3 cabezas     |
| Aceite vegetal                                   | 15 ml        | 1 cda         | 150 ml        | 1/2 taza      |
| Lechuga  | 120 g        | -             | 1,2 Kg        | -             |
| Tomate   | 100 g        | -             | 1 kg          | -             |
| Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas) | 260g         | 1 1/4 taza    | 2,6 Kg        | 12 1/2 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 / Cena para el Día de las Culturas

### VIGORÓN ESPECIAL

| Ingredientes             | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                          | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Posta de cerdo en trozos | 1,5 Kg       | -             | 15 Kg         | -             |
| Cebolla                  | 50 g         | 4 cdas        | 500 g         | 4 tazas       |
| Chile dulce              | 50 g         | 4 cdas        | 500 g         | 4 tazas       |
| Ajo                      | 40 g         | 1 cabeza      | 400 g         | 10 cabezas    |
| Tomillo                  | 1 g          | 1 ramita      | 5 g           | ½ rollo       |
| Orégano                  | 1 g          | ¼ cdta        | 5 g           | 1 cdta        |
| Culantro castilla        | 6 g          | 1 cda         | 60 g          | 1 rollo       |
| Sal                      | 20 g         | 2 cda         | 200 g         | 1 taza        |
| Pimienta negra           | 2 g          | 1 cdta        | 20 g          | 2 cdas        |
| Aceite vegetal           | 45 ml        | 3 cdas        | 450 ml        | 2 tazas       |
| Limón mandarina          | 200 g        | -             | 2 kg          | -             |
| Yuca                     | 2 Kg         | -             | 20 Kg         | -             |
| Repollo blanco           | 450 g        | -             | 4,5 Kg        | -             |
| Tomate                   | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Vinagre claro            | 30 ml        | 2 cdas        | 300 ml        | 1 ¼ taza      |
| Azúcar blanca            | 30 g         | 2 cdas        | 300 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.

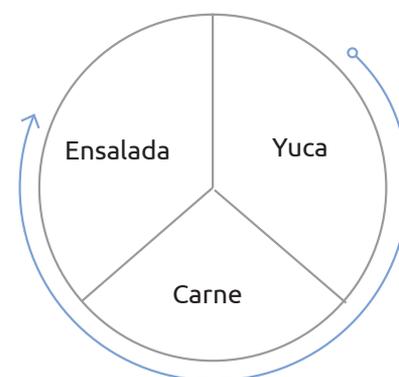
### Menú del día

#### ✓ Vigorón especial

- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 trozos de yuca + 4 oz de carne + 1 pinza de ensalada



Fruta

## Opción 2: Almuerzo / Cena 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:

10 o 100 porciones  
de 3 oz



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 minutos.

#### 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.

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

✓ Fruta

✓ Agua pura

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 16 tortillitas (4 tortillas divididas en 4) + 1 cda de frijoles molidos + 3 oz de pollo + 2 cdas de queso rallado



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                   | 1000 g       | -             | 10 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 100 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:

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

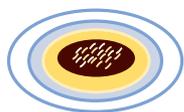
✓ Agua pura

**Rendimiento:**

10 o 100 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                              | 1400 g       | -             | 14 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                                   | 30 ml        | 1 cda         | 300 ml        | 1 taza        |
| Orégano  | 1 g          | ½ cdta        | 5 g           | 1 cdta        |
| Comino   | 1 g          | ¼ cdta        | 10 g          | 1 cda         |
| Sal  | 10 g         | 2 cdtas       | 100 g         | ½ taza        |
| Tomate para salsa                                | 250 g        | -             | 2,5 Kg        | -             |
| Tortilla de maíz                                 | 530 g        | 30 ud         | 5,3 Kg        | 300 ud        |
| Aceite vegetal para las tortillas                | 100 ml       | 1/3 taza      | 1000 ml       | 1 L           |
| • Queso tipo Turrialba                           | 450 g        | -             | 4,5 Kg        | -             |
| Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas) | 320 g        | 1 ½taza       | 3,2 Kg        | 15 tazas      |
| Lechuga  | 150 g        | 1/2 ud        | 1,5 Kg        | 5 ud          |
| Tomate   | 450 g        | -             | 4,5 Kg        | -             |

### Preparación:

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

### Para servir:

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

## CHALUPA DE POLLO DESMECHADO



## Opción 4 para Celebración

| Ingredientes                                     | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|
|  | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Pechuga deshuesada                               | 1200 g       | -             | 1,2 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                                 | 530 g        | 30 ud         | 5,3 Kg        | 300 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) | 320 g        | 1 ¼ taza      | 3,2 Kg        | 12 ½ tazas    |
| Lechuga  | 150 g        | ½ ud          | 1,5 Kg        | 5 ud          |
| Tomate   | 450 g        | -             | 4,5 Kg        | -             |

### Menú del día

✓ **Chalupa de pollo**

✓ Fruta

✓ Agua pura

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones  
de 3 unidades

### 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:

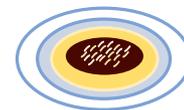
1. En un plato plano coloque la tortilla y vaya formando las chalupas en el momento de servir. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.



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 molida de res                   | 700 g        | -             | 7 Kg          | -             |
| Ajo                                   | 6 g          | 2 dientes     | 60 g          | 2 cabezas     |
| Sal                                   | 10 g         | 2 cdtas       | 100 g         | 4 cdas        |
| Pimienta negra                        | 3 g          | 1 cdtas       | 30 g          | 5 cdas        |
| Aceite vegetal                        | 40 ml        | 3 cdas        | 400 ml        | 1 ½ taza      |
| Aderezo rojo (ver recetas de aderezo) | 200 ml       | -             | 2 Kg          | -             |
| • Queso semiduro                      | 450 g        | -             | 4,5 Kg        | -             |
| • Tortilla de harina de trigo pequeña | 750 g        | 30 ud         | 7,5 Kg        | 300 ud        |

### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 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                              | 1600 g       | -             | 16 Kg         | -             |
| Sal   | 10 g         | 2 cdtas       | 100 g         | 4 cdas        |
| Ajo   | 12 g         | 4 dientes     | 120 g         | 3 cabezas     |
| Cebolla                                     | 400 g        | 2 ½ taza      | 4 Kg          | -             |
| Aceite vegetal                              | 15 ml        | 1 cda         | 150 ml        | 1/2 taza      |
| Pimienta negra                              | 5 g          | 2 cdtas       | 50 g          | 10 cdas       |
| Jugo de naranja de fruta natural            | 300 ml       | -             | 3 L           | -             |
| Mostaza                                     | 30 g         | 2 cdas        | 250 g         | 1 taza        |
| Culantro                                    | 50 g         | 1 rollo       | 500 g         | 10 rollos     |
| Puré de papa                                |              |               |               |               |
| Papas                                       | 3 Kg         | -             | 30 Kg         | -             |
| Sal   | 15 g         | 1 cda         | 150 g         | 10 cdas       |
| • Leche 2% semidescremada                   | 120 ml       | ½ taza        | 1,2 L         | -             |
| Margarina                                   | 120 g        | 1 barra       | 1,2 kg        | 10 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   | 10 g         | 2 cdtas       | 100 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:*

10 o 100 porciones de 4 oz de carne + 8 oz de puré y 2 oz 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 minutos.

**Puré de papa:**

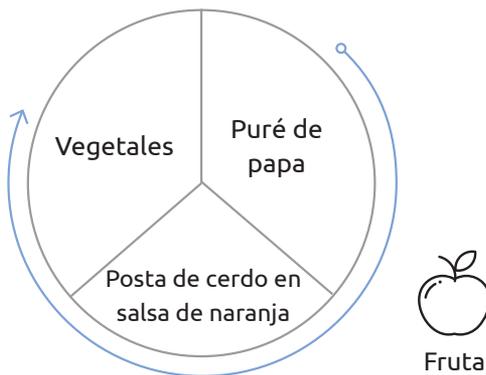
1. Lave, desinfecte y pele las papas. Corte en rodajas delgadas.
2. Ponga a cocinar en poca agua con la sal.
3. Una vez cocidas las papas escúrralas. Caliente la leche y haga un puré con las papas agregando pequeñas cantidades de la leche.
4. Agregue la margarina al puré y mezcle bien.

**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 |
| <b>Muslo de pollo en salsa criolla con naranja</b> |              |               |               |               |
| Muslo de pollo deshuesado                          | 800 g        | -             | 8 Kg          | -             |
| Sal  | 10 g         | 2 cdtas       | 100 g         | 4 cdas        |
| Ajo  | 12 g         | 4 dientes     | 120 g         | 3 cabezas     |
| Cebolla  | 200 g        | 1 ¼ taza      | 2 Kg          | -             |
| Aceite vegetal                                     | 10 ml        | 2 cdtas       | 100 ml        | 1/3 taza      |
| Pimienta negra                                     | 3 g          | 1 cdta        | 30 g          | 5 cdas        |
| Jugo de naranja de fruta natural                   | 200 ml       | -             | 2 L           | -             |
| Mostaza  | 20 g         | 4 cdtas       | 200 g         | 2/3 taza      |
| Culantro   | 50 g         | 1 rollo       | 500 g         | 10 rollos     |
| <b>Arroz con maíz dulce</b>                        |              |               |               |               |
| 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        |
| Maíz dulce   | 100 g        | -             | 1 Kg          | -             |
| <b>Ensalada de papas con manzana</b>               |              |               |               |               |
| Papa   | 7000 g       | -             | 7 Kg          | -             |
| Sal  | 10 g         | 2 cdtas       | 100 g         | 4 cdas        |
| Manzana  | 350 g        | -             | 3,5 Kg        | -             |
| Apio   | 80 g         | 1 rama        | 800 g         | 10 ramas      |
| Yogurt natural                                     | 100 g        | -             | 1 L           | -             |
| 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:

10 o 100 porciones de  
3 oz de carne + 6 oz de arroz  
+ 4 oz de ensalada

**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 o cena.

Los menús de desayuno y almuerzo o cena 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 preparación en la sección de recetario. Las recetas no incluidas anteriormente se colocaron luego de los ciclos de menú.

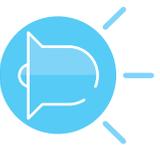
Para el menú de almuerzo o cena con textura modificada, se presenta una guía con las cantidades de ingredientes e instrucciones de preparación para la elaboración de purés, atoles, cremas, compotas, caldos y carnes procesadas. Estos alimentos deberán planificarse de acuerdo con la tolerancia mostrada por el beneficiario, privando siempre las indicaciones brindadas por el médico tratante y/o la nutricionista a cargo del caso.

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   |
|--|---|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---|
| <b>Plato principal</b>   | 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 |
| <b>Fruta</b>   | —   | Compota de fruta cocinada: piña | Compota de fruta cocinada: fresas | —                             | Compota de fruta cocinada: papaya               |
| <b>Caldo</b>   | —   | —                               | Caldo de frijol                   | —                             | Salsa de tomate                                 |
| <b>Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario</b> | —   | —                               | Desayuno Jueves semana 1          | —                             | Desayuno Miércoles semana 2                     |



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

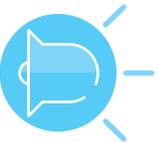
| COMPONENTE   | LUNES             | MARTES   | MIÉRCOLES                       | JUEVES                             | VIERNES   |
|--|-------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|---|
| <b>Plato principal</b>   | Ponche de galleta | Gallo pinto con pollo 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 |
| <b>Fruta</b>   | —                 | Compota de fruta cocinada: papaya                      | Compota de fruta cocinada: piña | Compota de fruta cocinada: manzana | —   |
| <b>Caldo</b>   | —                 | Caldo de pollo   | Caldo de vegetales              | Caldo de frijol                    | —   |
| <b>Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario</b> | —                 | —  | Desayuno<br>Viernes semana 2    | Desayuno<br>Jueves 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                          |
|--|---|---------------------------------|----------------|---|----------------------------------|
| <b>Plato principal</b>   | 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 |
| <b>Fruta</b>   | —   | Compota de fruta cocinada: piña | —              | Compota de fruta cocinada: manzana                            | Compota de fruta cocinada: mora  |
| <b>Caldo</b>   | —   | Caldo de frijol                 | —              | —   | —                                |
| <b>Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario</b> | —   | Desayuno 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.

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

### ALMUERZO / CENA SEMANA 1

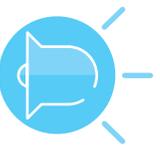
| COMPONENTE   | LUNES                                       | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES                             | VIERNES  |
|--|---|---|--|------------------------------------|--|
| <b>Plato principal</b>   | Papas con pollo (Muslo deshuesado sin piel) | Pasta corta: Tornillitos (twist) con 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) |
| <b>Arroz</b>   | Arroz blanco                                | —   | —  | Arroz blanco                       | Arroz blanco   |
| <b>Frijoles</b>  | Frijoles negros frescos                     | —   | Frijoles molidos   | Frijoles rojos frescos             | —  |
| <b>Ensalada</b>  | Repollo blanco y tomate en cubos            | —   | Pepino en medias lunas y guacamole                           | Zanahoria rallada y pepino         | —  |
| <b>Aderezo</b>   | Vinagreta de vegetales                      | —   | —  | Jugo de limón                      | —  |
| <b>Fruta</b>   | Banano                                      | Compota de fruta cocinada: papaya y piña  | Piña   | Compota de fruta cocinada: manzana | Sandía   |
| <b>Bebida</b>  | Agua pura                                   | Agua pura   | Agua pura  | Agua pura                          | Agua pura  |
| <b>Caldo</b>   | Caldo de pollo                              | Salsa de tomate   | Caldo de vegetales   | Salsa de tomate                    | Caldo de pollo   |
| <b>Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario</b> | Lunes semana 1                              | Martes semana 1   | Jueves semana 4  | —                                  | Jueves semana 2  |



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 / CENA SEMANA 2

| COMPONENTE   | LUNES  | MARTES                  | MIÉRCOLES  | JUEVES                                | VIERNES  |
|--|--|-------------------------|--|---------------------------------------|--|
| <b>Plato principal</b>   | Pasta larga: espaguetti 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, maíz dulce) |
| <b>Arroz</b>   | —  | —                       | Arroz blanco   | Arroz jardinero (chayote y zanahoria) | Arroz blanco   |
| <b>Frijoles</b>  | —  | Frijoles negros molidos | Frijoles negros frescos                                      | —                                     | Frijoles negros frescos  |
| <b>Ensalada</b>  | —  | Tomate con pepino       | Brócoli, zuquini y chile dulce                               | —                                     | Lechuga, pepino y tomate                                       |
| <b>Aderezo</b>   | —  | Vinagreta básica        | —  | —                                     | Culantro   |
| <b>Fruta</b>   | Papaya / Melón   | Banano                  | Compota de fruta cocinada: piña                              | Sandía                                | Compota de fruta cocinada: manzana                             |
| <b>Bebida</b>  | Agua pura  | Agua pura               | Agua pura  | Agua pura                             | Agua pura  |
| <b>Caldo</b>   | Salsa de tomate  | Caldo de pollo          | Caldo de res   | Caldo de frijol                       | Caldo de pollo   |
| <b>Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario</b> | Lunes semana 2   | Martes semana 2         | Miércoles semana 5   | Miércoles semana 1                    | Martes 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.

## ALMUERZO/ CENA SEMANA 3

| COMPONENTE   | LUNES   | MARTES           | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|------------------|---|---|--|
| <b>Plato principal</b>   | 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) |
| <b>Arroz</b>   | Arroz blanco                                      | Arroz blanco     | —   | Arroz blanco  | —  |
| <b>Frijoles</b>  | —   | —                | Frijoles negros frescos   | Frijoles negros frescos                                   | Frijoles molidos   |
| <b>Ensalada</b>  | —   | —                | —   | Guarnición: zuquini, coliflor y zanahoria                 | Lechuga con tomate   |
| <b>Aderezo</b>   | —   | —                | —   | —   | Vinagreta de vegetales                                       |
| <b>Fruta</b>   | Compota de fruta cocinada: papaya con piña        | Papaya / Melón   | Compota de fruta cocinada: manzana  | Banano  | Sandía   |
| <b>Bebida</b>  | Agua pura   | Agua pura        | Agua pura   | Agua pura   | Agua pura  |
| <b>Caldo</b>   | Caldo de pollo                                    | Caldo de res     | Caldo de pollo  | Caldo de res  | Caldo de vegetales   |
| <b>Ubicación de las preparaciones en la sección: Recetario</b> | Lunes semana 4                                    | Viernes semana 4 | Miércoles semana 3  | —   | Viernes semana 3   |

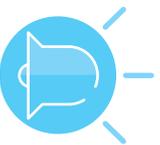


Recuerde brindar frutas diferentes todos los días, cada semana aproveche las frutas de temporada del calendario de estacionalidad y cambie dos por las que encuentre disponible en su comunidad.

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

### ALMUERZO / CENA SEMANA 1

| COMPONENTE             | LUNES                              | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES                                     | VIERNES                              |
|------------------------|------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|
| <b>Plato principal</b> | 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 |
| <b>Puré harinoso</b>   | Puré de papa                       | —  | Puré de yuca                                     | Puré de camote                             | —                                    |
| <b>Puré vegetal</b>    | Puré de zanahoria con ayote sazón  | —  | —  | Puré de chayote y zanahoria                | —                                    |
| <b>Fruta</b>           | 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    |
| <b>Bebida</b>          | Agua pura                          | Agua pura                                      | Agua pura  | Agua pura                                  | Agua pura                            |
| <b>Caldo</b>           | 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 / CENA SEMANA 2

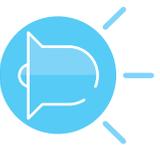
| COMPONENTE             | LUNES                           | MARTES                                  | MIÉRCOLES                                  | JUEVES                                    | VIERNES                         |
|------------------------|---------------------------------|---|--|---|---------------------------------|
| <b>Plato principal</b> | Atún escurrido y desmenuzado    | Pollo procesado con zuquini y zanahoria | Carne de res procesada                     | Crema de frijoles con ayote sazón y huevo | Pollo procesado                 |
| <b>Puré harinoso</b>   | Puré de papa                    | Puré de camote                          | Frijoles blancos procesados                | —   | Puré de plátano maduro          |
| <b>Puré vegetal</b>    | Puré de zanahoria con chayote   | —                                       | Crema de vegetales                         | —   | Puré de chayote y espinaca      |
| <b>Fruta</b>           | 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 |
| <b>Bebida</b>          | Agua pura                       | Agua pura                               | Agua pura                                  | Agua pura                                 | Agua pura                       |
| <b>Caldo</b>           | 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 / CENA SEMANA 3

| COMPONENTE             | LUNES                             | MARTES                                     | MIÉRCOLES                       | JUEVES                             | VIERNES                              |
|------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Plato principal</b> | Crema de lentejas con pollo       | Carne procesada                            | Pollo procesado                 | Carne molida de res                | Crema de papa con atún y ayote sazón |
| <b>Puré harinoso</b>   | —                                 | Puré de papa                               | Crema de vegetales con pasta    | Puré de camote                     | —                                    |
| <b>Puré vegetal</b>    | —                                 | Crema de tomate                            | —                               | Puré de ayote tierno               | —                                    |
| <b>Fruta</b>           | 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      |
| <b>Bebida</b>          | Agua pura                         | Agua pura                                  | Agua pura                       | Agua pura                          | Agua pura                            |
| <b>Caldo</b>           | 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**

## CUADROS DE MENÚ PARA BENEFICIARIOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL

### CEREALES Y ATOLES

| NOMBRE DEL ATOL                       | Cereal con leche |               | Atol de banano, fresa y avena |               | Atol de camote |                    |
|---------------------------------------|------------------|---------------|-------------------------------|---------------|----------------|--------------------|
|                                       | Cantidad         | Medida casera | Cantidad                      | Medida casera | Cantidad       | Medida casera      |
| Maicena                               |                  |               | 8 g                           | 1 cda         |                |                    |
| Leche delactosada                     | 240 mL           | 1 tz          | 200 ml                        | 1 taza        | 180 ml         | $\frac{3}{4}$ taza |
| Azúcar                                |                  |               | 5 g                           | 1 cdta        | 15 g           | 1 cda              |
| Banano                                |                  |               | 40 g                          | 1/3 ud        |                |                    |
| Fresa                                 |                  |               | 45 g                          | 7 ud          |                |                    |
| Avena                                 |                  |               | 10 g                          | 2 cdta        |                |                    |
| Camote                                |                  |               |                               |               | 80 g           | 1 ud               |
| Huevo                                 |                  |               |                               |               |                |                    |
| galleta tipo María                    |                  |               |                               |               |                |                    |
| Esencia de vainilla                   |                  |               |                               |               | 1 ml           | 1 gota             |
| Leche en polvo delactosada            |                  |               |                               |               | 10 g           | 1 cda              |
| Canela en polvo                       |                  |               |                               |               | 0,1 g          | 1 pizca            |
| Agua                                  |                  |               |                               |               | 250 ml         | 1 taza             |
| Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar | 40 g             | 8 oz          |                               |               |                |                    |

## CEREALES Y ATOLES

| <b>NOMBRE DEL ATOL</b>     | <b>Atol de fécula de maíz con sabor vainilla y galleta tipo María</b> |                      | <b>Ponche de galleta tipo María</b> |                      |
|----------------------------|---|----------------------|-------------------------------------|----------------------|
| <b>INGREDIENTES</b>        | <b>Cantidad</b>   | <b>Medida casera</b> | <b>Cantidad</b>                     | <b>Medida casera</b> |
| Maicena                    | 14 g  | 2 cdas               |                                     |                      |
| Leche delactosada          | 240 ml  | 1 taza               | 180 ml                              | $\frac{3}{4}$ taza   |
| Azúcar                     | 15 g  | 1 cda                |                                     |                      |
| Banano                     |   |                      |                                     |                      |
| Fresa                      |   |                      |                                     |                      |
| Avena                      |   |                      | 60 g                                | 1 ud                 |
| Camote                     |   |                      | 21 g                                | 1 paq                |
| Huevo                      |   |                      | 1 ml                                | 1 gota               |
| galleta tipo María         | 21 g  | 1 paq                |                                     |                      |
| Esencia de vainilla        | 1 ml  | 1 gota               |                                     |                      |
| Leche en polvo delactosada |   |                      |                                     |                      |
| Canela en polvo            | 0,1 g   | 1 pizca              |                                     |                      |
| Agua                       |   |                      |                                     |                      |

### **Rendimiento:**

Cereal con leche:

1 porción de 8 oz de leche y 8 oz de cereal.

Atoles y ponche:

1 taza en cada preparación.

### **Preparación del cereal con leche:**

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.
3. En una taza honda coloque el cereal, al momento que el beneficiario vaya a comer coloque la leche (la suavidad necesaria en el cereal va a depender de la condición particular de cada estudiante).

### **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       | Banano y cebada |               | Banano, yogurt, galleta tipo María |               | Fresas   |               |
|----------------------------|-----------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------|---------------|
|                            | Cantidad        | Medida casera | Cantidad                           | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| <b>INGREDIENTES</b>        |                 |               |                                    |               |          |               |
| Agua                       | 125 ml          | ½ taza        | 125 ml                             | ½ taza        | 15 ml    | 1 cda         |
| Leche delactosada          |                 |               |                                    |               | 60 ml    | ¼ taza        |
| Leche en polvo delactosada |                 |               |                                    |               | 8 g      | 1,5 cda       |
| Azúcar                     |                 |               |                                    |               | 2,5 g    | ½ cdta        |
| Gelatina sin sabor         |                 |               |                                    |               |          | 1 lámina      |
| Yogurt                     | 125 ml          | ½ taza        | 125 ml                             | ½ taza        |          |               |
| Banano                     | 160 g           | 1 unidad      | 160 g                              | 1 unidad      |          |               |
| Fresas                     |                 |               |                                    |               | 30 g     | 5 unidades    |
| Cebada cocida en agua      | 30 g            | 2 cdas        | 21 g                               | 1 paq         |          |               |
| galleta tipo María         |                 |               |                                    |               |          |               |

| NOMBRE DE LA COMPOTA       | Manzana  |               | Mora     |               | Papaya   |               |
|----------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|
|                            | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad | Medida casera |
| <b>INGREDIENTES</b>        |          |               |          |               |          |               |
| Agua                       | 13 ml    | 1 cda         | 13 ml    | 1 cda         | 120 ml   | ½ taza        |
| Leche delactosada          | 60 ml    | ¼ taza        | 60 ml    | ¼ taza        |          |               |
| Leche en polvo delactosada | 8 g      | 1 ½ cda       | 8 g      | 1 ½ cda       |          |               |
| Azúcar                     | 2,5 g    | ½ cdta        | 2,5 g    | ½ cdta        | 2,5 g    | ½ cdta        |
| Gelatina sin sabor         |          | 1 lámina      |          | 1 lámina      |          |               |
| Manzana                    | 55 g     | ½ unidad      | 30 g     | 2 cdas        |          |               |
| Mora                       |          |               |          |               | 110 g    | ½ taza        |
| Papaya                     |          |               |          |               |          |               |

## COMPOTAS

| NOMBRE DE LA COMPOTA       | Papaya y piña |               | Piña     |               | Frutas con galleta tipo María |               |
|----------------------------|---------------|---------------|----------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                            | Cantidad      | Medida casera | Cantidad | Medida casera | Cantidad                      | Medida casera |
| INGREDIENTES               |               |               |          |               |                               |               |
| Agua                       | 120 ml        | ½ taza        | 120 ml   | ½ taza        | 30 ml                         | 2 cdas        |
| Leche en polvo delactosada |               |               |          |               | 16 g                          | 2 cdas        |
| Banano                     |               |               |          |               | 42 g                          | ¼ unidad      |
| Papaya                     | 81 g          | ½ taza        |          |               | 60 g                          | ¼ taza        |
| Piña                       | 80 g          | ½ taza        | 300 g    | 1 ¾ 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 |               |
|---------------------|-----------------------|---------------|-------------------|---------------|----------------|---------------|
|                     | Cantidad              | Medida casera | Cantidad          | Medida casera | Cantidad       | Medida casera |
| <b>INGREDIENTES</b> |                       |               |                   |               |                |               |
| 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               | 1/2 diente    | 1,5 g             | 1/2 diente    | 1,5 g          | 1/2 diente    |
| Apio                | 5 g                   | 1/2 ramita    | 5 g               | 1/2 ramita    | 5 g            | 1/2 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 |                      |
|---------------------|--------------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| <b>INGREDIENTES</b> | <b>Cantidad</b>    | <b>Medida casera</b> | <b>Cantidad</b>   | <b>Medida casera</b> |
| Agua                | 250 ml             | 1 taza               | 250 ml            | 1 taza               |
| Cebolla             | 10 g               | 2 cdtas              | 10 g              | 10 g                 |
| Chile dulce         | 5 g                | 1 cdtas              | 5 g               | 5 g                  |
| Ajo                 | 1,5 g              | ½ diente             | 1,5 g             | 1,5 g                |
| Apio                | 5 g                | ½ ramita             | 5 g               | 5 g                  |
| Culantro            | 3 g                | 2 hojitas            | 3 g               | 3 g                  |
| Zanahoria           | 70 g               |                      |                   |                      |
| Chayote             | 80 g               |                      |                   |                      |
| Tomate              |                    |                      | 100 g             | 1 unidad             |
| Lentejas            |                    |                      |                   | 50 g                 |
|                     |                    |                      |                   | ¼ 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 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 |               |
|---------------|---------------------|---------------|------------------------|---------------|
|               | 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 cdta        | 5 g                    | 1 cdta        |
| 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 |
|---------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------|
| <b>INGREDIENTES</b> |   |                                   |                             |
| Agua                | 60 ml                                   | 60 ml                             | 60 ml                       |
| Cebolla             | 10 g                                    | 10 g                              | 10 g                        |
| Chile dulce         | 5 g                                     | 5 g                               | 5 g                         |
| Ajo                 | 1,5 g                                   | 1,5 g                             | 1,5 g                       |
| Apio                | 5 g                                     | 5 g                               | 5 g                         |
| Culantro            | 3 g                                     | 3 g                               | 3 g                         |
| Zanahoria           | 70 g                                    |                                   |                             |
| Pollo               | 60 g                                    | 60 g                              |                             |
| Zuquini             | 80 g                                    |                                   |                             |
| Tomate              |   |                                   |                             |
| Frijoles blancos    |   | 200 g                             | 50 g                        |
|                     | <b>Cantidad</b>                         | <b>Cantidad</b>                   | <b>Cantidad</b>             |
|                     | <b>Medida casera</b>                    | <b>Medida casera</b>              | <b>Medida casera</b>        |
|                     | 1/4 taza                                | 1/4 taza                          | 1/4 taza                    |
|                     | 2 cdtas                                 | 2 cdtas                           | 2 cdtas                     |
|                     | 1 cdtas                                 | 1 cdtas                           | 1 cdtas                     |
|                     | 1/2 diente                              | 1/2 diente                        | 1/2 diente                  |
|                     | 1/2 ramita                              | 1/2 ramita                        | 1/2 ramita                  |
|                     | 2 hojitas                               | 2 hojitas                         | 2 hojitas                   |
|                     | 3 cdtas                                 | 3 cdtas                           |                             |
|                     | 3 cdtas                                 |                                   |                             |
|                     | 4 cdtas                                 |                                   |                             |
|                     |   | 2 und                             |                             |
|                     |   |                                   | 3 cdtas                     |

**Rendimiento:** 1 porción de 1/2 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 cdtas       | 10 g                     | 2 cdtas       |
| Chile dulce           | 10 g                          | 2 cdtas       | 6 g                      | 1 cdta        |
| Ajo                   | 1,5 g                         | ½ diente      | 1,5 g                    | ½ diente      |
| Culantro castilla     | 3 g                           | 2 hojitas     |                          |               |
| Harina de maíz (masa) | 10 g                          | 2 cdtas       |                          |               |
| 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 cdtas       |

**Rendimiento:** 1 porción de 3 albóndigas

**Preparación de las albóndigas:**

1. Pique finamente la cebolla, chile dulce, ajo y culantro. Licúe el tomate.
2. Mezcle 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 minutos.

**Rendimiento:** 1 porción de 3 oz

**Preparación del salpicón:**

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce y el ajo. Pete 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.

## PREPARACIONES CON CARNES SIN PROCESAR

### Pollo en salsa de tomate con vegetales (acompañar el gallo pinto)

| Ingredientes       | Cantidad | Medida casera |
|--------------------|----------|---------------|
| Pechuga deshuesada | 60 g     | 3 cdas        |
| Cebolla            | 10 g     | 2 cdts        |
| Chile dulce        | 10 g     | 2 cdts        |
| Ajo                | 1,5 g    | ½ diente      |
| Zanahoria          | 15 g     | 1 cda         |
| Tomate             | 40 g     | 4 cdas        |
| Sal                | 1 g      | 1 pizca       |
| Aceite vegetal     | 3 g      | ½ cdta        |
| Tomillo            | 1 g      | 1 ramita      |

**Rendimiento:** 1 porción de 3 oz.

**Preparación:**

1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce y el ajo. Pele la zanahoria y rállela. Licúe el tomate.
2. Parta el filet de pechuga en cuadritos.
3. Caliente una olla a fuego medio y coloque el aceite, sofría la cebolla, el chile dulce y el ajo, agregue el pollo y el tomillo, cocine hasta que el pollo esté suave.
4. Agregue la zanahoria y saltee ligeramente. Incorpore el tomate y la sal y cocine hasta que los vegetales estén suaves.

## PURÉS HARINOSOS

| TIPO DE PURÉ        | Puré de papa                     |               | Puré de camote |               | Puré de plátano maduro |               |
|---------------------|----------------------------------|---------------|----------------|---------------|------------------------|---------------|
|                     | Cantidad                         | Medida casera | Cantidad       | Medida casera | Cantidad               | Medida casera |
| <b>INGREDIENTES</b> |                                  |               |                |               |                        |               |
| 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              |                                  |               |                |               |                        |               |
| Plátano maduro      |                                  |               |                |               | 50 g                   | 1/3 taza      |
|                     |                                  |               |                |               |                        |               |
| TIPO DE PURÉ        | Puré de plátano maduro con queso |               | Puré de yuca   |               | Torta de papa          |               |
|                     | Cantidad                         | Medida casera | Cantidad       | Medida casera | Cantidad               | Medida casera |
| <b>INGREDIENTES</b> |                                  |               |                |               |                        |               |
| 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                |                                  |               | 100 g          | 1 taza        |                        |               |
| 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.

## PURÉS VEGETALES

| TIPO DE PURÉ        | Puré de ayote tierno | Puré de zanahoria y ayote sazón | Puré de zanahoria y chayote |
|---------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| <b>INGREDIENTES</b> | <b>Cantidad</b>      | <b>Cantidad</b>                 | <b>Cantidad</b>             |
| Agua                | 125 ml               | 125 ml                          | 125 ml                      |
| Margarina           | 15 g                 | 15 g                            | 15 g                        |
| Sal                 | 2 g                  | 2 g                             | 2 g                         |
| Ayote sazón         |                      | 50 g                            |                             |
| Ayote tierno        | 100 g                |                                 |                             |
| Zanahoria           |                      | 70 g                            | 70 g                        |
| Chayote             |                      |                                 | 60 g                        |
|                     | <b>Medida casera</b> | <b>Medida casera</b>            | <b>Medida casera</b>        |
|                     | 1/2 taza             | 1/2 taza                        | 1/2 taza                    |
|                     | 1 cda                | 1 cda                           | 1 cda                       |
|                     | 1/2 cdtta            | 1/2 cdtta                       | 1/2 cdtta                   |
|                     | 1 taza               | 1/2 taza                        |                             |
|                     |                      | 3 cdas                          | 3 cdas                      |
|                     |                      |                                 | 70 g                        |
|                     |                      |                                 | 60 g                        |
|                     |                      |                                 | 3 cdas                      |

| TIPO DE PURÉ        | Puré de chayote y vainica |                      | Puré de chayote y espinaca |                      |
|---------------------|---------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------|
| <b>INGREDIENTES</b> | <b>Cantidad</b>           | <b>Medida casera</b> | <b>Cantidad</b>            | <b>Medida casera</b> |
| Agua                | 125 ml                    | 1/2 taza             | 125 ml                     | 1/2 taza             |
| Margarina           | 15 g                      | 1 cda                | 1,5 g                      | 1/2 diente           |
| Sal                 | 2 g                       | 1/2 cdtta            | 3 g                        | 2 hojitas            |
| Ayote sazón         |                           |                      | 5 g                        | 1 cdtta              |
| Vainica             | 60 g                      | 1/2 taza             |                            |                      |
| Chayote             | 60 g                      | 1/2 taza             | 60 g                       | 3 cdas               |
| Espinaca            |                           |                      | 125 g                      | 1/2 taza             |

**Rendimiento:** 1 porción de 1/2 taza en cada preparación.

**Preparación de los purés:**

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

## 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 |
| Agua              | 80 ml                                     | 1/3 taza      | 40 ml                       | 3 cdas        | 125 ml                               | 1/2 taza      |
| Ajo               | 1 g                                       | 1/3 diente    | 1,3 ml                      | 1/2 cdta      | 1 g                                  | 1/3 diente    |
| Aceite            |   |               |                             |               |                                      |               |
| 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                                 | 1/2 taza      |
| Pechuga de pollo  |   |               | 50 g                        | 3 cdas        |                                      |               |
| Huevo             | 30 g                                      | 1/2 unidad    |                             |               |                                      |               |
| Atún              |   |               |                             |               | 25 g                                 | 2 cdas        |
| Frijoles cocidos  |   |               |                             |               |                                      |               |
| Lentejas          | 50 g                                      | 1/4 taza      | 50 g                        | 1/4 taza      |                                      |               |
| Caldo de lentejas |   |               | 150 ml                      | 1/2 taza      |                                      |               |
| 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 |                      |
|---------------------|-------------------|----------------------|--|----------------------|------------------------------|----------------------|
| <b>INGREDIENTES</b> | <b>Cantidad</b>   | <b>Medida casera</b> | <b>Cantidad</b>                                | <b>Medida casera</b> | <b>Cantidad</b>              | <b>Medida casera</b> |
| 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             |  |                      | 3 g                          | 1 cdtta              |
| Culantro            |                   |                      |  |                      | 2 g                          | ¼ cdtta              |
| Sal                 | 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               | 30 g              | ½ unidad             |  |                      |                              |                      |
| Garbanzos           |                   |                      | 50 g   | ¼ taza               |                              |                      |

## CREMAS

| TIPO DE CREMA          | Crema de vegetales con pasta |               | Crema de tomate |               |
|------------------------|------------------------------|---------------|-----------------|---------------|
|                        | Cantidad                     | Medida casera | Cantidad        | Medida casera |
| <b>INGREDIENTES</b>    |                              |               |                 |               |
| Agua                   | 125 ml                       | 1/2 taza      | 80 ml           | 1/3 taza      |
| Ajo                    | 1 g                          | 1/3 diente    |                 |               |
| Aceite                 |                              |               |                 |               |
| Margarina              | 3 g                          | 1/2 cdta      | 3 g             | 1/2 cdta      |
| Cebolla                | 10 g                         | 2 cdta        |                 |               |
| Chile dulce            |                              |               | 5 g             | 1 cdta        |
| Apio                   |                              |               | 5 g             | 1/2 ramita    |
| Culantro               | 3 g                          |               | 3 g             | 2 hojitas     |
| Sal                    | 2 g                          |               | 2 g             | 1/4 cdta      |
| Hoja de laurel         |                              |               |                 |               |
| Chayote                | 60 g                         | 1/4 cdta      |                 |               |
| Zanahoria              | 60 g                         | 1 hoja        |                 |               |
| Tomate                 |                              | 1/2 taza      | 30 g            | 2 cdas        |
| Pasta: cabitos cocidos | 91 g                         | 1/2 taza      | 100 g           | 1 und         |
|                        |                              | 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, puero, palmico, pipian, rábano blanco y rosado, chayote tierno, ayote sazón mantequilla, flores de itabo, entre otros, que no se encuentran en la lista anterior también se pueden utilizar en el comedor estudiantil si se encuentran disponibles en la comunidad. Los vegetales propios de su comunidad también pueden utilizarse cuando estén de temporada.

## CALENDARIO DE VERDURAS HARINOSAS Y AGUACATE

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

Meses de estacionalidad. Las verduras son más baratas.  Meses de precio regular

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

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

# LISTAS DE INGREDIENTES

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

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.



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
DESAYUNO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES   | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |                  |
|--|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|------------------|
|  |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA<br>CASERA |
| <b>ABARROTES</b>                       |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| ACEITE VEGETAL                         | militros             | 50    | 68     | 31        | 40     | 10      | 199      |                  |
| ARROZ BLANCO                           | gramos               |       | 550    |           | 550    | 140     | 1240     |                  |
| AVENA MOLIDA                           | gramos               |       | 120    |           |        |         | 120      |                  |
| AZÚCAR BLANCA                          | gramos               |       | 100    |           |        |         | 100      |                  |
| COCOA DULCE                            | gramos               | 120   |        |           |        |         | 120      |                  |
| DULCE GRANULADO                        | gramos               |       |        |           |        | 120     | 120      |                  |
| FRIJOL NEGRO                           | gramos               |       | 225    | 60        | 225    | 60      | 570      |                  |
| HORCHATA EN POLVO                      | gramos               |       |        |           | 120    |         | 120      |                  |
| PAN CUADRADO                           | gramos               |       |        | 460       |        |         | 460      |                  |
| PINOLILLO EN POLVO                     | gramos               |       |        | 120       |        |         | 120      |                  |
| SAL                                    | gramos               |       | 22     | 4         | 20     | 5       | 51       |                  |
| TORTILLA DE MAÍZ                       | gramos               | 720   |        |           |        |         | 720      | 40 ud            |
| TORTILLA DE TRIGO<br>COMERCIAL PEQUEÑA | gramos               |       |        |           |        | 520     | 520      | 20 ud            |
| <b>HUEVOS</b>                          |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| HUEVOS                                 | gramos               |       | 600    | 600       |        |         | 1200     | 20 ud            |
| <b>LÁCTEOS</b>                         |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| LECHE SEMIDESCREMADA                   | militros             | 2400  | 2525   | 2525      | 2400   |         | 9850     |                  |
| QUESO TIPO TURRIALBA                   | gramos               | 600   |        |           | 300    | 300     | 1200     |                  |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>       |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| AJO                                    | gramos               |       | 25     | 2,7       | 25     | 6       | 58,7     | 1 ½ cabezas      |
| CEBOLLA BLANCA                         | gramos               |       | 100    | 12        | 100    | 25      | 237      |                  |
| CHILE DULCE                            | gramos               |       | 100    | 12        | 100    | 25      | 237      | 2 ud de 120 g    |
| CULANTRO CASTILLA                      | gramos               |       | 40     | 6         | 40     | 10      | 96       | 2 rollos         |
| ORÉGANO                                | gramos               |       | 2      | 0,5       | 2      | 0,5     | 5        |                  |

\*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 SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
DESAYUNO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES   | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |                   |
|--|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|-------------------|
|  |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA<br>CASERA  |
| <b>ABARROTÉS</b>                       |                      |       |        |           |        |         |          |                   |
| ACEITE VEGETAL                         | mililitros           | 34    | 10     | 68        | 12     | 68      | 192      |                   |
| ARROZ BLANCO                           | gramos               |       | 140    | 550       |        | 550     | 1240     |                   |
| AVENA MOLIDA                           | gramos               |       | 120    |           |        |         | 120      |                   |
| AZÚCAR BLANCA                          | gramos               |       | 100    |           |        |         | 100      |                   |
| COCOA DULCE                            | gramos               |       |        |           | 120    |         | 120      |                   |
| DULCE GRANULADO                        | gramos               |       |        | 120       |        |         | 120      |                   |
| FRIJOL NEGRO                           | gramos               | 120   | 60     | 225       | 240    | 225     | 870      |                   |
| PAN CUADRADO                           | gramos               | 460   |        |           |        |         | 460      |                   |
| PINOLILLO EN POLVO                     | gramos               | 120   |        |           |        | 120     | 240      |                   |
| SAL                                    | gramos               | 5     | 5      | 22        | 5      | 22      | 59       |                   |
| TORTILLA DE MAÍZ                       | gramos               |       |        |           | 720    |         | 720      | 40 ud             |
| TORTILLA DE TRIGO<br>COMERCIAL PEQUEÑA | gramos               |       | 520    |           |        |         | 520      | 20 ud             |
| <b>HUEVOS</b>                          |                      |       |        |           |        |         |          |                   |
| HUEVOS                                 | gramos               | 600   |        | 600       |        | 600     | 1800     | 30 ud             |
| <b>LÁCTEOS</b>                         |                      |       |        |           |        |         |          |                   |
| LECHE SEMIDESCREMADA                   | mililitros           | 2525  | 2400   |           | 2400   | 2525    | 9850     |                   |
| QUESO TIPO TURRIALBA                   | gramos               |       | 300    |           | 600    |         | 900      |                   |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>       |                      |       |        |           |        |         |          |                   |
| AJO                                    | gramos               | 5     | 6      | 25        | 11     | 25      | 72       | 2 cabezas         |
| CEBOLLA BLANCA                         | gramos               | 24    | 25     | 100       | 48     | 100     | 297      |                   |
| CHILE DULCE                            | gramos               | 24    | 25     | 100       | 48     | 100     | 297      | 2 1/2 ud de 120 g |
| CUAJANTRO CASTILLA                     | gramos               | 12    | 10     | 40        | 24     | 40      | 126      | 2 1/2 rollos      |
| ORÉGANO                                | gramos               | 1     | 0,5    | 2         | 2      | 2       | 7,5      |                   |
| TOMATE                                 | gramos               |       |        | 120       |        |         | 120      |                   |

\*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 SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
DESAYUNO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES   | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES    | MARTES           | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL |
|--|----------------------|----------|------------------|-----------|--------|---------|-------|
|  |                      | CANTIDAD | MEDIDA<br>CASERA |           |        |         |       |
| <b>ABARROTES</b>                       |                      |          |                  |           |        |         |       |
| ACEITE VEGETAL                         | mililitros           | 28       | 40               | 3         | 68     | 10      | 149   |
| ARROZ BLANCO                           | gramos               | 550      | 550              |           | 550    | 140     | 1240  |
| AVENA MOLIDA                           | gramos               |          |                  |           | 120    |         | 120   |
| AZÚCAR BLANCA                          | gramos               |          |                  |           | 100    |         | 100   |
| COCOA DULCE                            | gramos               |          | 120              |           |        |         | 120   |
| DULCE GRANULADO                        | gramos               | 120      |                  |           |        |         | 120   |
| FRIJOL NEGRO                           | gramos               |          | 225              | 60        | 225    | 60      | 570   |
| HORCHATA EN POLVO                      | gramos               |          |                  | 120       |        |         | 120   |
| PAN CUADRADO                           | gramos               |          |                  | 460       |        |         | 460   |
| PINOLILLO EN POLVO                     | gramos               |          |                  |           |        | 120     | 120   |
| SAL                                    | gramos               | 2        | 20               | 1         | 22     | 5       | 50    |
| TORTILLA DE MAÍZ                       | gramos               | 720      |                  |           |        |         | 720   |
| TORTILLA DE TRIGO<br>COMERCIAL PEQUEÑA | gramos               |          |                  |           |        | 520     | 520   |
| <b>HUEVOS</b>                          |                      |          |                  |           |        |         |       |
| HUEVOS                                 | gramos               | 600      |                  |           | 600    |         | 1200  |
| <b>LÁCTEOS</b>                         |                      |          |                  |           |        |         |       |
| LECHE SEMIDESCREMADA                   | mililitros           |          | 2400             | 2400      | 2525   | 2400    | 9725  |
| QUESO TIPO TURRIALBA                   | gramos               |          | 300              | 300       |        | 300     | 900   |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>       |                      |          |                  |           |        |         |       |
| AJO                                    | gramos               |          | 25               | 3         | 25     | 6       | 59    |
| CEBOLLA BLANCA                         | gramos               |          | 100              | 12        | 100    | 25      | 237   |
| CHILE DULCE                            | gramos               |          | 100              | 12        | 100    | 25      | 237   |
| CULANTRO CASTILLA                      | gramos               |          | 40               | 6         | 40     | 10      | 96    |
| ORÉGANO                                | gramos               |          | 2                | 0,5       | 2      | 0,5     | 5     |
| TOMATE                                 | gramos               | 120      |                  |           |        |         | 120   |

\*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 ALMUERZO / CENA



LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
ALMUERZO / CENA SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |                  |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|------------------|
|                                      |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA<br>CASERA |
| <b>ABARROTÉS</b>                     |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| ACEITE VEGETAL                       | mililitros           | 90    | 15     | 30        | 35     | 30      | 200      |                  |
| ARROZ BLANCO                         | gramos               | 500   |        | 520       | 500    | 500     | 2020     |                  |
| AZÚCAR BLANCA                        | gramos               | 4     |        |           | 10     |         | 14       |                  |
| FRIJOL NEGRO                         | gramos               | 450   |        | 450       |        |         | 900      |                  |
| FRIJOL ROJO                          | gramos               |       |        |           | 450    |         | 450      |                  |
| GARBANZOS                            | gramos               |       | 175    |           |        |         | 175      |                  |
| HOJA DE LAUREL                       | gramos               | 0,5   |        |           |        |         | 0,5      |                  |
| LECHE DE COCO                        | mililitros           |       |        |           | 100    |         | 100      |                  |
| PIMIENTA NEGRA MOLIDA                | gramos               |       | 1      |           |        |         | 1        |                  |
| SAL                                  | gramos               | 28    | 19     | 22        | 39     | 26      | 134      |                  |
| TOMILLO                              | gramos               | 3     |        |           | 3      |         | 6        |                  |
| TORNILLOS PASTA                      | gramos               |       | 400    |           |        |         | 400      |                  |
| VINAGRE CLARO                        | mililitros           | 40    |        |           |        |         | 40       |                  |
| <b>CARNES</b>                        |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| CARNE MOLIDA DE RES                  | gramos               |       | 750    |           |        |         | 750      |                  |
| MUSLO DESHUESADO SIN<br>PIEL         | gramos               | 850   |        |           | 800    |         | 1650     |                  |
| POSTA DE CERDO                       | gramos               |       |        |           |        | 1000    | 1000     |                  |
| <b>HUEVOS</b>                        |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| HUEVOS                               | gramos               |       |        | 600       |        |         | 600      | 10 ud            |
| <b>LÁCTEOS</b>                       |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| YOGURT NATURAL                       | gramos               |       | 60     |           |        |         | 60       |                  |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
ALMUERZO / CENA SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES    | MARTES           | MIÉRCOLES | JUEVES           | VIERNES  | TOTAL            |               |
|--------------------------------------|----------------------|----------|------------------|-----------|------------------|----------|------------------|---------------|
|                                      |                      | CANTIDAD | MEDIDA<br>CASERA | CANTIDAD  | MEDIDA<br>CASERA | CANTIDAD | MEDIDA<br>CASERA |               |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>     |                      |          |                  |           |                  |          |                  |               |
| AJO                                  | gramos               | 32       |                  | 45        | 77               | 21       | 175              | 4 cabezas     |
| APIO                                 | gramos               |          | 15               |           |                  | 15       | 30               | 1/2 rama      |
| CEBOLLA BLANCA                       | gramos               | 125      | 40               | 160       | 100              | 15       | 440              |               |
| CHAYOTE TIERNO                       | gramos               |          |                  | 260       |                  |          | 260              |               |
| CHILE DULCE                          | gramos               | 75       | 75               | 70        | 50               | 20       | 290              | 2 ud de 120 g |
| CHILE PANAMEÑO                       | gramos               |          |                  |           | 20               |          | 20               |               |
| CULANTRO CASTILLA                    | gramos               | 35       | 10               | 23        | 135              | 50       | 253              | 5 rollos      |
| CULANTRO COYOTE                      | gramos               |          |                  | 60        |                  |          | 60               | 1 1/2 rollos  |
| FRIJOLES TIERNOS                     | gramos               |          |                  |           |                  | 365      | 365              |               |
| LECHUGA AMERICANA                    | gramos               |          | 70               |           |                  |          | 70               | 7 hojas       |
| LIMÓN MANDARINA PARA<br>ADEREZO      | gramos               |          | 34               |           | 50               | 135      | 219              | 3 ud          |
| ORÉGANO                              | gramos               | 4        | 0,5              | 0,5       | 4                | 0,5      | 9,5              |               |
| PAPA BLANCA                          | gramos               | 850      |                  |           |                  |          | 850              |               |
| PEPINO                               | gramos               |          | 190              |           |                  |          | 190              |               |
| REPOLLO BLANCO                       | gramos               | 250      |                  |           | 365              |          | 615              |               |
| REPOLLO MORADO                       | gramos               | 200      |                  |           |                  | 890      | 200              |               |
| TOMATE                               | gramos               | 450      | 600              |           | 200              |          | 2140             |               |
| ZANAHORIA                            | gramos               |          | 110              | 250       | 265              |          | 625              |               |
| BANANO MADURO                        | gramos               | 1400     |                  |           |                  |          | 1400             | 10 ud         |
| MANZANA NACIONAL                     | gramos               |          |                  |           |                  | 1100     | 1100             | 10 ud         |
| PAPAYA CRIOLLA                       | Kilos                |          | 1,5              |           |                  |          | 1,5              | 1 ud          |
| PIÑA                                 | kilos                |          |                  |           | 2                |          | 2                |               |
| SANDÍA                               | Kilos                |          |                  | 2         |                  |          | 2                |               |

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



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
ALMUERZO / CENA SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES        | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |               |
|---|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|---------------|
|   |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA CASERA |
| <b>ABARROTES</b>                            |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| ACELITE VEGETAL                             | mililitros           | 30    | 100    | 30        | 20     | 200     | 380      |               |
| ALBAHACA FRESCA                             | gramos               |       |        |           |        | 4       | 4        |               |
| ARROZ BLANCO                                | gramos               |       | 550    | 500       | 500    | 500     | 2050     |               |
| ATÚN TROZOS EN AGUA<br>(PESO ESCURRIDO)     | gramos               | 470   |        |           |        |         | 470      |               |
| AZÚCAR BLANCA                               | gramos               |       | 3      |           |        |         | 3        |               |
| ESPAGUETI                                   | gramos               | 500   |        |           |        |         | 500      |               |
| FRIJOL NEGRO                                | gramos               |       | 400    |           |        |         | 400      |               |
| FRIJOL ROJO                                 | gramos               |       |        |           |        | 450     | 450      |               |
| GARBANZOS                                   | gramos               |       |        | 260       |        |         | 260      |               |
| HARINA DE TRIGO                             | gramos               |       |        |           |        | 110     | 110      |               |
| MIEL DE ABEJA                               | mililitros           |       |        | 20        |        |         | 20       |               |
| MOSTAZA PREPARADA                           | gramos               |       |        | 12        |        |         | 12       |               |
| PAN MOLIDO                                  | gramos               |       |        |           |        | 100     | 100      |               |
| PAPRIKA                                     | gramos               |       | 4      |           |        |         | 4        |               |
| PIMIENTA NEGRA MOLIDA                       | gramos               |       | 1      |           |        | 2       | 3        |               |
| SAL   | gramos               | 15    | 37     | 27        | 21     | 30      | 130      |               |
| TOMILLO                                     | gramos               |       | 4      |           | 3      |         | 7        |               |
| VINAGRE CLARO                               | mililitros           |       | 50     |           |        | 20      | 70       |               |
| <b>CARNES</b>                               |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| CECINA DE RES                               | gramos               |       |        | 900       |        |         | 900      |               |
| POLLO CON HUESO (MUSLO<br>ENTERO O PECHUGA) | gramos               |       |        |           | 1800   |         | 1800     |               |
| PECHUGA ENTERA                              | gramos               |       | 850    |           |        |         | 850      |               |
| <b>HUEVOS</b>                               |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| HUEVOS                                      | gramos               |       |        |           |        | 240     | 240      | 4 ud          |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
ALMUERZO / CENA SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |                 |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|-----------------|
|                                      |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA CASERA   |
| <b>LÁCTEOS</b>                       |                      |       |        |           |        |         |          |                 |
| YOGURT NATURAL                       | gramos               |       |        | 120       |        |         | 120      |                 |
| <b>PESCADO</b>                       |                      |       |        |           |        |         |          |                 |
| FILET DE PESCADO                     | gramos               |       |        |           |        | 1400    | 1400     |                 |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>     |                      |       |        |           |        |         |          |                 |
| AJO                                  | gramos               |       | 52     | 12        | 12     | 41      | 117      | 3 cabezas       |
| APIO                                 | gramos               | 15    | 50     | 30        |        |         | 95       | 1 ½ rama        |
| CEBOLLA BLANCA                       | gramos               | 40    | 190    | 40        | 80     |         | 350      |                 |
| CHAYOTE TIERNO                       | gramos               |       |        | 185       | 300    |         | 485      |                 |
| CHILE DULCE                          | gramos               | 25    | 180    | 40        | 90     |         | 335      | 2 ¾ ud de 120 g |
| CULANTRO CASTILLA                    | gramos               | 10    | 220    |           | 50     | 25      | 305      | 6 rollos        |
| LECHUGA AMERICANA                    | gramos               |       |        |           |        | 450     | 450      | 1 ½ ud de 300 g |
| LIMÓN MANDARINA PARA<br>ADEREZO      | gramos               |       |        | 25        |        | 169     | 194      | 2 ud            |
| ORÉGANO                              | gramos               |       | 4,6    |           |        | 4       | 9,1      |                 |
| PLÁTANO VERDE                        | gramos               |       |        | 250       |        |         | 250      |                 |
| REMOLACHA                            | gramos               |       |        | 350       |        |         | 350      |                 |
| REPOLLO BLANCO                       | gramos               |       | 365    |           |        |         | 365      |                 |
| TOMATE                               | gramos               | 600   | 265    | 100       |        | 200     | 1165     |                 |
| VAINICAS                             | gramos               |       | 130    |           |        |         | 130      |                 |
| YUCA                                 | gramos               |       |        |           | 300    |         | 300      |                 |
| ZANAHORIA                            | gramos               | 90    | 225,0  | 350,0     |        |         | 965      |                 |
| ZUQUINI                              | gramos               | 90    |        |           |        |         | 90       |                 |
| BANANO MADURO                        | gramos               |       |        |           |        | 1400    | 1400     | 10 ud           |
| GRANADILLA                           | gramos               | 1000  |        |           |        |         | 1000     | 10 ud           |
| PAPAYA CRIOLLA                       | Kilos                |       |        | 1,5       |        |         | 1,5      |                 |
| PIÑA                                 | kilos                |       | 2      |           |        |         | 2        | 1 ud            |
| SANDÍA                               | Kilos                |       |        |           | 2      |         | 2        |                 |

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



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE COSTA RICA

LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
ALMUERZO / CENA SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES    | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES    | MARTES   | MIÉRCOLES | JUEVES   | VIERNES  | TOTAL    |        |
|---|----------------------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------|
|   |                      | CANTIDAD | CANTIDAD | CANTIDAD  | CANTIDAD | CANTIDAD | CANTIDAD | MECASA |
| <b>ABARROTÉS</b>                        |                      |          |          |           |          |          |          |        |
| ACEITE VEGETAL                          | mililitros           | 60       | 110      | 30        | 20       | 85       | 305      |        |
| ARROZ BLANCO                            | gramos               | 500      | 500      |           | 500      | 500      | 2000     |        |
| ATÚN TROZOS EN AGUA<br>(PESO ESCURRIDO) | gramos               |          |          |           |          | 430      | 430      |        |
| AZÚCAR BLANCA                           | gramos               |          | 7        |           |          | 4        | 11       |        |
| CABITOS PASTA                           | gramos               |          |          | 400       |          |          | 400      |        |
| COMINO EN POLVO                         | gramos               | 1        |          |           |          |          | 1        |        |
| FRIJOL NEGRO                            | gramos               |          | 400      |           | 450      | 400      | 1700     |        |
| FRIJOL ROJO                             | gramos               | 450      |          |           |          |          | 450      |        |
| HOJA DE LAUREL                          | gramos               | 0,5      |          |           |          |          | 0,5      |        |
| MAÍZ DULCE ENLATADO                     | gramos               | 150      |          |           |          | 150      | 300      |        |
| MARGARINA                               | gramos               |          | 30       |           | 15       |          | 45       |        |
| MIEL DE ABEJA                           | mililitros           | 10       |          |           |          |          | 10       |        |
| PAPRIKA                                 | gramos               |          |          |           |          | 4        | 4        |        |
| PETIT POIS                              | gramos               |          |          |           |          | 150      | 150      |        |
| PIMIENTA NEOGRA MOLIDDA                 | gramos               | 1        | 1        |           |          |          | 2        |        |
| SAL                                     | gramos               | 27       | 27       | 25        | 46       | 31       | 156      |        |
| VINAGRE CLARO                           | mililitros           | 20       | 60       |           |          | 40       | 120      |        |
| <b>CARNES</b>                           |                      |          |          |           |          |          |          |        |
| FAJITAS DE CERDO                        | gramos               | 1100     |          |           |          |          | 1100     |        |
| CARNE MOLIDDA DE RES                    | gramos               |          | 400      |           |          |          | 400      |        |
| CECINA DE RES                           | gramos               |          |          |           | 900      |          | 900      |        |
| PECHUGA DESHUESADA                      | gramos               |          |          | 700       |          |          | 700      |        |
| <b>HUEVOS</b>                           |                      |          |          |           |          |          |          |        |
| HUEVOS                                  | gramos               |          | 60       |           |          |          | 60       | 1 ½ ud |
| <b>LÁCTEOS</b>                          |                      |          |          |           |          |          |          |        |
| QUESO SEMIDURO                          | gramos               |          | 125      |           |          |          | 125      |        |
| QUESO TIPO TURRIALBA                    | gramos               |          | 125      |           |          |          | 125      |        |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
ALMUERZO / CENA SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |                 |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|-----------------|
|                                      |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA CASERA   |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>     |                      |       |        |           |        |         |          |                 |
| AJO                                  | gramos               | 32    | 52     | 20        | 41     | 18      | 163      | 4 cabezas       |
| APIO                                 | gramos               |       |        | 25        |        |         | 25       | 1 tallo         |
| BRÓCOLI                              | gramos               |       |        | 150       |        |         | 150      |                 |
| CEBOLLA BLANCA                       | gramos               | 180   | 140    | 60        | 100    | 190     | 670      |                 |
| CHAYOTE TIERNO                       | gramos               |       |        | 200       |        |         | 200      |                 |
| CHILE DULCE                          | gramos               | 100   | 140    | 60        | 65     | 155     | 520      | 4 ¼ ud de 120 g |
| COLIFLOR                             | gramos               |       |        |           | 200    |         | 200      |                 |
| CULANTRO CASTILLA                    | gramos               |       | 155    |           | 25     | 60      | 240      | 5 rollos        |
| LECHUGA AMERICANA                    | gramos               |       | 230    |           |        |         | 230      | ¾ ud de 300 g   |
| MARACUYÁ PARA ADEREZO                | gramos               |       | 30     |           |        |         | 30       | ½ ud            |
| NARANJA PARA ADEREZO                 | gramos               | 55    |        |           |        |         | 55       | ½ ud            |
| ORÉGANO                              | gramos               | 4     | 3,6    | 4         | 5      | 3,6     | 20,2     |                 |
| PEPINO                               | gramos               |       |        |           |        | 75      | 75       |                 |
| PLÁTANO VERDE                        | gramos               |       |        |           | 200    |         | 200      |                 |
| REPOLLO BLANCO                       | gramos               | 250   |        |           |        | 200     | 450      |                 |
| REPOLLO MORADO                       | gramos               |       |        |           |        | 175     | 175      |                 |
| TOMATE                               | gramos               | 700   | 480    | 600       | 350    |         | 2130     |                 |
| VAINICAS                             | gramos               |       |        |           | 200    |         | 200      |                 |
| YUCA                                 | gramos               |       | 650    |           |        |         | 650      |                 |
| ZANAHORIA                            | gramos               | 400   |        | 160       | 350    | 200     | 1110     |                 |
| ZUQUINI                              | gramos               |       |        |           | 350    |         | 350      |                 |
| BANANO MADURO                        | gramos               |       |        | 1400      |        | 1000    | 1400     | 10 ud           |
| GRANADILLA                           | gramos               |       |        |           |        |         | 1000     | 10 ud           |
| MANZANA NACIONAL                     | gramos               | 1100  |        |           |        |         | 1100     | 10 ud           |
| PAPAYA CRIOLLA                       | kilos                |       |        |           | 1,5    |         | 1,5      |                 |
| SANDÍA                               | kilos                |       | 2      |           |        |         | 2        |                 |

\*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 SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
ALMUERZO / CENA SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

**Código: F-R1.005W**

**Fecha: 08-2017**

**Version: 001**

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |                  |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|------------------|
|                                      |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA<br>CASERA |
| <b>ABARROTES</b>                     |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| ACEITE VEGETAL                       | mililitros           | 20    | 40     | 220       | 57     | 20      | 357      |                  |
| ALBAHACA FRESCA                      | gramos               |       |        | 4         |        |         | 4        |                  |
| ARROZ BLANCO                         | gramos               | 500   | 500    | 500       | 550    | 500     | 2550     |                  |
| AZÚCAR BLANCA                        | gramos               |       |        | 3         |        |         | 3        |                  |
| CÚRCUMA EN POLVO                     | gramos               |       |        |           | 8      |         | 8        |                  |
| FRIJOL BLANCO                        | gramos               | 275   |        |           |        |         | 275      |                  |
| FRIJOL NEGRO                         | gramos               |       | 450    | 450       | 400    |         | 1300     |                  |
| HARINA DE TRIGO                      | gramos               |       |        | 110       |        |         | 110      |                  |
| HOJA DE LAUREL                       | gramos               |       | 1      |           | 1      |         | 2        |                  |
| MIEL DE ABEJA                        | mililitros           |       | 10     |           |        |         | 10       |                  |
| PAN MOLIDO                           | gramos               |       |        | 100       |        |         | 100      |                  |
| PIMIENTA NEGRA MOLIDA                | gramos               |       | 1      | 2         | 1      |         | 4        |                  |
| SAL                                  | gramos               | 16    | 27     | 29        | 36     | 16      | 124      |                  |
| TOMILLO                              | gramos               | 1     | 3      | 1         | 1      |         | 6        |                  |
| VINAGRE CLARO                        | mililitros           |       | 20     | 50        |        |         | 70       |                  |
| <b>CARNES</b>                        |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| CECINA DE RES                        | gramos               |       |        |           |        | 900     | 900      |                  |
| HUESO PARA CONSOME<br>DE RES         | gramos               |       |        |           |        | 300     | 300      |                  |
| PECHUGA ENTERA                       | gramos               | 900   |        |           | 350    |         | 1250     |                  |
| POSTA DE CERDO                       | gramos               |       | 900    |           | 350    |         | 1250     |                  |
| <b>HUEVOS</b>                        |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| HUEVOS                               | gramos               |       |        | 240       | 180    |         | 420      | 7 ud             |
| <b>PESCADO</b>                       |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| FILET DE PESCADO                     | gramos               |       |        | 1500      |        |         | 1500     |                  |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
ALMUERZO / CENA SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |                  |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|------------------|
|                                      |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA<br>CASERA |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>     |                      |       |        |           |        |         |          |                  |
| AGUACATE                             | gramos               |       |        |           | 250    |         | 250      |                  |
| AJO                                  | gramos               | 27    | 32     | 42        | 31     | 42      | 174      | 4 ½ cabezas      |
| APIO                                 | gramos               | 25    |        |           | 35     | 25      | 85       | 1 rama           |
| CAMOTE                               | gramos               |       |        |           |        | 300     | 300      |                  |
| CEBOLLA BLANCA                       | gramos               | 25    | 65     |           | 145    |         | 235      |                  |
| CEBOLLINO                            | gramos               |       |        |           | 55     | 300     | 55       | 1/4 rollo        |
| CHAYOTE TIERNO                       | gramos               | 225   |        |           |        |         | 525      |                  |
| CHILE DULCE                          | gramos               | 25    | 65     |           | 145    | 60      | 295      | 2 ½ ud de 120 g  |
| CULANTRO CASTILLA                    | gramos               | 15    | 35     |           | 75     | 40      | 165      | 3 rollos         |
| LECHUGA AMERICANA                    | gramos               |       |        | 300       |        |         | 300      | 1 ud de 300 g    |
| LIMÓN MANDARINA PARA<br>ADEREZO      | gramos               |       |        | 135       | 50     |         | 185      | 2 ud             |
| NARANJA PARA ADEREZO                 | gramos               |       | 55     |           |        |         | 55       | 1/2 ud           |
| ORÉGANO                              | gramos               |       | 4      | 5         | 3,6    |         | 12,6     |                  |
| PAPA BLANCA                          | gramos               |       | 850    |           |        | 300     | 1150     |                  |
| PEPINO                               | gramos               |       |        |           | 500    |         | 500      |                  |
| REPOLLO BLANCO                       | gramos               |       | 450    |           |        |         | 450      |                  |
| TOMATE                               | gramos               | 90    | 150    | 400       |        |         | 640      |                  |
| YUCA                                 | gramos               |       |        |           |        | 300     | 300      |                  |
| ZANAHORIA                            | gramos               | 200   | 300    |           | 200    | 300     | 1000     |                  |
| BANANO MADURO                        | gramos               | 1400  |        |           |        |         | 1400     | 10 ud            |
| MANZANA NACIONAL                     | gramos               |       |        |           |        | 1100    | 1100     | 10 ud            |
| PAPAYA CRIOLLA                       | kilos                |       | 1,5    |           |        |         | 1,5      | 1 ud             |
| PIÑA                                 | kilos                |       |        |           | 2      |         | 2        |                  |
| SANDÍA                               | kilos                |       |        | 2         |        |         | 2        |                  |

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



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
ALMUERZO / CENA SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES    | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |               |
|---|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|---------------|
|   |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA CASERA |
| <b>ABARROTES</b>                        |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| ACEITE VEGETAL                          | mililitros           | 32    | 70     | 40        | 72     | 30      | 244      |               |
| ARROZ BLANCO                            | gramos               | 500   | 500    | 500       | 500    | 500     | 2500     |               |
| ATÚN TROZOS EN AGUA<br>(PESO ESCURRIDO) | gramos               |       |        |           | 15     | 150     | 150      |               |
| AZÚCAR BLANCA                           | gramos               |       |        |           | 220    |         | 220      |               |
| CANELÓN CORTO                           | gramos               |       |        |           |        | 170     | 170      |               |
| CARACOLITOS                             | gramos               |       |        |           |        |         |          |               |
| COMINO EN POLVO                         | gramos               |       |        | 1         |        |         | 1        |               |
| CÚRCUMA EN POLVO                        | gramos               | 4     |        | 80        |        |         | 4        |               |
| FRIJOL BLANCO                           | gramos               |       |        | 450       |        |         | 450      |               |
| FRIJOL NEGRO                            | gramos               |       |        |           |        |         |          |               |
| FRIJOL ROJO                             | gramos               |       |        |           |        |         |          |               |
| MAÍZ DULCE ENLATADO                     | gramos               | 150   | 100    |           | 180    | 450     | 430      |               |
| MIEL DE ABEJA                           | mililitros           |       |        |           | 15     |         | 15       |               |
| MOSTAZA PREPARADA                       | gramos               |       |        | 1         |        | 40      | 40       |               |
| ORÉGANO MOLIDO                          | gramos               |       |        | 4         |        |         | 4        |               |
| PAPRIKA                                 | gramos               |       |        |           |        |         |          |               |
| PIMIENTA NEGRA MOLIDA                   | gramos               |       | 1      |           |        |         | 1        |               |
| SAL                                     | gramos               | 37    | 30     | 56        | 30     | 30      | 183      |               |
| VINAGRE CLARO                           | mililitros           |       | 20     |           |        |         | 20       |               |
| <b>CARNES</b>                           |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| CECINA DE RES                           | gramos               |       |        | 700       |        | 1000    | 1700     |               |
| PECHUGA ENTERA                          | gramos               |       | 850    |           |        |         | 850      |               |
| POSTA DE CERDO                          | gramos               | 800   |        |           |        |         | 800      |               |
| <b>LÁCTEOS</b>                          |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| QUESO TIPO TURRIALBA                    | gramos               |       |        |           | 500    |         | 500      |               |
| YOGURT NATURAL                          | gramos               |       |        |           |        | 150     | 150      |               |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
ALMUERZO / CENA SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES    | MARTES        | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL |                 |
|--------------------------------------|----------------------|----------|---------------|-----------|--------|---------|-------|-----------------|
|                                      |                      | CANTIDAD | MEDIDA CASERA |           |        |         |       |                 |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>     |                      |          |               |           |        |         |       |                 |
| AJO                                  | gramos               | 32       | 35            | 57        | 34     | 44      | 202   | 5 cabezas       |
| AYOTE TIERNO                         | gramos               |          | 200           |           |        |         | 200   |                 |
| BRÓCOLI                              | gramos               |          |               | 350       |        |         | 350   |                 |
| CEBOLLA BLANCA                       | gramos               | 100      | 100           | 40        | 85     | 132     | 457   |                 |
| CHAYOTE TIERNO                       | gramos               | 650      | 350           |           |        |         | 1000  |                 |
| CHILE DULCE                          | gramos               | 100      | 65            | 180       | 65     | 142     | 552   | 4 ½ ud de 120 g |
| CULANTRO CASTILLA                    | gramos               | 70       | 50            | 8         | 35     | 6       | 169   | 3 rollos        |
| ESPINACAS                            | gramos               |          |               |           | 165    |         | 165   | 2/3 rollo       |
| LECHUGA AMERICANA                    | gramos               |          | 200           |           | 200    |         | 400   | 1 ½ ud          |
| LIMÓN MANDARINA PARA<br>ADEREZO      | gramos               | 67       | 34,0          |           | 50     |         | 151   | 1 ½ ud          |
| MANGO MADURO PARA<br>ADEREZO         | gramos               |          |               |           | 100    |         | 100   |                 |
| NARANJA PARA ADEREZO                 | gramos               |          |               |           | 30     |         | 30    | 1/2 ud          |
| ORÉGANO                              | gramos               | 4        | 4             | 4         | 1      | 5       | 18    |                 |
| PAPA BLANCA                          | gramos               |          |               | 400       |        |         | 400   |                 |
| PEPINO                               | gramos               |          | 267           |           |        |         | 267   |                 |
| REPOLLO BLANCO                       | gramos               |          |               |           | 300    |         | 300   |                 |
| TOMATE                               | gramos               |          | 385           |           | 165    | 200     | 750   |                 |
| VAINICAS                             | gramos               | 350      |               |           |        |         | 350   |                 |
| ZANAHORIA                            | gramos               |          |               |           |        | 100     | 100   |                 |
| ZUQUINI                              | gramos               |          |               | 350       |        |         | 350   |                 |
| BANANO MADURO                        | gramos               |          | 1400          |           |        |         | 1400  | 10 ud           |
| GRANADILLA                           | gramos               | 1000     |               |           |        |         | 1000  | 10 ud           |
| PAPAYA CRIOLLA                       | kilos                |          |               | 1,5       |        |         | 1,5   |                 |
| PIÑA                                 | kilos                |          |               |           |        | 2       | 2     | 1 ud            |
| SANDÍA                               | kilos                |          |               |           | 2      |         | 2     |                 |

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

# APÉNDICE

## MENÚ DE COMPLEMENTOS EN SECUNDARIA

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

# CICLOS DE MENÚ

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

## ¿Cómo se debe utilizar el ciclo de menú?

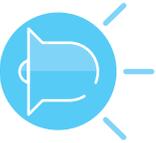
Al ser una secuencia planeada, el ciclo de menú debe utilizarse de forma continua, desde la semana 1 a la semana 5. Entonces cuando finalice el ciclo en la semana 5 se vuelve a iniciar con la semana 1.

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

**CICLO DE MENÚ DE COMPLEMENTOS**

**COMPLEMENTO SEMANA 1**

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

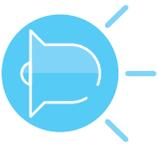
| COMPONENTE             | LUNES   | MARTES                          | MIÉRCOLES                      | JUEVES  | VIERNES  |
|------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|---|--|
| <b>Plato principal</b> | Arepas de harina y avena en hojuelas con miel | 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 |
| <b>Ensalada</b>        | —   | Lechuga en trocitos             | Tomate en gajos                | Zanahoria con maíz dulce                                  | Repollo blanco   |
| <b>Aderezo</b>         | —   | Vinagreta básica                | Jugo de limón de fruta natural | Vinagreta tropical  | Vinagreta de culantro                                  |
| <b>Fruta</b>           | Granadilla / Mandarina                        | Piña                            | Papaya / Melón                 | Sandía  | Banano   |
| <b>Bebida</b>          | 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  |
|------------------------|--|---------------------------|---|---|--|
| <b>Plato principal</b> | Emparedado de atún arreglado en pan integral | Yogurt con frutas y avena | Tortilla casera con queso acompañada con frijoles molidos | Burrito de frijoles molidos y carne molida /Taco de frijol y carne molida | Gallo pinto con pollo en salsa de tomate con zanahoria y zuquini |
| <b>Ensalada</b>        | Lechuga y zanahoria                          | —                         | Pico de gallo con pepino                                  | Lechuga y repollo morado  | —  |
| <b>Aderezo</b>         | —  | —                         | —   | Yogurt con mostaza miel   | —  |
| <b>Fruta</b>           | Manzana                                      | Piña y sandía             | Banano  | Papaya / Melón  | Granadilla / Mandarina   |
| <b>Bebida</b>          | Agua pura                                    | —                         | Agua pura   | Agua pura   | Agua pura  |



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

**COMPLEMENTO SEMANA 4**

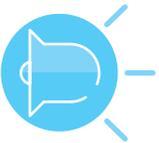
| COMPONENTE      | LUNES            | MARTES                               | MIÉRCOLES   | JUEVES                                 | VIERNES   |
|-----------------|------------------|--------------------------------------|---|--|---|
| Plato principal | Cereal con leche | Gallo pinto con queso tipo Turrialba | Pollo desmechado con chile dulce y zuquini acompañado con tortillas de maíz | Emparedado de frijoles molidos y queso | Huevo en torta con cebollino y maíz dulce acompañada con tortilla de maíz |
| Ensalada        | —                | Tomate en cubos                      | Lechuga y tomate  | Lechuga, pepino y guacamole            | —   |
| Aderezo         | —                | Naranja                              | Vinagreta básica  | —                                      | —   |
| Fruta           | Banano           | Papaya / Melón                       | Sandía  | Piña                                   | Manzana   |
| 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                     |
|------------------------|--|---|---|--|-----------------------------|
| <b>Plato principal</b> | Tostada de pan cuadrado con queso tipo Turrialba | Quesadilla de tortilla de trigo con pollo | Yuca sancochada estifo al mojo con salpicón de carne molida acompañado con frijoles molidos | Gallo pinto con huevo revuelto                       | Croquetas de papa y pescado |
| <b>Ensalada</b>        | Tomate y orégano                                 | Lechuga y tomate                          | ---   | Zanahoria rallada y jugo de naranja de fruta natural | Repollo blanco y culantro   |
| <b>Aderezo</b>         | ---  | Vinagreta de culantro                     | ---   | ---  | Aderezo de mango            |
| <b>Fruta</b>           | Granadilla / Mandarina                           | Banano                                    | Papaya / Melón  | Sandía   | Piña                        |
| <b>Bebida</b>          | 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.

# RECETARIO

## ENSALADAS PARA COMPLEMENTOS

| Semana          | Día                   | Nombre de la ensalada               | Ingredientes                             | 10 porciones |               | 100 porciones |               |
|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                 |                       |                                     |  | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| <b>Semana 1</b> | Lunes                 | <b>Tomate en cuadritos</b>          | Tomate picado en cuadritos pequeños      | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
|                 | Martes                | <b>Pepino y tomate</b>              | Tomate en gajos                          | 120 g        | -             | 1,2 Kg        | -             |
|                 |                       |                                     | Pepino en media luna                     | 250 g        | -             | 2,5 Kg        | -             |
|                 | Miércoles             | <b>Lechuga y zanahoria</b>          | 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         | <b>Pico de gallo</b>  | Tomate picado en cuadritos pequeños | 500 g                                    | -            | 5 Kg          | -             |               |
|                 |                       | Culantro castilla picado finamente  | 15 g                                     | 2 ½ cdas     | 150 g         | 3 rollos      |               |
|                 |                       |                                     | Jugo de limón de fruta natural           | 40 ml        | 3 cdas        | 400 ml        | 1 ½ taza      |
|                 |                       |                                     | Sal                                      | 3 g          | ½ cdta        | 30 g          | 2 cdas        |
| <b>Semana 2</b> | Martes                | <b>Lechuga en trocitos</b>          | Lechuga en tiras gruesas                 | 150 g        | ½ ud          | 1,5 Kg        | 5 ud          |
|                 | Miércoles             | <b>Tomate en gajos</b>              | 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                | <b>Zanahoria con maíz dulce</b>     | Zanahoria rallada                        | 350 g        | -             | 3,5 Kg        | -             |
|                 |                       |                                     | Maíz dulce                               | 80 g         | -             | 800 g         | -             |
| Viernes         | <b>Repollo blanco</b> | Repollo blanco rallado fino         | 300 g                                    | -            | 3 Kg          | -             |               |
|                 |                       | Acetite 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 |
| <b>Semana 3</b>                | 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 cuadritos         | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
|                                |                          |                                  | Pepino picado en cuadritos         | 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      |
|                                |                          | Sal                              | 3 g                                | ½ cdta       | 30 g          | 2 cdas        |               |
| Jueves                         | Lechuga y repollo morado | Lechuga en tiras gruesas         | 120 g                              | ½ ud         | 1,2 Kg        | 4 ud          |               |
|                                |                          | Repollo morado rallado finamente | 100 g                              | -            | 1 Kg          | -             |               |
| <b>Semana 4</b>                | Martes                   | Tomate en cubos                  | 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        | -             |
|                                | Jueves                   | Lechuga, pepino y guacamole      | Lechuga en tiras gruesas           | 100 g        | 1/3 ud        | 1 Kg          | 3 1/3 ud      |
|                                |                          |                                  | Pepino picado en cuadritos         | 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<br>Tomate en media luna                    | 120 g<br>150 g       | ½ ud<br>-              | 1,2 Kg<br>1,5 Kg       | 4 ud<br>-                  |
|          | Jueves  | Zanahoria y jugo de naranja de fruta natural | Zanahoria rallada<br>Jugo de naranja de fruta natural<br>Sal | 400 g<br>60 ml<br>1g | -<br>¼ taza<br>¼ cdlta | 4 Kg<br>600 ml<br>10 g | -<br>2 ½ taza<br>1 ½ cdlta |
|          | Viernes | Repollo blanco y culantro                    | Repollo rallado fino<br>Culantro castilla picado fino        | 300 g<br>20 g        | -<br>½ rollo           | 3 Kg<br>200 g          | -<br>4 rollos              |

Rendimiento:

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

# 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

## 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.





## Menú del día

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

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

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 2 oz (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:**

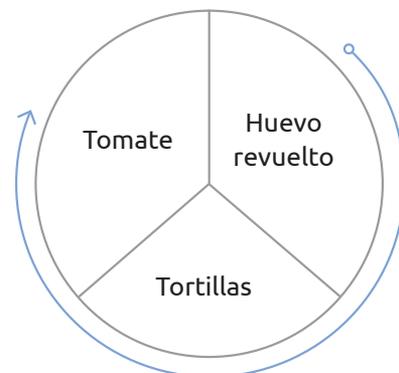
1. Esta preparación debe acompañarse con tortillas de maíz, TRES unidades por estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque el huevo, a la par las tortillas y luego el tomate. Reparta un banano a cada beneficiario.

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:**

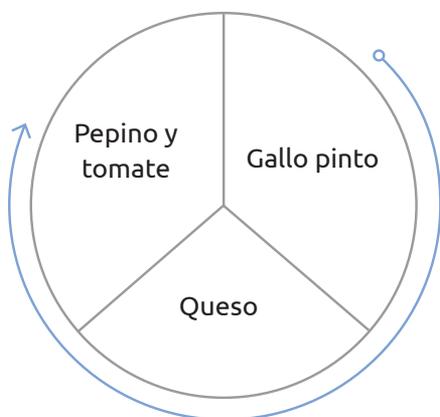
10 o 100 porciones de 1 rebanada (30 g)

**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), 6 oz por estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque el gallo pinto a la par una rebanada de queso y luego la ensalada de pepino con tomate. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.



Fruta

## MIÉRCOLES

### BURRITO / TACO DE FRIJOLES MOLIDOS Y POLLO



## COMPLEMENTO SEMANA 1

### Menú del día

#### ✓ Burrito/ Taco de frijoles molidos y pollo

- ✓ Ensalada de lechuga y zanahoria
- ✓ Aderezo de naranja
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 mitades (140 g)

| Ingredientes                        | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                     | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Pechuga deshuesada                  | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Cebolla                             | 90 g         | 6 cdas        | 900 g         | 6 ½ tazas     |
| Chile dulce                         | 90 g         | 6 cdas        | 900 g         | 5 ½ tazas     |
| Apio                                | 30 g         | ½ rama        | 300 g         | 4 ramas       |
| Ajo                                 | 5 g          | 1 1/2 dientes | 45 g          | 1 ¼ cabezas   |
| Zanahoria                           | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |
| Aceite vegetal                      | 15 ml        | 3 cdtas       | 150 ml        | ½ taza        |
| Tomillo                             | 1 g          | 1 ramita      | 10 g          | ¼ rollo       |
| Hoja de laurel                      | 0,5 g        | 1 hoja        | 2,5 g         | 5 hojas       |
| Sal                                 | 5 g          | 1 cdta        | 45 g          | 3 cdas        |
| Frijoles molidos ya preparados      | 390 g        | 2 tazas       | 3,9 Kg        | 18 ½ tazas    |
| Tortilla de harina de trigo pequeña | 390 g        | 15 ud         | 3,9 Kg        | 150 ud        |

#### Preparación:

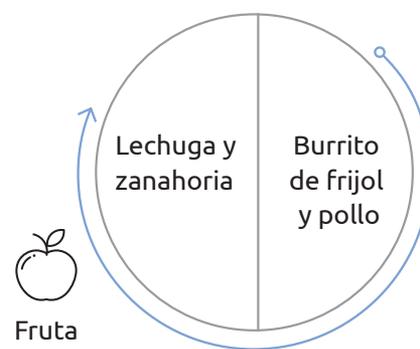
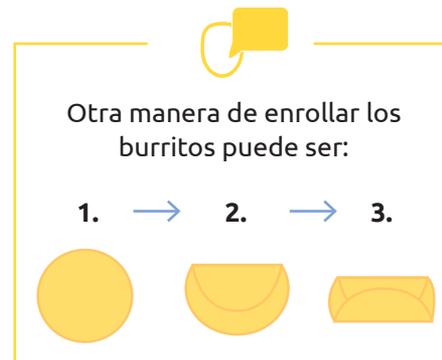
1. Pique en cuadritos finos la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo. Pele y ralle la zanahoria.
2. Caliente el aceite en una olla a fuego medio, saltee la cebolla, el chile dulce, el apio y el ajo.
3. Agregue el pollo, el tomillo y la hoja de laurel, dore ligeramente, agregue poca cantidad de agua 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.



JUEVES

BUDÍN DE AYOTE



Menú del día

✓ Budín de ayote o "tortitas" de ayote tipo arepa

✓ Piña

✓ Leche con chocolate



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



En caso de no tener horno, puede elaborar las "Tortitas de ayote tipo arepas" de la sección de recetas adicionales.

En caso de que los estudiantes presenten poca aceptación de este menú, puede sustituirlo por las arepas de harina y avena con miel del lunes de la semana 2.

Leche 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 cdtas       | 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 cdtas       | 20 g          | 5 cdtas       |
| Canela molida               | 1,5 g        | ½ cdtas       | 15 g          | 5 cdtas       |

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 trozo (75 g)

Preparación:

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

Para servir:

1. Reparta un trozo de budín a cada estudiante con 8 oz de leche preparada con chocolate. Distribuya un trozo de piña a cada beneficiario.

| 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        |

**Menú del día**

✓ **Tacos de tortilla de maíz y carne de cerdo mechada**

✓ Pico de gallo

✓ Manzana

✓ Agua pura

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 2 oz (55 g)

**Preparación:**

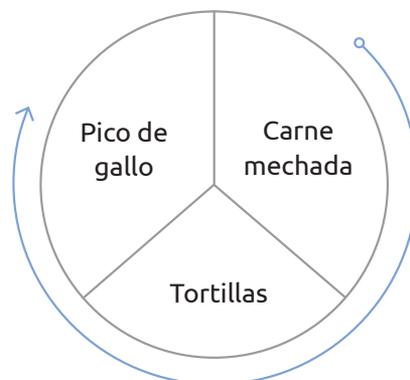
1. Cocine la posta de cerdo con el tomillo, el orégano y la sal en poca agua hasta que esté suave para desmenuzar, guarde el caldo de la cocción. Una vez cocido desmenúcelo y reserve.
2. Pique en cuadritos finos la cebolla, el apio y el ajo. Licúe el tomate con poca agua.
3. Caliente una olla a fuego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



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 oz (1/4 taza) de la mezcla elaborada.

Leche



Arepa



Fruta

LUNES

AREPAS DE HARINA Y AVENA EN HOJUELAS CON MIEL



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

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad

Preparación:

Para las arepas:

1. Mezcle la harina con la avena, polvo de hornear, azúcar y sal. Agregue poco a poco la leche revolviendo constantemente, seguido de la vainilla y el huevo.
2. Caliente un sartén y coloque una pequeña cantidad de aceite. Vierta 2 oz (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 oz 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 | 800 g        | -             | 8 Kg          | -             |
| Cebolla            | 120 g        | 8 cdas        | 1,2 Kg        | 9 tazas       |
| Chile dulce        | 120 g        | 8 cdas        | 1,2 Kg        | 7 tazas       |
| Apio               | 40 g         | ½ rama        | 400 g         | 5 ramas       |
| Ajo                | 6 g          | 2 dientes     | 60 g          | 2 cabezas     |
| Zanahoria          | 200 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Aceite vegetal     | 20 ml        | 3 cdtas       | 200 ml        | ¾ taza        |
| Tomillo            | 1 g          | 1 ramita      | 10 g          | ¼ rollo       |
| Hoja de laurel     | 0,5 g        | 1 hoja        | 2,5 g         | 5 hojas       |
| Sal                | 6 g          | 1 cdta        | 60 g          | 4 cdas        |
| • Yogurt natural   | 320 g        | 20 cdas       | 3,2 Kg        | 12 tazas      |
| Mostaza            | 40 g         | 4 cdas        | 400 g         | 34 cdas       |
| • Pan cuadrado     | 600 g        | 20 rebanadas  | 6 Kg          | 200 rebanadas |

Menú del día

✓ Emparedado de pollo desmenuzado

✓ Lechuga en trocitos

✓ Vinagreta básica

✓ Piña

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 2 triángulos (un emparedado completo)

Preparación:

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

Para servir:

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



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



Fruta



MIÉRCOLES

TORTA DE HUEVO



Menú del día

✓ Gallo pinto con torta de huevo

- ✓ Tomate en gajos
- ✓ Aderezo: jugo de limón de fruta natural
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



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

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

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad (55 g)

Preparación:

1. Quiebre los huevos y colóquelos en un recipiente.
2. Bata los huevos, añada la sal y mezcle.
3. Aparte, caliente un sartén a fuego medio y coloque una pequeña cantidad de aceite.
4. Vierta 2 oz (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), 6 oz 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

# TORTA DE MADURO CON QUESO ACOMPAÑADA CON FRIJOLES MAJADOS



| 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 cdta        | 30 g          | 2 cdas        |
| Aceite vegetal                                      | 15 ml        | 1 cda         | 150 ml        | ½ taza        |
| Frijoles arreglados ya preparados (recetas básicas) | 540 g        | 2 ½ tazas     | 5,4 Kg        | 25 tazas      |

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 1 unidad

**Preparación:**

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

**Para servir:**

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

Menú del día

- ✓ Torta de maduro con queso acompañada con frijoles majados
- ✓ Zanahoria con maíz dulce
- ✓ Vinagreta tropical
- ✓ Sandía
- ✓ Agua pura



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



Prepare los frijoles el día anterior.



Fruta



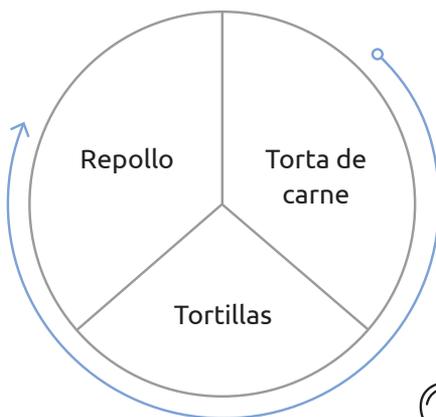
Menú del día

✓ Torta de carne molida acompañada con tortillas de maíz

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



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



Fruta

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

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 1 unidad

Preparación:

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

Para servir:

1. La torta de carne debe acompañarse con tortilla de maíz, 1 unidad para cada estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque la torta de carne a la par la tortilla y luego la ensalada de repollo blanco. Reparta 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 | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Cebolla                     | 60 g         | 5 cdas        | 600 g         | 5 tazas       |
| Chile dulce                 | 60 g         | 5 cdas        | 600 g         | 4 tazas       |
| Culantro                    | 20 g         | ½ rollo       | 200 g         | 5 rollos      |
| • Yogurt natural            | 320 g        | 20 cdas       | 3,2 Kg        | 12 tazas      |
| Mostaza                     | 56 g         | 5 cdas        | 560 g         | 46 cdas       |
| Sal                         | 2 g          | ¼ cdta        | 20 g          | 3 cdts        |
| • Pan cuadrado              | 600 g        | 20 rebanadas  | 6 Kg          | 200 rebanadas |

#### Rendimiento:

10 o 100 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:**

10 o 100 porciones de 4 oz de yogurt + 6 oz de fruta + 2 cdas de avena

**Preparación:**

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

**Para servir:**

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



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

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



Avena  
Yogurt  
Frutas



## MIÉRCOLES

### TORTILLA CASERA CON QUESO



## COMPLEMENTO SEMANA 3

### Menú del día

✓ Tortilla casera con queso acompañada con frijoles molidos

✓ Pico de gallo con pepino

✓ Banano

✓ Agua pura

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

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

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones  
de 1 unidad



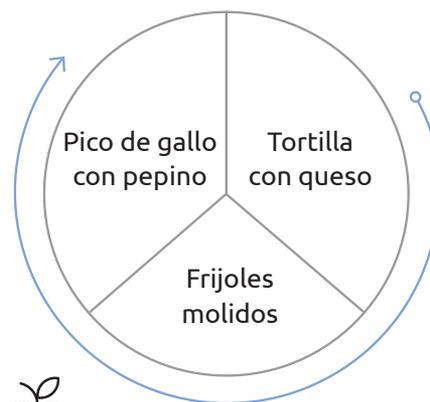
Prepare los frijoles el día anterior.

#### 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 oz para cada estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque la tortilla con queso a la par los frijoles y luego el pico de gallo con pepino. Reparta un banano a cada beneficiario.



Fruta

JUEVES

BURRITO / TACO DE FRIJOLES MOLIDOS Y CARNE MOLIDA



Menú del día

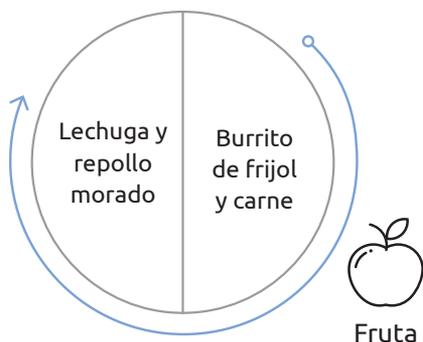
- ✓ Burrito/ Taco de frijoles molidos y carne molida
- ✓ Ensalada de lechuga y repollo morado
- ✓ Aderezo de yogurt con mostaza y miel
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 mitades (140 g)



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                              | 750 g        | -             | 7,5 Kg        | -             |
| Cebolla  | 105 g        | 7 ½ cdas      | 1,05 Kg       | 7 ½ tazas     |
| Chile dulce                                      | 90 g         | 6 cdas        | 900 g         | 5 ½ tazas     |
| Apio   | 30 g         | ½ rama        | 300 g         | 4 ramas       |
| Ajo  | 9 g          | 3 dientes     | 90 g          | 3 Cabezas     |
| Zanahoria  | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |
| Aceite vegetal                                   | 15 ml        | 1 cda         | 150 ml        | ½ taza        |
| Orégano  | 0,5 g        | ¼ cdta        | 5 g           | ½ cdta        |
| Comino   | 1 g          | ¼ cdta        | 10 g          | 1 cda         |
| Sal  | 6 g          | 1 cdta        | 60 g          | 4 ½ cdas      |
| Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas) | 390 g        | 2 tazas       | 3,9 Kg        | 18 ½ tazas    |
| Tortilla de harina de trigo pequeña              | 390 g        | 15 ud         | 3,9 Kg        | 150 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), 6 oz 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:

10 o 100 porciones de 2 oz (65 g)



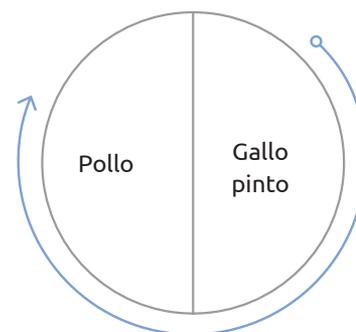
Se puede cambiar el zuquini por zapallo o chayote.



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



Fruta



LUNES

CEREAL CON LECHE



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:

10 o 100 porciones de 6 oz de cereal + 8 oz de leche

Preparación:

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

Para servir:

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

Leche



Cereal



Fruta

## MARTES

### QUESO TURRIALBA



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

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones  
de 1 rebanada (30 g)

#### Preparación:

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

#### Para servir:

1. El queso rebanado debe acompañarse con gallo pinto (ver preparación en sección recetas básicas), 6 oz por estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque el gallo pinto a la par una rebanada de queso y luego el tomate. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.

## COMPLEMENTO SEMANA 4

### Menú del día

#### ✓ Gallo pinto con queso tipo Turrialba

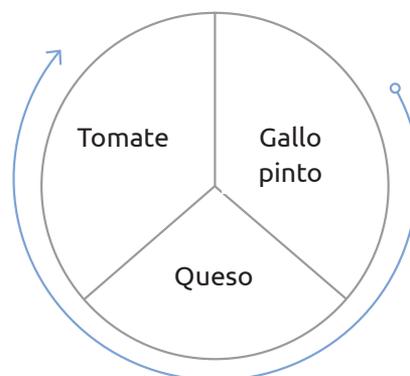
- ✓ Tomate en cubos
- ✓ Aderezo de naranja
- ✓ Papaya o melón
- ✓ Agua pura



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



Fruta



**POLLO DESMECHADO CON CHILE DULCE Y ZUQUINI**

Menú del día

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

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

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 2 oz (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, 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.

EMPAREDADO DE FRIJOLES MOLIDOS Y QUESO



| Ingredientes                                     | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|
|  | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| • Queso tipo Turrialba                           | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Frijoles molidos ya preparados (recetas básicas) | 260 g        | 1 ¼ taza      | 2,6 Kg        | 12 ¼ taza     |
| • Pan cuadrado                                   | 460 g        | 20 rebanadas  | 4,6 Kg        | 200 rebanadas |

Menú del día

✓ Emparedado de frijoles molidos y queso

✓ Lechuga, pepino y guacamole

✓ Piña

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 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:

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 oz (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, 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:

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 oz 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.



Fruta

Leche



Tostada con queso



QUESADILLA DE TORTILLA DE TRIGO CON POLLO



Menú del día

✓ Quesadilla de tortilla de trigo con pollo

✓ Ensalada de lechuga y tomate

✓ Vinagreta de culantro

✓ Banano

✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 porciones de 3 mitades (140 g)



Puede cambiar las tortillas regulares por tortillas integrales.



Fruta

| Ingredientes                          | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|---------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                       | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Pechuga deshuesada                    | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Cebolla                               | 90 g         | 6 cdas        | 900 g         | 6 ½ tazas     |
| Chile dulce                           | 90 g         | 6 cdas        | 900 g         | 5 ½ tazas     |
| Apio                                  | 30 g         | ½ rama        | 300 g         | 4 ramas       |
| Ajo                                   | 5 g          | 1 ½ diente    | 45 g          | 1 ½ cabezas   |
| Zanahoria                             | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |
| Aceite vegetal                        | 15 ml        | 1 cda         | 150 ml        | ½ taza        |
| Tomillo                               | 1 g          | 1 ramita      | 10 g          | ¼ rollo       |
| Hoja de laurel                        | 0,5 g        | 1 hoja        | 2,5 g         | 5 hojas       |
| Sal                                   | 5 g          | ½ cdta        | 45 g          | 6 cdts        |
| • Queso semiduro                      | 225 g        | -             | 2,25 Kg       | -             |
| • Tortilla de harina de trigo pequeña | 390 g        | 15 ud         | 3,9 Kg        | 150 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**

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

**Rendimiento:**

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

Menú del día

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

✓ Papaya o melón

✓ Agua pura



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

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



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 oz para cada estudiante.
2. Se recomienda utilizar platos planos, coloque la yuca, a la par el salpicón y luego los frijoles molidos. Reparta un trozo de papaya o melón a cada beneficiario.



Fruta



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

**Rendimiento:**

10 o 100 porciones de 2 oz (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), 6 oz 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

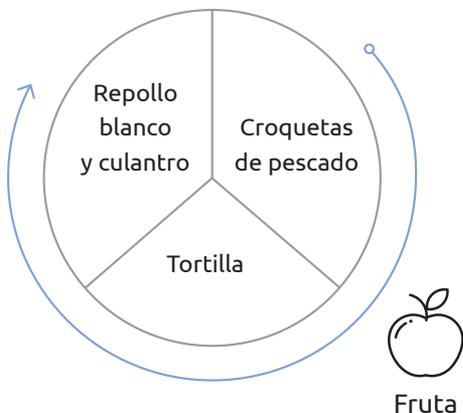
✓ Agua pura

Rendimiento:

10 o 100 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.



Fruta

| Ingredientes       | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|--------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                    | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Papa               | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Sal                | 90 g         | 6 cdas        | 900 g         | 6 ½ tazas     |
| • Filet de pescado | 90 g         | 6 cdas        | 900 g         | 5 ½ tazas     |
| Aceite vegetal     | 30 g         | ½ rama        | 300 g         | 4 ramas       |
| Cebolla            | 5 g          | 1 ½ diente    | 45 g          | 1 ½ cabezas   |
| Chile dulce        | 150 g        | -             | 1,5 Kg        | -             |
| Ajo                | 15 ml        | 1 cda         | 150 ml        | ½ taza        |
| Cebollino          | 1 g          | 1 ramita      | 10 g          | ¼ rollo       |
| • Huevo            | 0,5 g        | 1 hoja        | 2,5 g         | 5 hojas       |
| • Harina de trigo  | 5 g          | ½ cdta        | 45 g          | 6 cdts        |

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.
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



## COMPLEMENTO SEMANA 1

### Menú del día

✓ “Tortitas” de ayote tipo arepa

✓ Piña

✓ Leche con chocolate

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

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones  
de 1 unidad (55 g)

#### Preparación:

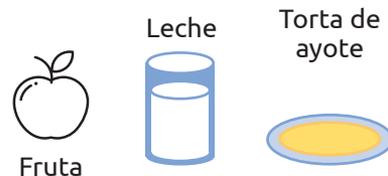
1. Corte y pele el ayote sazón, cocine en muy poca agua con la sal. Una vez cocinado elimine el agua de cocción que quede y escurra.
2. Elabore un puré con el ayote escurrido, agregue el azúcar, el huevo, la margarina, la leche y la vainilla.
3. Agregue poco a poco la harina con el polvo de hornear y la canela, revuelva constantemente hasta que la mezcla está consistente.
4. Caliente un sartén a fuego medio y coloque dos oz 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 oz de leche preparada con chocolate. Distribuya un trozo de piña a cada beneficiario.

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

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



# PORCIONES

## PORCIONES DE COMPLEMENTO POR DÍA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Leche



Cereal



Fruta

### 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:

10 o 100 porciones de 6 oz de cereal + 8 oz 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.

## 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:

10 o 100 porciones  
de 2 oz (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 TRES triangulitos de pan para cada estudiante.
2. Se recomienda que utilice platos planos, coloque el huevo, a la par el pan tostado y luego el tomate. Reparta una porción de fruta a cada beneficiario.

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



# 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.  |

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

### Menú del día

#### ✓ 1 Opción de picadillo

- ✓ Fruta
- ✓ Agua pura

#### Rendimiento:

10 o 100 porciones de 4 oz



Picadillo



Fruta

## GALLO DE PICADILLO DE PAPA Y CARNE MOLIDA DE RES

| Ingredientes    | 10 PORCIONES |               | 100 PORCIONES |               |
|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                 | Cantidad     | Medida casera | Cantidad      | Medida casera |
| Carne molida    | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Papa            | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Chile dulce     | 60 g         | 5 cdas        | 600 g         | 4 tazas       |
| Cebolla         | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 6 tazas       |
| Ajo             | 50 g         | 1 cabeza      | 500 g         | 10 cabezas    |
| Culantro        | 16 g         | 3 cdas        | 160 g         | 3 rollos      |
| Aceite vegetal  | 100 ml       | 6 cdas        | 1 L           | 4 tazas       |
| Orégano         | 1 g          | ½ cdta        | 10 g          | 1 cdta        |
| Comino en polvo | 2 g          | ½ cdta        | 20 g          | 2 cdas        |
| Sal             | 50 g         | 4 cdas        | 500 g         | 2 tazas       |
| Paprika         | 8 g          | 2 cdtas       | 80 g          | 12 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, 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   | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Plátano verde  | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Chile dulce    | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 5 1/2 tazas   |
| Cebolla        | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 6 tazas       |
| Ajo            | 30 g         | 10 dientes    | 300 g         | 9 cabezas     |
| Culantro       | 40 g         | 1 rollo       | 400 g         | 8 rollos      |
| Aceite vegetal | 60 g         | 4 cdas        | 600 g         | 2 tazas       |
| Orégano        | 2 g          | ½ cdta        | 20 g          | 4 cdas        |
| Tomate         | 400 g        | -             | 2 Kg          | -             |
| Sal            | 10 g         | 1 cdta        | 100 g         | 8 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, 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:

10 o 100  
porciones de 4 oz



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:

10 o 100  
porciones de 4 oz



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   | 500 g        | -             | 5 Kg          | -             |
| Chayote tierno | 600 g        | -             | 6 Kg          | -             |
| Chile dulce    | 80 g         | 7 cdas        | 800 g         | 5 1/2 tazas   |
| Cebolla        | 80 g         | 6 cdas        | 800 g         | 6 tazas       |
| Ajo            | 30 g         | 10 dientes    | 300 g         | 9 cabezas     |
| Culantro       | 40 g         | 1 rollo       | 400 g         | 8 rollos      |
| Aceite vegetal | 60 g         | 4 cdas        | 600 g         | 2 tazas       |
| Orégano        | 2 g          | 1/2 cdta      | 20 g          | 4 cdas        |
| Sal            | 10 g         | 1 1/2 cdta    | 100 g         | 8 cdas        |
| Maíz dulce     | 200 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, 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:

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  | 400 g        | -             | 4 Kg          | -             |
| Yuca              | 1,4 Kg       | -             | 14 Kg         | -             |
| • Harina de trigo | 20 g         | -             | 200 g         | -             |
| • Huevo           | 60 g         | 1 unidad      | 600 g         | 10 unidades   |
| Sal               | 20 g         | 3 cdtas       | 200 g         | 15 cdas       |
| Aceite vegetal    | 100 mL       | 6 cdas        | 1 L           | 4 tazas       |

#### Rendimiento:

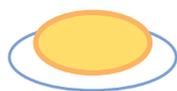
10 o 100  
porciones de 2 unidades

#### 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:

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:

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 |
| <b>Elotes con margarina</b> |              |               |               |               |
| Elote                       | 7 Kg         | -             | 70 Kg         | -             |
| Agua                        | 4 L          | -             | 40 L          | -             |
| Azúcar                      | 26 g         | 2 cdas        | 260 g         | 1 taza        |
| • Leche 2% (semidescremada) | 250 mL       | 1 taza        | 2,5 L         | 10 tazas      |
| Margarina                   | 125 g        | 1 barra       | 1,3 Kg        | 10 barras     |
| <b>Agua dulce</b>           |              |               |               |               |
| • 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 oz de agua dulce con leche y una porción de fruta a cada beneficiario.

### Menú del día

✓ Elote con margarina

✓ Fruta

✓ Agua dulce

#### Rendimiento:

10 o 100 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         | 800 g        | -             | 8 Kg          | -             |
| Sal              | 26 g         | 2 cdas        | 260 g         | 1 taza        |
| • Yogurt natural | 400 g        | -             | 4 Kg          | -             |
| Cebolla          | 100 g        | 1 taza        | 1 Kg          | 8 tazas       |
| Culantro         | 100 g        | 2 rollos      | 1 Kg          | 20 rollos     |

#### Rendimiento:

10 o 100  
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                                   | 1,2 Kg       | -             | 12 Kg         | -             |
| Agua  | 2 L          | -             | 20 L          | -             |
| Aceite vegetal                                  | 200 mL       | 2/3 taza      | 2 L           | 2 L           |
| • Queso tipo Turrialba                          | 300 g        | -             | 3 Kg          | -             |
| Frijoles molidos ya preparados (receta básicas) | 540 g        | 2 ½ tazas     | 5,4 Kg        | 25 tazas      |

#### Rendimiento:

10 o 100  
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.

#### Menú del día

✓ Patacones con frijoles y queso

✓ Fruta

✓ Agua pura



Fruta



Patacones

Queso  
Frijoles



# 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.

## COMPLEMENTOS 10 PORCIONES



### LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS COMPLEMENTO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES   | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |               |
|--|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|---------------|
|  |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA CASERA |
| <b>ABARROTES</b>                       |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| ACEITE VEGETAL                         | mililitros           | 68    | 30     | 43        |        | 10      | 151      |               |
| ARROZ BLANCO                           | gramos               |       | 415    |           |        |         | 415      |               |
| AZÚCAR BLANCA                          | gramos               | 4     |        |           | 100    | 10      | 114      |               |
| CANELA MOLIDA                          | gramos               |       |        |           | 1,5    |         | 1,5      |               |
| COCOA DULCE                            | gramos               |       |        |           | 120    |         | 120      |               |
| ESENCIA DE VAINILLA                    | mililitros           |       |        |           | 11     |         | 11       |               |
| FRIJOL NEGRO                           | gramos               |       | 170    | 150       |        |         | 320      |               |
| HARINA DE TRIGO                        | gramos               |       |        |           | 105    |         | 105      |               |
| HOJA LAUREL                            | gramos               |       |        | 0,75      |        |         | 0,75     |               |
| MARGARINA                              | gramos               |       |        |           | 45     |         | 45       |               |
| MIEL DE ABEJA                          | gramos               |       |        | 10        |        |         | 10       |               |
| PIMIENTA NEGRA MOLIDA                  | gramos               |       |        | 1         |        |         | 1        |               |
| POLVO DE HORNEAR                       | gramos               |       |        |           | 2      |         | 2        |               |
| SAL                                    | gramos               | 4     | 15     | 9         | 1      | 6       | 35       |               |
| TOMILLO                                | gramos               |       |        | 1,5       |        | 1       | 2,5      |               |
| TORTILLA DE MAÍZ                       | gramos               | 540   |        |           |        | 540     | 1080     | 60 ud         |
| TORTILLA DE TRIGO<br>COMERCIAL PEQUEÑA | gramos               |       |        | 390       |        |         | 390      | 15 ud         |
| VINAGRE CLARO                          | mililitros           | 40    |        | 20        |        |         | 60       |               |
| <b>CARNES</b>                          |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| PECHUGA DESHUESADA                     | gramos               |       |        | 600       |        |         | 600      |               |
| POSTA DE CERDO<br>DESHUESADA           | gramos               |       |        |           |        | 800     | 800      |               |
| <b>HUEVOS</b>                          |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| HUEVOS                                 | gramos               | 600   |        |           | 90     |         | 690      | 11 ud         |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 1 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | CANTIDAD | MEDIDA CASERA     |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|-------------------|
|                                      |                      | TOTAL | TOTAL  | TOTAL     | TOTAL  | TOTAL   |          |                   |
| <b>LACTEOS</b>                       |                      |       |        |           |        |         |          |                   |
| LECHE SEMIDECREMADA                  | mililitros           | 125   |        |           | 2525   |         | 2650     |                   |
| QUESO TIPO TURRIALBA                 | gramos               |       | 300    |           |        |         | 300      |                   |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>     |                      |       |        |           |        |         |          |                   |
| AJO                                  | gramos               |       | 19     | 11        |        | 6       | 36       | 3/4 cabeza        |
| APIO                                 | gramos               |       |        | 30        |        | 24      | 54       | 3/4 rama          |
| AYOTE SAZÓN                          | gramos               |       |        |           | 500    |         | 500      |                   |
| CEBOLLA BLANCA                       | gramos               | 10    | 75     | 120       |        | 80      | 285      |                   |
| CHILE DULCE                          | gramos               | 10    | 75     | 120       |        |         | 205      | 1 3/4 ud de 120 g |
| CULANTRO CASTILLA                    | gramos               |       | 30     | 15        |        | 15      | 60       | 1 1/2 rollos      |
| LECHUGA AMERICANA                    | gramos               |       |        | 150       |        |         | 150      | 1/2 ud de 300 g   |
| LIMÓN MANDARINA PARA<br>ADEREZO      | gramos               |       | 40     |           |        | 70      | 110      | 1 1/2 ud          |
| NARANJA PARA ADEREZO                 | gramos               |       |        | 55        |        |         | 55       | 1/2 ud            |
| ORÉGANO                              | gramos               |       | 1,5    | 1,3       |        | 0,5     | 3,3      |                   |
| PEPINO                               | gramos               |       | 250    |           |        |         | 250      |                   |
| TOMATE                               | gramos               | 300   | 120    |           |        | 620     | 1040     |                   |
| ZANAHORIA                            | gramos               |       |        | 270       |        |         | 270      |                   |
| BANANO MADURO                        | gramos               | 1400  |        |           |        |         | 1400     | 10 ud             |
| MANZANA                              | gramos               |       |        |           |        | 1100    | 1100     | 10 ud             |
| PAPAYA CRIOLLA                       | Kilos                |       | 1,5    |           |        |         | 1,5      |                   |
| PIÑA                                 | Kilos                |       |        |           | 2      |         | 2        | 1 ud              |
| SANDÍA                               | kilos                |       |        | 2         |        |         | 2        |                   |

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



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | CANTIDAD | MEDIDA CASERA |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|---------------|
| <b>ABARROTES</b>                     |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| ACEITE VEGETAL                       | mililitros           | 15    | 70     | 44        | 85     | 56      | 270      |               |
| ARROZ BLANCO                         | gramos               |       |        | 415       |        |         | 415      |               |
| AVENA EN HOJUELAS                    | gramos               | 30    |        |           |        |         | 30       |               |
| AZÚCAR BLANCA                        | gramos               | 35    | 3      |           | 7      |         | 45       |               |
| ESENCIA DE VAINILLA                  | mililitros           | 63    |        |           |        |         | 63       |               |
| FRIJOL NEGRO                         | gramos               |       |        | 170       | 200    |         | 370      |               |
| HARINA DE MAÍZ (MASA)                | gramos               |       |        |           |        | 105     | 105      |               |
| HARINA DE TRIGO                      | gramos               | 168   |        |           | 50     |         | 218      |               |
| HOJA DE LAUREL                       | gramos               |       | 1      |           |        |         | 1        |               |
| MAÍZ DULCE ENLATADO                  | gramos               |       |        |           | 80     |         | 80       |               |
| MOSTAZA PREPARADA                    | gramos               |       | 40     |           |        |         | 40       |               |
| PAN CUADRADO                         | gramos               |       | 460    |           |        |         | 460      | 20 rebanadas  |
| PIMIENTA NEGRA MOLIDA                | gramos               |       | 1      |           | 1      | 1       | 3        |               |
| POLVO DE HORNEAR                     | gramos               | 10    |        |           |        |         | 10       |               |
| SAL                                  | gramos               | 1     | 9      | 18        | 10     | 11      | 49       |               |
| TAPA DE DULCE ATADO                  | gramos               | 50    |        |           |        |         | 50       |               |
| TOMILLO                              | gramos               |       | 3      |           |        |         | 3        |               |
| TORTILLA DE MAÍZ                     | gramos               |       |        |           | 60     |         | 180      | 10 ud         |
| VINAGRE CLARO                        | mililitros           |       | 50     |           |        |         | 130      |               |
| <b>CARNES</b>                        |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| CARNE MOLIDA DE RES                  | gramos               |       |        |           |        | 650     | 650      |               |
| PECHUGA DESHUESADA                   | gramos               |       | 800    |           |        |         | 800      |               |
| <b>TOTAL</b>                         |                      |       |        |           |        |         |          |               |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | DÍAS DE LA SEMANA |        |           |        |         |          |      | TOTAL | MEDIDA CASERA     |
|--------------------------------------|----------------------|-------------------|--------|-----------|--------|---------|----------|------|-------|-------------------|
|                                      |                      | LUNES             | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | CANTIDAD |      |       |                   |
| <b>HUEVOS</b>                        |                      |                   |        |           |        |         |          |      |       |                   |
| HUEVOS                               | gramos               | 60                |        | 600       |        | 60      |          | 720  |       | 12 ud             |
| <b>LACTEOS</b>                       |                      |                   |        |           |        |         |          |      |       |                   |
| LECHE SEMIDECREMADA                  | mililitros           | 2640              |        |           |        |         |          | 2640 |       |                   |
| QUESO TIPO TURRI/ALBA                | gramos               |                   |        |           | 150    |         |          | 150  |       |                   |
| YOGURT NATURAL                       | gramos               |                   | 320    |           |        |         |          | 320  |       |                   |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>     |                      |                   |        |           |        |         |          |      |       |                   |
| AJO                                  | gramos               |                   | 10     |           | 18     |         | 11       | 12   |       | 1 1/3 cabeza      |
| APIO                                 | gramos               |                   | 40     |           |        |         |          | 40   |       | 1/2 rama          |
| CEBOLLA BLANCA                       | gramos               |                   | 120    |           | 75     |         | 40       | 50   |       |                   |
| CHILE DULCE                          | gramos               |                   | 120    |           | 75     |         | 40       | 50   |       | 2 1/3 ud de 120 g |
| CULANTRO CASTILLA                    | gramos               |                   |        | 30        |        |         | 20       | 50   |       | 2 1/2 rollos      |
| LECHUGA AMERICANA                    | gramos               |                   | 150    |           |        |         |          | 150  |       | 1/2 ud de 300 g   |
| LIMÓN MANDARINA PARA<br>ADEREZO      | gramos               |                   |        | 40        |        |         |          | 34   |       | 1 ud              |
| MARACUYÁ PARA<br>ADEREZO             | gramos               |                   |        |           |        |         | 30       |      |       | 1/2 ud            |
| ORÉGANO                              | gramos               |                   | 1      |           | 1,5    |         | 1,8      |      |       |                   |
| PLÁTANO MADURO                       | gramos               |                   |        |           |        |         | 600      |      |       | 2 ud de 300 g     |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 2 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

Código: F-R1.005H

Fecha: 08-2017

Versión: 001

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | CANTIDAD | MEDIDA CASERA |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|---------------|
| REPOLLO BLANCO                       | gramos               |       |        |           |        | 300     | 300      |               |
| TOMATE                               | gramos               |       |        | 300       |        | 300     | 300      |               |
| ZANAHORIA                            | gramos               |       | 200    |           |        |         | 550      |               |
| BANANO MADURO                        | gramos               |       |        |           | 350    |         | 1400     | 10 ud         |
| GRANADILLA                           | gramos               | 1000  |        |           |        |         | 1000     | 10 ud         |
| PAPAYA CRIOLLA                       | Kilos                |       |        | 1,5       |        |         | 1,5      |               |
| PIÑA                                 | Kilos                |       | 2      |           |        |         | 2        | 1 ud          |
| SANDÍA                               | kilos                |       |        |           | 2      |         | 2        |               |
| <b>TOTAL</b>                         |                      |       |        |           |        |         |          |               |

\*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 SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES    | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | DÍAS DE LA SEMANA |        |           |        |         |          |  | TOTAL | MEDIDA CASERA |
|---|----------------------|-------------------|--------|-----------|--------|---------|----------|--|-------|---------------|
|   |                      | LUNES             | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | CANTIDAD |  |       |               |
| <b>ABARROTES</b>                        |                      |                   |        |           |        |         |          |  |       |               |
| ACEITE VEGETAL                          | mililitros           |                   |        | 20        | 23     | 37      | 80       |  |       |               |
| ARROZ BLANCO                            | gramos               |                   |        |           |        | 415     | 415      |  |       |               |
| ATÚN TROZOS EN AGUA<br>(PESO ESCURRIDO) | gramos               | 600               |        |           |        |         | 600      |  |       |               |
| AVENA EN HOJUELAS                       | gramos               |                   | 200    |           | 1,5    |         | 200      |  |       |               |
| COMINO EN POLVO                         | gramos               |                   |        | 125       | 94     | 104     | 323      |  |       |               |
| FRIJOL NEGRO                            | gramos               |                   |        | 200       | 150    | 170     | 520      |  |       |               |
| HARINA DE MAÍZ (MASA)                   | gramos               |                   |        |           |        | 0,5     | 0,5      |  |       |               |
| HOJA DE LAUREL                          | gramos               |                   |        |           | 20     |         | 20       |  |       |               |
| MIEL DE ABEJA                           | mililitros           |                   |        |           | 12     |         | 68       |  |       |               |
| MOSTAZA PREPARADA                       | gramos               | 56                |        |           |        |         |          |  |       |               |
| PAN CUADRADO                            | gramos               | 460               |        |           |        |         | 460      |  |       | 20 rebanadas  |
| SAL                                     | gramos               | 2                 |        |           |        |         | 41       |  |       |               |
| TOMILLO                                 | gramos               |                   |        |           |        |         | 1        |  |       |               |
| TORTILLA DE TRIGO<br>COMERCIAL PEQUEÑA  | gramos               |                   |        | 10        | 390    | 19      | 390      |  |       | 15 ud         |
| <b>CARNES</b>                           |                      |                   |        |           |        |         |          |  |       |               |
| CARNE MOLIDA DE RES                     | gramos               |                   |        |           | 750    |         | 750      |  |       |               |
| MUSLO DESHUESADO SIN<br>PIEL            | gramos               |                   |        |           |        | 400     | 400      |  |       |               |
| <b>LACTEOS</b>                          |                      |                   |        |           |        |         |          |  |       |               |
| QUESO SEMIDURO                          | gramos               |                   |        | 150       |        |         | 150      |  |       |               |
| YOGURT DE FRESA O<br>FRUTAS             | gramos               |                   | 1500   |           |        |         | 1500     |  |       |               |
| YOGURT NATURAL                          | gramos               | 320               |        |           | 120    |         | 1940     |  |       |               |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 3 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |                 |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|-----------------|
|                                      |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA CASERA   |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>     |                      |       |        |           |        |         |          |                 |
| AJO                                  | gramos               |       |        | 9         | 16     | 21      | 46       | 1 cabeza        |
| APIO                                 | gramos               |       |        |           | 30     | 20      | 50       | 1/2 rama        |
| CEBOLLA BLANCA                       | gramos               | 60    |        | 40        | 135    | 135     | 370      |                 |
| CHILE DULCE                          | gramos               | 60    |        | 40        | 120    | 135     | 355      | 3 ud de 120 g   |
| CULANTRO CASTILLA                    | gramos               | 20    |        | 35        | 15     | 30      | 100      | 2 rollos        |
| LECHUGA AMERICANA                    | gramos               | 120   |        |           | 120    |         | 240      | 2/3 ud de 300 g |
| LIMÓN MANDARINA PARA<br>ADEREZO      | gramos               |       |        | 70        | 25     |         | 95       | 1 ud            |
| ORÉGANO                              | gramos               |       |        | 1,8       | 2,1    | 1,5     | 5,4      |                 |
| PEPINO                               | gramos               |       |        | 160       |        |         | 160      |                 |
| REPOLLO MORADO                       | gramos               |       |        | 300       | 100    |         | 400      |                 |
| TOMATE                               | gramos               |       |        |           |        | 120     | 420      |                 |
| ZANAHORIA                            | gramos               | 100   |        |           | 150    | 100     | 350      |                 |
| ZUQUINI                              | gramos               |       |        |           |        | 100     | 100      |                 |
| BANANO MADURO                        | gramos               |       |        | 1400      |        |         | 1400     | 10 ud           |
| GRANADILLA                           | gramos               |       |        |           |        | 1000    | 1000     | 10 ud           |
| MANZANA NACIONAL                     | gramos               | 1100  |        |           |        |         | 1100     | 10 ud           |
| PAPAYA CRIOLLA                       | kilos                |       |        |           | 1,5    |         | 1,5      |                 |
| PIÑA                                 | kilos                |       | 1      |           |        |         | 1        | 1/2 ud          |
| SANDÍA                               | kilos                |       | 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.



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMEN-<br>TOS/ INGREDIENTES   | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | CANTIDAD | MEDIDA CASERA |
|--|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|---------------|
|  |                      | TOTAL |        |           |        |         |          |               |
| <b>ABARROTÉS</b>                         |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| ACEITE VEGETAL                           | mililitros           |       |        |           |        | 14      | 129      |               |
| ARROZ BLANCO                             | gramos               | 50    | 415    | 60        | 5      |         | 415      |               |
| AZÚCAR BLANCA                            | gramos               |       |        | 3         |        |         | 3        |               |
| CEREAL DE HOJUELAS<br>DE MAÍZ SIN AZÚCAR | gramos               | 300   |        |           |        |         | 300      |               |
| FRIJOL NEGRO                             | gramos               |       | 170    |           | 100    |         | 270      |               |
| HOJA DE LAUREL                           | gramos               |       |        | 0,5       |        |         | 0,5      |               |
| MAÍZ DULCE ENLATADO                      | gramos               |       |        |           |        | 80      | 80       |               |
| MIEL DE ABEJA                            | mililitros           |       | 10     |           |        |         | 10       |               |
| PAN CUADRADO                             | gramos               |       |        |           | 460    |         | 460      | 20 rebanadas  |
| PAPRIKA                                  | gramos               |       |        | 1         |        |         | 1        |               |
| PIMIENTA NEGRA                           | gramos               |       | 1      | 1         |        |         | 2        |               |
| MOLIDA                                   | gramos               |       |        |           |        |         |          |               |
| SAL                                      | gramos               |       | 16     | 7         | 5      | 3       | 31       |               |
| TOMILLO                                  | gramos               |       |        | 2         |        |         | 2        |               |
| TORTILLA DE MAÍZ                         | gramos               |       |        | 540       |        | 540     | 1080     | 60 ud         |
| VINAGRE CLARO                            | mililitros           |       | 20     | 50        |        |         | 70       |               |
| <b>CARNES</b>                            |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| PECHUGA DESHUESADA                       | gramos               |       |        | 600       |        |         | 600      |               |
| <b>HUEVOS</b>                            |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| HUEVOS                                   | gramos               |       |        |           |        | 600     | 600      | 12 ud         |
| <b>LACTEOS</b>                           |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| LECHE<br>SEMIDESCREMADA                  | mililitros           | 2400  |        |           |        |         | 2400     |               |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 4 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMEN-<br>TOS/ INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA CASERA   |
|--|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|-----------------|
|  |                      | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |          |                 |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>       | gramos               |       | 300    |           |        |         | 600      |                 |
| AGUACATE                               | gramos               |       |        |           |        |         | 130      |                 |
| AJO                                    | gramos               |       | 18     |           |        |         | 33       | ¾ cabeza        |
| APIO                                   | gramos               |       |        |           | 20     |         | 20       | ¼ rama          |
| CEBOLLA BLANCA                         | gramos               |       | 75     |           | 70     |         | 165      |                 |
| CEBOLLINO                              | gramos               |       |        |           |        | 20      | 30       | 3 tallos        |
| CHILE DULCE                            | gramos               |       | 75     |           | 60     |         | 155      | 1 ¼ ud de 120 g |
| CULANTRO CASTILLA                      | gramos               |       |        | 30        |        | 10      | 40       | 1 rollo         |
| LECHUGA AMERICANA                      | gramos               |       |        |           | 120    |         | 220      | ¾ ud de 300 g   |
| LIMÓN MANDARINA<br>PARA ADEREZO        | gramos               |       |        |           |        | 25      | 25       | ¼ ud            |
| NARANJA PARA<br>ADEREZO                | gramos               |       | 55     |           |        |         | 55       | ½ ud            |
| ORÉGANO                                | gramos               |       | 1,5    |           | 1      |         | 3,4      |                 |
| PEPINO                                 | gramos               |       |        |           |        | 0,9     | 70       |                 |
| TOMATE                                 | gramos               |       | 300    |           | 150    |         | 450      |                 |
| ZUQUINI                                | gramos               |       |        |           | 100    |         | 100      |                 |
| BANANO MADURO                          | gramos               | 1400  |        |           |        |         | 1400     | 10 ud           |
| MANZANA NACIONAL                       | gramos               |       |        |           |        |         | 1100     | 10 ud           |
| PAPAYA CRIOLLA                         | Kilos                |       | 1,5    |           |        |         | 1,5      |                 |
| PIÑA                                   | Kilos                |       |        |           |        | 2       | 2,0      | 1 ud            |
| SANDÍA                                 | kilos                |       |        |           | 2      |         | 2        |                 |
| <b>TOTAL</b>                           |                      |       |        |           |        |         |          |                 |

\*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 SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | CANTIDAD | MEDIDA CASERA |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|---------------|
|                                      |                      | TOTAL | TOTAL  | TOTAL     | TOTAL  | TOTAL   |          |               |
| <b>ABARROTÉS</b>                     |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| ACEITE VEGETAL                       | militros             |       | 45     | 30        | 58     | 72      | 205      |               |
| ARROZ BLANCO                         | gramos               |       |        |           | 415    |         | 415      |               |
| COCOA DULCE                          | gramos               | 120   |        |           |        |         | 120      |               |
| COMINO EN POLVO                      | gramos               |       |        | 1         |        |         | 1        |               |
| FRIJOL NEGRO                         | gramos               |       |        | 200       | 170    |         | 370      |               |
| HARINA DE TRIGO                      | gramos               |       |        |           |        | 50      | 50       |               |
| HOJA DE LAUREL                       | gramos               |       | 0,7    |           |        |         | 0,7      |               |
| MIEL DE ABEJA                        | militros             |       |        |           |        | 15      | 15       |               |
| PAN CUADRADO                         | gramos               | 230   |        |           |        |         | 230      | 10 rebanadas  |
| PIMIENTA NEGRA MOLIDA                | gramos               |       | 1      |           |        |         | 1        |               |
| SAL                                  | gramos               |       | 9      |           |        |         | 48       |               |
| TOMILLO                              | gramos               |       | 1,5    | 13        | 18     | 8       | 1,5      |               |
| TORTILLA DE MAÍZ                     | gramos               |       |        |           |        | 180     | 180      |               |
| TORTILLA DE TRIGO                    | gramos               |       |        |           |        |         | 390      | 60 ud         |
| COMERCIAL PEQUEÑA                    | gramos               |       | 390    |           |        |         | 390      |               |
| VINAGRE CLARO                        | militros             |       | 20     |           |        |         | 20       |               |
| <b>CARNES</b>                        |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| CARNE MOLIDA DE RES                  | gramos               |       |        | 500       |        |         | 500      |               |
| PECHUGA DESHUESADA                   | gramos               |       | 600    |           |        |         | 600      |               |
| <b>HUEVOS</b>                        |                      |       |        |           |        |         |          |               |
| HUEVOS                               | gramos               |       |        |           | 600    | 120     | 720      | 12 ud         |



MINISTERIO NACIONAL DE EDUCACIÓN

**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | TOTAL    |                      |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|----------------------|
|                                      |                      |       |        |           |        |         | CANTIDAD | MEDIDA CASERA        |
| <b>LACTEOS</b>                       |                      |       |        |           |        |         |          |                      |
| LECHE SEMIDESCREMADA                 | mililitros           | 2400  |        |           | 125    |         | 2525     |                      |
| QUESO SEMIDURO                       | gramos               |       | 225    |           |        |         | 225      |                      |
| QUESO TIPO TURRIALBA                 | gramos               | 150   |        |           |        |         | 150      |                      |
| <b>PESCADO</b>                       |                      |       |        |           |        |         |          |                      |
| FILET DE PESCADO                     | gramos               |       |        |           |        | 600     | 600      |                      |
| <b>VERDURAS VEGETALES FRUTAS</b>     |                      |       |        |           |        |         |          |                      |
| AJO                                  | gramos               |       | 8      | 21        | 18     | 14      | 61       | 1 1/4 cabezas        |
| APIO                                 | gramos               |       | 30     | 20        |        |         | 50       | 1/2 rama             |
| CEBOLLA BLANCA                       | gramos               |       | 90     | 110       | 75     | 60      | 275      |                      |
| CEBOLLA MORADA                       | gramos               |       |        |           |        | 40      | 40       | 4 tallos             |
| CEBOLLINO                            | gramos               |       |        |           |        |         |          | 2 3/4 ud<br>de 120 g |
| CHILE DULCE                          | gramos               |       | 90     | 100       | 75     | 60      | 325      | 2 rollos             |
| CULANTRO CASTILLA                    | gramos               |       | 25     | 20        | 30     | 25      | 100      | 1/3 de ud de 300 g   |
| LECHUGA AMERICANA                    | gramos               |       | 120    |           |        |         | 120      |                      |
| LIMÓN MANDARINA PARA<br>ADEREZO      | gramos               |       | 34     | 50        |        |         | 134      | 1 1/2 ud             |
| MANGOMADURO PARA<br>ADEREZO          | gramos               |       |        |           |        | 100     | 100      |                      |
| NARANJA PARA ADEREZO                 | gramos               |       |        |           | 85     | 30      | 115      | 1 ud                 |



**LISTA DE INGREDIENTES SEMANAL DE MATERIAS PRIMAS SECUNDARIA, JÓVENES Y ADULTOS  
COMPLEMENTO SEMANA 5 (CANTIDAD NECESARIA PARA 10 PORCIONES)**

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

| GRUPOS DE ALIMENTOS/<br>INGREDIENTES | UNIDAD DE<br>MEDIDA* |       |        |           |        |         | TOTAL    |               |
|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------|---------------|
|                                      |                      | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | CANTIDAD | MEDIDA CASERA |
| ORÉGANO                              | gramos               | 0,3   |        | 2,3       | 1,5    | 800     | 4,1      |               |
| PAPA BLANCA                          | gramos               |       |        |           |        | 300     | 800      |               |
| REPOLLO BLANCO                       | gramos               |       |        |           |        |         | 300      |               |
| TOMATE                               | gramos               | 150   | 150    | 120       |        |         | 420      |               |
| YUCA                                 | gramos               |       |        | 700,0     |        |         | 700,0    |               |
| ZANAHORIA                            | gramos               |       | 150    | 100       | 400    |         | 650,0    |               |
| BANANO MADURO                        | gramos               |       | 1400   |           |        |         | 1400     | 10 ud         |
| GRANADILLA                           | gramos               | 1000  |        |           |        |         | 1000     | 10 ud         |
| PAPAYA CRIOLLA                       | Kilos                |       |        | 1,5       |        |         | 1,5      |               |
| PIÑA                                 | Kilos                |       |        |           |        | 2       | 2        | 1 ud          |
| SANDÍA                               | Kilos                |       |        |           | 2      |         | 2        |               |

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

## BIBLIOGRAFÍA

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

- American Diabetes Association. (2008). *Seleccione sus alimentos: Lista de Intercambio para Diabetes*. American Dietetic 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\\_consensio.pdf](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consensio.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](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](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/](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

