

ANEXO I. COMEDOR MENU INVERNAL

SAE - PROPUESTA PRESTACION COMEDOR					
MUNICIPIO:					
PERIODO	INVERNAL				
	1	2	3	4	5
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	RISOTTO A LA FIORENTINA	CARNE DE CERDO CON PAPAS, BATATAS Y CALABAZA AL HORNO + AGUA SEGURA	TARTA DE ACELGA Y RICOTA CON ENSALADA DE REPOLLO Y CHOCLO	POLENTA CON ESTOFADO	CAZUELA DE VERDURAS LEGUMBRES Y POLLO
POSTRE	FRUTA CITRICA	BANANA	BANANA	FRUTA DE ESTACION	FRUTA CITRICA
BEBIDA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA
	6	7	8	9	10
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	ARROZ CON POLLO EN TIRITAS Y VEGETALES + PAN + AGUA SEGURA	MILANESA CON PURE MIXTO	TORTILLA DE ZAPALLITO CON QUESO Y ENSALADA DE ARROZ, LENTEJA Y TOMATE	SALTEADO VEGETALES CON FIDEOS TIRABUZON	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE PAPA, CHAUCHA Y ZANAHORIA
POSTRE	BANANA	FRUTA CITRICA	FRUTA CITRICA	FRUTA DE ESTACION	FRUTA DE ESTACION
BEBIDA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA

	OPCIONAL A *	OPCIONAL B **	OPCIONAL C***
PLATO	TORTILLA DE ACELGA CON SOPA DE VEGETALES CASERA	GUIISO DE LENTEJAS	REVUELTO DE ZAPALLITOS CON FIDEOS
POSTRE	BANANA	FRUTA DE ESTACIÓN	FRUTA CITRICA
BEBIDA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA

*EL OPCIONAL A SE SERVIRA EN REEMPLAZO DE LAS LISTA 3

*EL OPCIONAL B SE SERVIRA EN REEMPLAZO DE LAS LISTA 5

*EL OPCIONAL C SE SERVIRA EN REEMPLAZO DE LAS LISTA 8

SAE - PROPUESTA PRESTACION VIANDAS					
MUNICIPIO:	SAN MIGUEL				
	ALM 01	ALM 02	ALM 03	ALM 04	ALM 05
PRIMERA SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO PRINCIPAL	TARTA DE VERDURA	SANDWICH DE POLLO LECHUGA Y TOMATE	TORTILLA DE VEGETALES	SANDWICH DE QUESO, HUEVO Y TOMATE, Ó PIZZETA CON QUESO, HUEVO Y TOMATE	EMPANADAS DE POLLO

POSTRE	MANDARINA	MANZANA	PERA/MANZANA	BANANA	BANANA
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

PLANILLA DE PREPARACION - COMEDOR

			INICIAL	NIVEL PRIMARIA		NIVEL MEDIO
1 LUNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
RISOTTO A LA FLORENTINA	Arroz	gs	40	50	60	60
	cebolla	gs	5	15	30	30
	manteca/margarina	gs	10	15	20	20
	queso de pasta dura	gs	8	8	8	10
	arvejas frescas	gs	10	20	30	40
	fruta	gs	150	150	150	150
	Sal	gs	0,5	0,5	1	1
	Condimentos	gs	0,5	0,50	1	1
	pan frances	gs	30	30	30	30
	Total	gs	253	288	330	342
2 MARTES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
CARNE DE CERDO CON PAPAS, BATATAS Y CALABAZA AL HORNO- BANANA + AGUA SEGURA	Bondiola de cerdo	gs	60	100	120	150
	Cebolla	gs	30	50	80	100
	Aji rojo / morrón rojo	gs	30	50	50	100
	Papa	gs	50	80	80	80
	calabaza	gs	50	50	60	80
	batata	gs	25	40	50	70
	Aceite de girasol	ml	5	7	10	15
	Condimentos varios	gs	0,1	0,2	0,3	0,3
	Sal fina	gs	0,5	0,5	1	1
	Banana	gs	150	150	150	150
	Pan frances	gs	30	30	30	30
	Total		430	557	631	776
3 MIÉRCOLES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
TARTA DE ACELGA Y RICOTA CON ENSALADA DE REPOLLO Y CHOCLO	Masa tarta	gs	50	70	80	100
	Acelga	gs	100	120	150	170
	crudo	gs	10	20	25	40
	Cebolla	gs	20	30	40	60
	Ricota	gs	10	20	30	30
	Condimentos	gs	0,5	0,5	0,5	0,5
	Choclo fresco	gs	50	60	75	100
	Zanahoria	gs	25	30	50	60
	Aceite de girasol	gs	5	8	10	15

	Sal Fina	gs	0,5	0,5	1	1
	Banana	gs	150	150	150	150
	Total		448	540	636	831
4 JUEVES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
POLENTA CON ESTOFADO	nalga/colita de cuadril	gs	30	40	50	50
	Morron	gs	10	20	30	40
	Cebolla	gs	30	40	60	80
	Aceite de girasol	gs	3	5	7	10
	Polenta	gs	40	60	80	100
	pure tomate	gs	50	70	80	100
	girasol/Manteca/margarina	ml	3	5	10	15
	Sal fina	gs	0,5	0,5	1	1
	Condimentos	gs	0,5	0,5	1	1
	Pan frances	gs	30	30	30	0
	Fruta de estación	gs	150	150	150	150
	Total			346	420	499
5 VIERNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
CAZUELA DE VERDURAS LEGUMBRES Y POLLO	Pollo sin piel	gs	60	60	80	120
	Cebolla	gs	20	25	30	30
	Ají rojo / morrón rojo	gs	3	5	6	10
	Zanahoria	gs	30	40	40	50
	Zapallito	ml	25	30	40	60
	Tomate fresco	gs	30	30	40	50
	Porotos/ garbanzos	gs	30	40	50	55
	Papa	gs	100	110	130	220
	Aceite de girasol	ml	10	12	15	20
	Condimentos	gr	0,1	0,2	0,3	0,3
	Sal fina	gs	0,5	0,5	1	1
	Pan frances	gs	20	30	30	30
	Naranja/mandarina	gs	150	150	150	150
	Total			488	602	702
6 LUNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
ARROZ	Pollo sin piel	gs	60	60	80	120
DE	morrón	gs	10	20	30	40
POLLO	Cebolla	gs	20	30	50	70
SALTEADAS	Zanahoria	gs	20	40	60	80
VEGETALES	Aceite	ml	3	5	7	10
PAN	Arroz	gs	40	50	60	60
	zuchinni	gs	30	40	50	50

	Berenjena	gs	30	40	50	70
	Aceite	ml	3	5	10	15
	Sal	gs	0,5	0,5	1	1
	Condimentos	gs	0,5	0,5	1	1
	Fruta	gs	150	150	150	150
	Pan frances	gs	30	30	30	30
	Total		396	470	579	697
7 MARTES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
MILANESA CON PURE MIXTO	cuadrada	gs	50	60	80	100
	crudo	gs	7	10	15	35
	Pan rallado	gs	15	20	25	40
	Aceite de girasol	ml	5	7	10	15
	Zapallo	gs	50	100	130	180
	papa	gr	80	90	90	90
	Aceite de girasol	ml	5	7	10	15
	Condimentos	gs	0,1	0,1	0,2	0,2
	Sal Fina	gs	0,5	0,5	1	1
	Naranja/mandarina	gs	150	150	150	150
	Total		362	444	511	626
			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
8 MIÉRCOLES	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
TORTILLA DE ZAPALLITO CON QUESO Y ENSALADA DE ARROZ, LENTEJA Y TOMATE	Zapallito	gs	100	130	130	160
	Cebolla	gs	20	30	30	40
	Zanahoria	gs	15	20	20	35
	Aji rojo / morrón rojo	gs	3	5	5	15
	Promedio	gs	5	7	10	15
	crudo	gs	30	40	50	50
	Aceite de girasol	ml	1	3	3	7
	Lentejas	gs	15	20	20	30
	Arroz blanco	gs	40	50	60	70
	Tomate fresco	gs	50	60	60	100
	Pimentón dulce, ajo, perejil	gs	0,1	0,2	0,2	0,3
	Aceite de girasol	ml	5	8	8	15
	Sal fina	gs	0,5	0,5	1	1
	Pan frances	gs	20	30	30	30
	Naranja/mandarina	gs	150	150	150	150
	Total		454	553	577	718
			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
9 JUEVES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
SALTEADO VEGETALES CON FIDEOS TIRABUZON	Cebolla	gs	20	30	40	50
	Berenjena	gs	60	100	200	300
	Aji rojo / morrón rojo	gs	10	15	20	30
	Aceite de girasol	ml	7	10	15	20

	Fideos secos	gs	50	60	65	70
	Quesos de Pasta Dura	gs	5	7	10	15
	perejil	gs	0,5	0,5	0,5	0,5
	Sal fina	gs	0,5	0,5	1	1
	Fruta de estación	gs	150	150	150	150
	Total		377	462	566	711
10 VIERNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE PAPA ZANAHORIA Y CHAUCHAS	Pollo sin piel	gs	70	120	150	200
	Condimentos (ajo-perejil)	gs	0,5	0,5	0,5	0,5
	Aceite de girasol	ml	5	8	10	15
	Papa	gs	150	185	220	240
	Chaucha	gs	40	50	60	70
	Zanahoria	gs	40	70	80	110
	Aceite de girasol	gs	5	8	15	20
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,31	0,36
	Fruta de estación	gs	150	150	150	150
	Pan frances	gs	30	30	30	30
	Total		490	621	715	835
OPCIONAL A			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	PRIMARIA	Secundaria
PREPARACIO	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
TORTILLA DE ACELGA CON SOPA VEGETALES CASERA	Acelga	gs	100	150	180	230
	cebolla	gs	10	20	30	40
	sal fina	grs	0,25	0,25	0,5	0,5
	huevo	gs	30	50	80	80
	aceite de girasol	ml	5	8	10	15
	Agua	ml	150	200	250	300
	Zanahoria	gs	20	30	30	40
	Cebolla	gs	20	40	50	50
	Papa	gs	20	30	50	60
	apio	grs	20	30	30	35
	Zapallo	gs	20	30	45	45
	Aceite de girasol	ml	5	8	10	15
	sal fina	gs	0,25	0,25	0,5	0,5
	Total		400	596	765	910
OPCIONAL B			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	PRIMARIA	Secundaria
PREPARACIO	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
GUIISO DE LENTEJAS	Lentejas	gs	50	50	60	70
	ají morrón	gs	8	8	10	15
	Cebolla	gs	15	15	20	30
	Zanahoria	gs	20	20	20	35
	apio	gs	5	5	10	20
	tomate fresco	gs	50	70	80	100
	pimentón, etc	gs	0,1	0,2	0,3	0,3

	aceite de girasol	ml	10	10	15	25
	sal final	gs	0,5	0,5	1	1
	fruta de estación	gs	150	150	150	150
	Total		308	328	366	446
C			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	Primaria	Secundaria
PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
	Zapallito	gs	130	180	230	270
	Cebolla	gs	30	40	40	80
REVUELTO	Zanahoria	gs	15	20	20	50
DE	Aji rojo / morrón rojo	gs	3	5	5	15
ZAPALLITOS	Promedio	gs	5	7	10	15
CON	crudo	gs	30	50	50	80
FIDEOS	Aceite de girasol	ml	5	8	10	15
	Fideos tirabuzón	gs	40	50	60	60
	Aceite de girasol	ml	5	8	8	15
	Sal fina	gs	0,5	0,5	1	1
	Pan frances	gs	20	30	30	30
	Naranja/mandarina	gs	150	150	150	150
	Total:	gr	433	548	614	781

ANEXO I. MOSAICO DESAYUNO- MERIENDA

	FECHA PROPUESTA	INVERNAL			
	NIVEL	JARDIN/PRIMARIA/SECUNDARIA			
MUNICIPIO:	SAN MIGUEL	SAE - PROPUESTA PRESTACION DESAYUNO- MERIENDA			
	DESAYUNO MERIENDA 1	DESAYUNO MERIENDA 2	DESAYUNO MERIENDA 3	DESAYUNO MERIENDA 4	DESAYUNO MERIENDA 5
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	INFUSION	LECHE PARCIALMENTE DESCREMADA CON CACAO	INFUSION	INFUSION CON LECHE	LECHE PARCIALMENTE DESCREMADA CON CACAO
COMP. SOLIDO					
	PAN EN MIÑON	PAN EN MIÑON	PAN EN MIÑON	PAN EN MIÑON	VAINILLAS
	MERMELADA	DULCE DE LECHE	QUESO FRESCO	MERMELADA	
	FRUTA	FRUTA	FRUTA		

PLANILLA DE PREPARACION - "DESAYUNO- MERIENDA"

			INICIAL	NIVEL PRIMARIA		NIVEL MEDIO
			GRUPO Jardín Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	Secundaria
PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
INFUSION	AZUCAR	grs	10	10	10	10
	TE EN SAQUITO	unidad	0,5	0,5	0,5	0,5

PAN EN MIÑON	PAN EN MIÑON	grs	30	50	50	60
	MERMELADA	grs	5	10	10	15
Fruta	FRUTA	grs	120	150	150	200
DESAYUNO- MERIENDA 2 MARTES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
LECHE PARCIALMENTE DESCREMADA	LECHE P DESC	c.c	200	200	200	200
	CACAO EN POLVO	grs	10	10	10	10
PAN EN MIÑON	PAN EN MIÑON	grs	30	50	50	60
	DULCE DE LECHE	grs	5	10	10	15
Fruta	FRUTA	grs	120	150	150	200
DESAYUNO- MERIENDA 3 MIERCOLES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
INFUSION	AZUCAR	grs	10	10	10	10
	TE EN SAQUITO	unidad	0,5	0,5	0,5	0,5
PAN EN MIÑON	PAN EN MIÑON	grs	30	50	50	60
	QUESO FRESCO	grs	10	15	15	20
Fruta	FRUTA	grs	120	150	150	200
DESAYUNO- MERIENDA 4 JUEVES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
INFUSION CON LECHE	LECHE P.DESC	c.c	200	200	200	200
	AZUCAR	grs	10	10	10	10
	MATECOCIDO	unidad	0,5	0,5	0,5	0,5
PAN EN MIÑON	PAN EN MIÑON	grs	30	50	50	60
	MERMELADA	grs	5	10	10	15
DESAYUNO- MERIENDA 5 VIERNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
LECHE PARCIALMENTE DESCREMADA CON CACAO	LECHE P. DESC	c.c	200	200	200	200
	CACAO EN POLVO	grs	10	10	10	10
VAINILLAS	VAINILLAS	grs	30	45	45	60