**Menú 1**



## Refresco de tamarindo, caldo de pollo con verduras, melón y 1 tortilla

Rinde 40 porciones

**Bebida: Refresco de tamarindo\* Tamaño de la porción: 1 taza o vaso**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Libra | Tamarindo | 1. Lavar el tamarindo. 2. En una olla, agregar 2 litros de agua segura y el tamarindo, hervir por 5 minutos; luego revolver para mezclar la pulpa y colar para quitar las semillas. 3. En un recipiente aparte, agregar 8 litros de agua segura y el azúcar y revolver. Por último, agregar el agua de tamarindo y mezclar. |
|  | Libra | Azúcar |
|  | Litros | Agua segura |

\*Esta bebida puede ser intercambiada por otra incluida en la lista de intercambio de bebidas de frutas, ver página 17.

**Complemento 1: Melón\*\***

**Tamaño de la porción: 1 rodaja de melón**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Melón | 1. Lavar y pelar los melones, cortar cada melón en 10 rodajas y servir 1 rodaja a cada estudiante. |

\*\*Esta fruta puede ser intercambiada por la lista de porciones de fruta, ver página 19.

**Alimento sólido: Caldo de pollo con verduras**

**Tamaño de la porción: ½ taza de caldo de pollo con verduras y ¼ de arroz**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Libras | Arroz blanco | **Preparación previa**   1. Lavar y desinfectar todos los vegetales. 2. Limpiar el pollo.   **Preparación del caldo**   1. Partir el pollo en 40 porciones. 2. Pelar y picar en trozos medianos la zanahoria y el güisquil. 3. Picar en trocitos la cebolla, tomate y ajo. (Reservar ¼ taza de cebolla para el arroz). 4. En una olla colocar 8 litros de agua segura y cocer el pollo con ajo. 5. Agregar al caldo la cebolla, tomate, ajo, zanahoria y güisquil. 6. Sazonar con sal y cilantro picado. Hervir hasta que estén cocidos los vegetales. Opcional: Cocer el pollo en pedazos grandes y después de cocido, retirar, desmenuzar e incorporar nuevamente al caldo.   **Preparación del arroz**   1. Lavar y escurrir el arroz. 2. En un sartén colocar aceite y sofreír ½ taza de cebolla picada, chile pimiento picado en trocitos y el arroz, agregar agua segura, sazonar con sal y cocinar a fuego lento.   **Servir**   1. Para cada estudiante servir: ½ taza de caldo con pollo y verduras y ¼ de taza de arroz. |
|  | Libras | Pollo entero con hueso y piel |
|  | Taza | Aceite |
|  | Libra | Tomate |
|  | Libra | Cebolla |
|  | Unidades medianas | Zanahoria |
|  | Unidad mediana | Chile pimiento |
|  | Unidades medianas | Güisquil |
| Al gusto | Ajo | |
| Al gusto | Cilantro | |
| Máximo cucharadas de sal | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Complemento 2** | tortillas (entregar 1 a cada estudiante). |

Página **7**

|  |
| --- |
| Rinde 40 porciones |
| **Refresco de piña, tortita de carne de res, arroz blanco y ensalada de pepino con zanahoria** |

**Bebida: Refresco de piña\***



**Menú**

**2**

**Tamaño de la porción: 1 taza o vaso**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Piña | 1. Lavar, pelar y cortar las piñas en trocitos. 2. Licuar o machacar la piña con 3 litros de agua segura. 3. En un recipiente con 7 litros de agua segura, añadir el azúcar y revolver para que se disuelva. Agregar la piña licuada o machacada, revolver   hasta que todo esté incorporado y servir. |
|  | Libra | Azúcar |
|  | Litros | Agua segura |

\*Esta bebida puede ser intercambiada por otra incluida en la lista de intercambio de bebidas de frutas, ver página 17.

**Complemento 1: Ensalada de pepino con zanahoria Tamaño de la porción: ½ taza de ensalada**

**Alimento sólido: Tortitas de carne de res y arroz blanco**

**Tamaño de la porción: 1 tortita de carne, 1 ½ cucharada de salsa y ¼ de taza de arroz**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ingredientes** | | | **Preparación** |
|  | Cantidad | Presentación | Alimento |
|  |  | Libra | Arroz blanco | **Preparación previa**   1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.   **Hidratación de la carne vegetal**   1. Picar finamente ¼ de cebolla, 2 tomates y 1 diente de ajo; y sofreír en una olla con 1 cucharada de aceite. 2. Agregar a la olla donde está el sofrito 1 ½ taza de agua hirviendo, sal y la carne vegetal, dejar reposar por 15 minutos, escurrir y picar.   **Preparación de las tortitas**   1. Picar finamente la hierbabuena y el ajo. 2. En un recipiente agregar la carne de res molida, el sofrito de la carne vegetal, la cebolla, hierbabuena, el ajo, los huevos, la miga de pan y sal; mezclar todo. 3. Formar 40 tortitas. 4. En un sartén agregar aceite y calentar. Cocinar las tortitas en ambos lados.   **Preparación de la salsa**   1. En una olla cocer los tomates, cebolla y ajo. con agua segura. Licuar o moler. Hervir la salsa y sazonar con sal.   **Preparación del arroz**   1. Lavar y escurrir el arroz. 2. En un sartén colocar 1 cucharada de aceite y sofreír el arroz, agregar agua segura, sazonar con sal y cocinar a fuego lento.   **Servir**   1. Para cada estudiante servir: 1 tortita de carne, 1 ½ cucharada de salsa y ¼ de taza de arroz. |
|  |  | Onzas | Miga de pan |
|  |  | Libras | Carne de res molida |
|  |  | Paquete de 120 gramos | Carne vegetal |
|  |  | Unidades medianas | Huevos de gallina |
|  |  | Taza | Aceite |
|  |  | Libras | Tomate |
|  |  | Libra | Cebolla |
|  | Al gusto | Ajo | |
|  | Al gusto | Hierbabuena | |
|  | Máximo cucharada de sal | | |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades medianas | Pepino | 1. Lavar los pepinos, los limones y las zanahorias. 2. Pelar y cortar en tiras o trocitos los pepinos y las zanahorias. 3. Partir, retirar las semillas y exprimir los limones. En un recipiente, agregar los vegetales, jugo de los limones y sal. Mezclar y servir. Opcional: rallar las   zanahorias. |
|  | Unidades | Limón |
|  | Unidades medianas | Zanahoria |
|  | Cucharada | Sal |

Página **8**

|  |
| --- |
| Rinde 40 porciones |
| **Atol o refresco de avena sin leche, pan guanaco y banano** |

**Bebida: Atol/Refresco de avena sin leche\* Tamaño de la porción: 1 taza o vaso**



**Menú**

**3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Paquete de 360 gramos | Avena en hojuelas | **Preparación para atol**   1. En una olla, hervir 10 litros de agua segura con la canela. 2. Agregar el azúcar y mezclar para que se disuelva. Luego, agregar la avena. Dejar hervir por 8 minutos más. 3. Retirar la canela y servir.   **Preparación para refresco**   1. Remojar la avena y canela en 2 litros de agua segura. 2. En un recipiente con 8 litros de agua segura, agregar el azúcar y disolver. 3. Mezclar la avena previamente remojada con el agua endulzada y revolver para integrar los sabores. Retirar la canela y servir.   \*Opcional: Se puede licuar o moler la avena y la canela. |
|  | Libra | Azúcar |
| Al gusto | Canela en raja | |
|  | Litros | Agua segura |

\*Esta bebida puede ser intercambiada por otra incluida en la lista de intercambio bebidas a base de granos o cereales, ver página 18.

**Complemento 1: Banano\*\***

**Tamaño de la porción: 1 unidad de banano**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Banano | 1. Lavar los bananos y entregar uno a cada estudiante. |

\*\*Esta fruta puede ser intercambiada por la lista de porciones de fruta, ver página 19.

**Alimento sólido: Pan guanaco Tamaño de la porción: 1 pan guanaco**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades medianas | Pan pirujo | **Preparación previa**   1. Lavar y desinfectar todos los vegetales. 2. Limpiar el pollo.   **Preparación de los panes**   1. En una olla con agua segura cocer el pollo, escurrir y desmenuzarlo. 2. En una olla con agua segura cocer el tomate, chile pimiento y ajo. 3. Retirar las semillas del chile guaque y chile pasa. 4. En un comal dorar el chile guaque, chile pasa, cebolla, ajonjolí y la pepita de ayote. 5. Licuar o moler los tomates, el chile pimiento, chile guaque, chile pasa, la cebolla, ajo, el ajonjolí y pepita de ayote para formar la salsa. Dejar hervir y sazonar con tomillo, laurel y sal. 6. En un sartén con aceite sofreír el pollo desmenuzado; sazonar con sal. Mezclar el pollo con la salsa y sazonar con sal. 7. Pelar y cortar en rodajas finas los pepinos. Deshojar la lechuga. 8. Armar los panes cortando por la mitad, y agregar 1 hoja de lechuga, 2 rodajas finas de pepino y 1/3 de taza de pollo con la salsa.   **Servir**   1. Para cada estudiante servir: 1 pan guanaco. |
| libras y onzas | | Pollo entero con  hueso y piel |
|  | Taza | Aceite |
|  | Onza | Ajonjolí |
|  | Onzas | Pepita semilla de ayote |
|  | Libra | Cebolla |
|  | Libras | Tomate |
|  | Unidades medianas | Chile pimiento |
|  | Unidades grandes | Pepino |
|  | Unidad mediana | Lechuga |
|  | Unidad mediana | Chile guaque |
|  | Unidad mediana | Chile pasa |
| Al gusto | Ajo | |
| Al gusto | Laurel | |
| Al gusto | Tomillo | |
| Máximo cucharadas de sal | | |



Página **9**



**Menú**

**4**

|  |
| --- |
| Rinde 40 porciones |
| **Refresco de tamarindo, espagueti con carne molida y salsa de tomate, y melón** |

**Bebida: Refresco de tamarindo\* Tamaño de la porción: 1 taza o vaso**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Libra | Tamarindo | 1. Lavar el tamarindo. 2. En una olla, agregar 2 litros de agua segura y el tamarindo, hervir por 5 minutos; luego revolver para mezclar la pulpa y colar para quitar las semillas. 3. En un recipiente aparte, agregar 8 litros de agua segura y el azúcar y revolver. Por último, agregar el agua de tamarindo y mezclar. |
|  | Libra | Azúcar |
|  | Litros | Agua segura |

\*Esta bebida puede ser intercambiada por otra incluida en la lista de intercambio de bebidas de frutas, ver página 17.

**Complemento 1: Melón\*\***

**Tamaño de la porción: 1 rodaja de melón**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Melón | 1. Lavar y pelar los melones, cortar cada melón en 10 rodajas y servir 1 rodaja a cada estudiante. |

\*\*Esta fruta puede ser intercambiada por la lista de porciones de fruta, ver página 19.

**Alimento sólido: Espagueti con carne molida y salsa de tomate Tamaño de la porción: ¾ taza de fideos con carne molida y salsa de tomate**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Paquetes de 200 gramos | Fideos (espagueti, corbatas,  coditos, entre otros) | **Preparación previa**   1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.   **Preparación de fideos con carne y salsa**   1. En una olla, colocar agua segura y hervir; cuando se encuentre hirviendo agregar los fideos, dejar cocer por aproximadamente 8 minutos y luego escurrir. 2. En una olla con agua segura, cocer el tomate, chile pimiento y cebolla (Reservar 1 cebolla). Luego licuar o moler. 3. En una olla calentar aceite, sofreír ajo, 1 cebolla picada finamente y la carne molida. Incorporar la salsa; sazonar con sal, tomillo y laurel. Dejar hervir. 4. Mezclar los fideos con la salsa y la carne.   **Servir**   1. Para cada estudiante servir: ¾ taza de fideos con carne, salsa y queso seco espolvoreado. |
|  | Libras | Carne de res molida |
|  | Onzas | Queso  duro seco |
|  | Taza | Aceite |
|  | Libras | Tomate |
|  | Libra | Cebolla |
|  | Unidad  mediana | Chile  pimiento |
| Al gusto | Ajo | |
| Al gusto | Laurel | |
| Al gusto | Tomillo | |
| Máximo cucharadas de sal | | |

Página **10**

Rinde 40 porciones



**Menú**

**5**

## Refresco de Jamaica, pollo guisado, arroz y piña

**Bebida: Refresco de Jamaica\* Tamaño de la porción: 1 taza o vaso**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Libra | Rosa de jamaica | 1. Lavar la rosa de jamaica. En una olla, agregar 2 litros de agua segura, la rosa de jamaica, la canela, los clavos y la pimienta gorda. Dejar hervir por 5 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar. 2. Colocar 8 litros de agua segura en un recipiente y agregar el azúcar. Mezclar hasta que el azúcar esté disuelto. 3. Escurrir la rosa de jamaica y agregar el agua de jamaica (esencia) al recipiente con el agua   previamente endulzada. Revolver y servir. |
|  | Libra | Azúcar |
| Al gusto | Canela en raja | |
| Al gusto | Clavo | |
| Al gusto | Pimienta gorda | |
|  | Litros | Agua segura |

\*Esta bebida puede ser intercambiada por otra incluida en la lista de intercambio de bebidas de frutas, ver página 17.

**Complemento 1: Piña\*\***

**Tamaño de la porción: 1 rodaja de piña**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Piña | 1. Lavar y pelar las piñas, cortar cada piña en 10 rodajas y servir 1 rodaja a cada estudiante. |

\*\*Esta fruta puede ser intercambiada por la lista de porciones de fruta, ver página 19.

**Alimento sólido: Pollo guisado y arroz**

**Tamaño de la porción: ½ taza de pollo guisado y ¼ de taza de arroz**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Libras | Arroz blanco | **Preparación previa**   1. Lavar y desinfectar todos los vegetales. 2. Limpiar el pollo y partir en 40 porciones.   **Preparación del pollo guisado**   1. Pelar y partir la papa en trocitos. 2. En una olla con agua segura cocer el tomate, cebolla, chile pimiento, chile guaque (quitar semillas) y chile pasa (quitar semillas). 3. En un comal o sartén dorar el ajonjolí y la pepitoria. 4. Licuar o moler el tomate, cebolla, chile pimiento, chile guaque, chile pasa, ajonjolí y pepitoria. 5. En una olla, calentar aceite (reservar 1 cucharada) y sofreír el pollo. Agregar el recado, sazonar con sal, laurel y tomillo; cocer. 6. Incorporar los trocitos de papa y hervir hasta que todo esté cocido.   **Preparación del arroz**   1. Lavar y escurrir el arroz. 2. En un sartén colocar aceite (1 cucharada) y sofreír ajo picado y el arroz, agregar agua segura, sazonar con sal y cocinar a fuego lento.   **Servir**   1. Para cada estudiante servir: ½ taza de pollo guisado y ¼ de taza de arroz |
|  | Libra | Papa |
|  | Libras | Pollo entero con hueso y piel |
|  | Onza | Pepitoria |
|  | Onza | Ajonjolí |
|  | taza | Aceite |
|  | Libra | Cebolla |
|  | Unidad mediana | Chile pimiento |
|  | Libras | Tomate |
|  | Unidad mediana | Chile guaque |
|  | Unidad mediana | Chile pasa |
| Al gusto | Ajo | |
| Al gusto | Laurel | |
| Al gusto | Tomillo | |
| Máximo cucharadas de sal | | |

Página **11**



**Menú**

**6**

|  |
| --- |
| Rinde 40 porciones |
| **Horchata sin leche, pan con pechuga de pollo desmenuzada y banano** |

**Bebida: Horchata sin leche\* Tamaño de la porción: 1 taza o vaso**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Libra | Arroz blanco | 1. Limpiar y lavar el arroz. 2. Remojar en 4 litros de agua segura, el arroz y la canela por 30 minutos (o si es posible más tiempo). 3. Colocar el resto de agua segura en un recipiente, agregar el azúcar y revolver hasta que se disuelva. 4. Moler o licuar el arroz con la canela y agregar al agua previamente endulzada. 5. Revolver y servir. |
|  | Libra | Azúcar |
| Al gusto | Canela en raja | |
|  | Litros | Agua segura |

\*Esta bebida puede ser intercambiada por otra incluida en la lista de intercambio bebidas a base de granos o cereales, ver página 18.

**Complemento 1: Banano\*\***

**Tamaño de la porción: 1 unidad de banano**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Banano | 1. Lavar los bananos y entregar uno a cada estudiante. |

\*\*Esta fruta puede ser intercambiada por la lista de porciones de fruta, ver página 19.

**Alimento sólido: Pan con pechuga de pollo desmenuzada**

**Tamaño de la porción: 1 pan con pechuga de pollo desmenuzada y crema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades medianas | Pan pirujo | **Preparación previa**   1. Lavar y desinfectar todos los vegetales. 2. Limpiar el pollo.   **Preparación del pan con pollo**   1. En una olla con agua segura, cocer el pollo con ajo, laurel y tomillo. Escurrir y desmenuzar. 2. Pelar y picar en trocitos la zanahoria. Opcional: Rallar la zanahoria. 3. Picar el apio, chile pimiento, cebolla y ajo. 4. En un sartén, calentar el aceite y sofreír la zanahoria, apio, cebolla, ajo y chile pimiento; agregar el pollo desmenuzado; sazonar con sal, pimienta en polvo, laurel y tomillo. 5. Agregar la crema y mezclar. 6. Cortar a la mitad los panes, agregar 3 cucharadas de mezcla de pollo con verduras.   **Servir**   1. Para cada estudiante servir: 1 pan con pollo. |
|  | Libras | Pechuga de pollo con hueso |
|  | Vasos | Crema |
|  | Unidad mediana | Apio |
|  | Libra | Cebolla |
|  | Unidades medianas | Chile pimiento |
|  | Unidades medianas | Zanahoria |
| Al gusto | Ajo | |
| Al gusto | Laurel | |
| Al gusto | Pimienta en polvo | |
| Al gusto | Tomillo | |
| Máximo cucharadas de sal | | |



Página **12**

**Menú 7**



## Atol/Refresco de avena sin leche, carne molida con verduras, arroz y piña

Rinde 40 porciones

**Bebida: Atol/Refresco de avena sin leche\* Tamaño de la porción: 1 taza o vaso**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Paquete de 360 gramos | Avena en hojuelas | **Preparación para atol**   1. En una olla, hervir 10 litros de agua segura con la canela. 2. Agregar el azúcar y mezclar para que se disuelva. Luego, agregar la avena. Dejar hervir por 8 minutos más. 3. Retirar la canela y servir.   **Preparación para refresco**   1. Remojar la avena y canela en 2 litros de agua segura. 2. En un recipiente con 8 litros de agua segura, agregar el azúcar y disolver. 3. Mezclar la avena previamente remojada con el agua endulzada y revolver para integrar los sabores. Retirar la canela y servir.   \*Opcional: Se puede licuar o moler la avena y la canela. |
|  | Libra | Azúcar |
| Al gusto | Canela en raja | |
|  | Litros | Agua segura |

\*Esta bebida puede ser intercambiada por otra incluida en la lista de intercambio bebidas a base de granos o cereales, ver página 18.

**Complemento 1: Piña\*\***

**Tamaño de la porción: 1 rodaja de piña**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Piña | 1. Lavar y pelar las piñas, cortar cada piña en 10 rodajas y servir 1 rodaja a cada estudiante. |

\*\*Esta fruta puede ser intercambiada por la lista de porciones de fruta, ver página 19.

**Alimento sólido: Carne molida con verduras y arroz**

**Tamaño de la porción: ¼ taza de carne molida con verduras y ½ taza de arroz**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Libras | Arroz blanco | **Preparación previa**   1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.   **Hidratación de la carne vegetal**   1. Picar finamente ½ de unidad de cebolla, 1 tomate y 1 diente de ajo; y sofreír en una olla con 1 cucharada de aceite. 2. Agregar a la olla donde está el sofrito 1 ½ taza de agua hirviendo, sal y la carne vegetal, dejar reposar por 15 minutos, escurrir y picar.   **Preparación de la carne molida con verduras**   1. Picar el tomate, chile pimiento, cebolla y ajo. 2. Pelar y picar en trocitos la papa y la zanahoria. Despuntar el ejote y picar en trocitos. 3. En una olla con agua segura pre cocer la zanahoria, papa y el ejote. 4. En un sartén con aceite sofreír el tomate, chile pimiento, cebolla y ajo picado, agregar la carne molida y carne vegetal; sazonar con sal, laurel y tomillo. Incorporar la papa, zanahoria y ejote. Mezclar.   **Preparación del arroz**   1. Lavar y escurrir el arroz. En un sartén colocar aceite y sofreír el arroz, agregar agua segura, sazonar con sal y cocinar a fuego lento.   **Servir**   1. Para cada estudiante servir: ¼ taza de carne con verduras y ½ taza de arroz. |
|  | Libra | Papa |
|  | Libras | Carne de res molida |
|  | Paquete de 120 gramos | Carne vegetal |
|  | Taza | Aceite |
|  | Libra | Ejote |
|  | Unidades medianas | Zanahoria |
|  | Libra | Tomate |
|  | Unidades medianas | Chile pimiento |
|  | Libra | Cebolla |
| Al gusto | Ajo | |
| Al gusto | Laurel | |
| Al gusto | Tomillo | |
| Máximo 4 cucharadas de sal | | |



Página **13**

|  |
| --- |
| Rinde 40 porciones |
| **Refresco de piña, huevos revueltos, frijoles colados, plátano cocido y melón** |

**Bebida: Refresco de piña\***



**Menú**

**8**

**Tamaño de la porción: 1 taza o vaso**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Piña | 1. Lavar, pelar y cortar las piñas en trocitos. 2. Licuar o machacar la piña con 3 litros de agua segura. 3. En un recipiente con 7 litros de agua segura, añadir el azúcar y revolver para que se disuelva. Agregar la piña licuada o machacada, revolver hasta que todo esté incorporado y servir. |
|  | Libra | Azúcar |
|  | Litros | Agua segura |

\*Esta bebida puede ser intercambiada por otra incluida en la lista de intercambio de bebidas de frutas, ver página 17.

**Complemento 1: Melón\*\***

**Tamaño de la porción: 1 rodaja de melón**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Melón | 1. Lavar y pelar los melones, cortar cada melón en 10 rodajas y servir 1 rodaja a cada estudiante. |

\*\*Esta fruta puede ser intercambiada por la lista de porciones de fruta, ver página 19.

**Alimento sólido: Huevos revueltos, frijoles colados y plátano cocido Tamaño de la porción: ¼ de taza de frijol colado, ¼ de taza de huevo revuelto, 1 porción de plátano cocido y 1 cucharada de crema**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Libras | Frijol  negro | **Preparación previa**   1. Lavar la cebolla y los plátanos.   **Preparación de los frijoles colados**   1. Lavar, remojar y cocer el frijol con ajo. 2. Licuar o moler el frijol. En un sartén con aceite, sofreír cebolla y ajo picados. (Reservar cebolla para los huevos). 3. Agregar el frijol y dejar hervir.   **Preparación de los plátanos cocidos**   1. Partir cada plátano en 4 porciones. 2. En una olla con agua segura, cocer los plátanos con canela.   **Preparación de los huevos revueltos**   1. Partir los huevos y colocarlos en un recipiente. Agregar sal y batir. 2. Calentar un sartén con aceite, sofreír cebolla picada; agregar los huevos batidos y revolver constantemente hasta que estén cocidos.   **Servir**   1. Para cada estudiante servir: ¼ de taza de frijol colado, ¼ de taza de huevo revuelto,   1 porción de plátano cocido y 1 cucharada de crema. |
|  | Unidades  medianas | Plátano |
|  | Unidades medianas | Huevos de  gallina |
|  | Taza | Aceite |
|  | Vasos | Crema |
|  | Libra | Cebolla |
| Al gusto | Ajo | |
| Al gusto | Canela en raja | |
| Máximo 4 cucharadas de sal | | |

Página **14**

Rinde 40 porciones



**Menú**

**9**

## Refresco de melón, pupusa de queso con frijol y sandía

**Bebida: Refresco de melón\* Tamaño de la porción: 1 taza o vaso**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Melón | 1. Lavar, pelar, retirar las semillas y cortar los melones en trocitos. 2. Licuar o moler el melón con 2 litros de agua segura. 3. En un recipiente, agregar 8 litros de agua segura y el azúcar, revolver hasta que se disuelva. 4. Agregar el melón licuado o molido al agua previamente endulzada, revolver y servir. |
|  | Libra | Azúcar |
|  | Litros | Agua segura |

\*Esta bebida puede ser intercambiada por otra incluida en la lista de intercambio de bebidas de frutas, ver página 17.

**Complemento 1: Sandía\*\***

**Tamaño de la porción: 1 rodaja de sandía**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidades | Sandía | 1. Lavar y pelar las sandías, cortar cada sandía en 10 rodajas y servir 1 rodaja a cada estudiante. |

\*\*Esta fruta puede ser intercambiada por la lista de porciones de fruta, ver página 19.

**Alimento sólido: Pupusa de queso con frijol**

**Tamaño de la porción: 1 pupusa con repollo, salsa y queso seco**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Libra | Maíz en grano | **Preparación previa**  1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.  **Preparación de la masa**   1. Cocer, lavar y moler el maíz para obtener la masa.   **Preparación de los frijoles**   1. Lavar, remojar y cocer el frijol con ajo. 2. Licuar o moler el frijol. En un sartén con aceite, sofreír cebolla y ajo picados. Agregar el frijol y hervir hasta que espese; sazonar con sal.   **Preparación de las pupusas**   1. Quitar el tallo y picar la espinaca. 2. Mezclar el queso fresco, el frijol y la espinaca. 3. Formar 40 tortillas de masa, rellenar cada una con la mezcla de queso con frijol y espinaca, cerrar y dar la forma a la pupusa. En una plancha o sartén calentar el aceite y cocer las pupusas por ambos lados.   **Preparación de la salsa**   1. En una olla cocer los tomates, cebolla y ajo con agua segura. Licuar o moler. Hervir la salsa y sazonar con sal, laurel y tomillo.   **Preparación del picado de repollo**   1. Pelar y rallar la zanahoria (opcional picar). Picar o rallar el repollo. En una olla hervir agua con laurel y tomillo y luego agregar el repollo, dejar reposar por 5 minutos y escurrir; sazonar con sal y añadir la zanahoria rallada.   **Servir**   1. Para cada estudiante servir: 1 pupusa con picado de repollo, salsa y queso seco. |
|  | Libra | Frijol negro |
|  | Libra | Queso fresco |
|  | Onzas | Queso duro seco |
|  | Taza | Aceite |
|  | Libras | Tomate |
|  | Libra | Cebolla |
|  | Unidad mediana | Repollo |
|  | Unidades medianas | Zanahoria |
|  | Manojos medianos | Espinaca |
| Al gusto | Ajo | |
| Al gusto | Tomillo | |
| Al gusto | Laurel | |
| Máximo cucharadas de sal | | |

Página **15**

Rinde 40 porciones



**Menú 10**

## Leche fluida, panqueque y coctel de frutas

**Bebida: Leche fluida**

**Tamaño de la porción: 1 taza o vaso**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Litros | Leche fluida (liquida de  producción local) | 1. En una olla, hervir los 10 litros de leche con canela. Agregar el azúcar y remover. 2. Servir caliente o dejar enfriar. |
|  | Libra | Azúcar |
| Al gusto | Canela en raja | |

**Complemento 1: Coctel de frutas**

**Tamaño de la porción: ¾ taza de coctel de frutas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Unidad | Sandía | 1. Lavar, pelar y cortar en trocitos todas las frutas, excepto las naranjas. 2. Lavar y cortar las naranjas por la mitad y exprimir el jugo. 3. En un recipiente grande, agregar las frutas cortadas en trocitos y bañarlas con el jugo de naranja. Mezclar. 4. Servir ¾ taza de coctel de frutas a cada estudiante. |
|  | Unidad | Piña |
|  | Unidad | Melón |
|  | Unidad | Papaya |
|  | Unidades | Banano |
|  | Unidades | Naranja |

**Alimento sólido: Panqueque**

**Tamaño de la porción: 1 panqueque con 1 cucharadita de miel**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | | | **Preparación** |
| Cantidad | Presentación | Alimento |
|  | Cajas de 450 gramos | Harina para panqueques | **Preparación previa**   1. Hervir la leche fluida y dejar enfriar.   **Preparación de los panqueques**   1. En un recipiente colocar la harina para panqueques. 2. Agregar la leche y los huevos, mezclar para que se integren todos los ingredientes. Sazonar con canela en polvo y revolver.   Nota: de ser necesario   1. En una plancha o sartén agregar un poco de aceite esparciendo uniformemente. 2. Cuando esté caliente, agregar la mezcla con ayuda de un cucharón para formar los panqueques. Cocinar cada uno por ambos lados. Agregar poco a poco aceite conforme se preparen los 40 panqueques.   **Servir**   1. Para cada estudiante servir: 1 panqueque con 1 cucharadita de miel. |
|  | Taza | Miel de abeja |
|  | Litro | Leche fluida (liquida de producción local) |
|  | Unidades medianas | Huevos de gallina |
|  | Taza | Aceite |
| Al gusto | | Canela en polvo |

Página **16**

Página **17**