

## DESAYUNO HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Galletitas agua*	Pan*	Galletitas de avena*	Pan*	Barra de cereal*
Leche descremada con cacao	Yogur descremado	Leche descremada con mate o té	Yogur descremado	Leche descremada con cacao

\*Los sólidos no deberán presentar octógonos ni leyendas en sus envases

### Lista de ingredientes:

<b>LUNES</b>	Galletitas de agua	25-30 g
	Cacao	8 g
<b>MARTES</b>	Pan	30-40 g
<b>MIÉRCOLES</b>	Galletitas de Avena	20-25 g
	Mate cocido / té	2 g
	Azúcar	5 g
<b>JUEVES</b>	Pan	30-40 g
<b>VIERNES</b>	Barra de cereal	20-25 g
	Cacao	8 g

\*Se deberá enviar edulcorante si posee indicación médica.

## REFRIGERIO HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pan integral con queso	Felipe con queso	Yogur firme descremado	Pan integral con queso	Felipe con queso
*Barra de cereal	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

*Fruta: Se deberá variar la fruta durante la semana. No naranja.*

\*Los sólidos no deberán presentar octógonos ni leyendas en sus envases

### Lista de ingredientes:

<b>LUNES</b>	Pan integral	60 g
	Queso	50 g
	Barra de cereal	20 – 25 g
<b>MARTES</b>	Pan Felipe	60 g
	Queso	50 g
	Fruta (PB)	150 g
<b>MIÉRCOLES</b>	Yogur firme descremado	120 g
	Fruta (PB)	150 g
<b>JUEVES</b>	Pan integral	60 g
	Queso	50 g
	Fruta (PB)	150 g
<b>VIERNES</b>	Felipe	60 g
	Queso	50 g
	Fruta (PB)	150 g

## ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO

MOSAICO HIPOCALORICO - PLIEGO 2022				
MOSAICO - ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Carne a la cacerola	Medallon de pescado	Fideos cortos semolados c/	Pollo al horno	Salteado de cerdo c/ vegetales
Con vegetales	Ensalada zanahoria, tomate y huevo	Salteado de vegetales y carne	Ensalada de lechuga y tomate	Puré de calabaza
Fruta	Fruta	Fruta en trozos	Fruta	Fruta
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Fideos cortos semolados c/	Tortillita de verdura	Pollo a la portuguesa	Carne al horno	Pastel de calabaza y carne
Salteado de vegetales y carne	Ensalada de lechuga y tomate	Jardinera de arroz integral, zanahoria y huevo	Ensalada zanahoria, tomate y huevo	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta citrica

**Fruta:** Se alternará entre las frutas de estación, con un mínimo de 3 variedades semanales. Una vez por semana se debe enviar banana.

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL**

**MENÚ N° 1: Carne a la cacerola con vegetales - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne vacuna	1,13	120	156	142	160
Cebolla blanca	1,17	26	34	31	36
Tomate triturado	1,00	13	17	15	15
Zanahoria	1,13	13	17	15	17
Ají morrón	1,27	8	10	9	12
Aceite	1,00	4	5	5	5
Calabaza	1,66	85	111	100	166
Zanahoria	1,13	42	55	50	56
Zapallito / zucchini	1,39	42	55	50	69
Aceite	1,00	4	5	5	5
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

**Carne a la cacerola  
Vegetales al horno  
TOTAL**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Carne a la cacerola</b>	<b>125</b>	<b>165</b>
<b>Vegetales al horno</b>	<b>85</b>	<b>110</b>
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>275</b>
<b>Fruta</b>	<b>150 PB</b>	
	<b>105 PN</b>	

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL**

**MENÚ N° 2: Medallón de pescado con ensalada de zanahoria, tomate y huevo - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Medallón de pescado	1,00	92	120	109	109
Zanahoria	1,13	30	39	35	40
Tomate fresco	1,10	70	91	83	91
Huevo*	1,19	20	26	24	28
Aceite	1,00	8	10	9	9
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Medallón de pescado</b>	85	110
<b>Ensalada</b>	120	155
<b>TOTAL</b>	205	265
<b>Fruta</b>	150 PB	105 PN

\* En vianda se puede reemplazar el huevo por arvejas

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL**

**MENÚ N° 3: Fideos cortos semolados con salteado de vegetales y carne - Frutas en trozos**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Fideos cortos semolados	1,00	50	65	59	<b>59</b>
Queso rallado (Sardo)	1,07	4	5	5	<b>5</b>
Carne vacuna	1,13	80	104	94	<b>107</b>
Zapallito	1,39	19	25	22	<b>31</b>
Zanahoria	1,13	34	44	40	<b>45</b>
Cebolla blanca	1,17	24	31	28	<b>33</b>
Ají morrón	1,27	12	16	14	<b>18</b>
Aceite	1,00	2	3	2	<b>2</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Banana	1,49	40	40	40	<b>60</b>
Manzana	1,20	50	50	50	<b>60</b>
Naranja	1,54	50	50	50	<b>77</b>

**Peso del plato servido en g:**

6 a 8 años	9 a 12 años
------------	-------------

Fideos  
Salteado de carne y vegetales  
**TOTAL**

<b>125</b>	<b>165</b>
<b>125</b>	<b>165</b>
<b>250</b>	<b>330</b>

**Frutas en trozos**

<b>140</b>
------------

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL**

**MENÚ N° 4: Pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Pollo	2,30	130	169	153	<b>353</b>
Aceite	1,00	3	4	4	<b>4</b>
Lechuga	1,66	20	26	24	<b>39</b>
Tomate	1,10	80	104	94	<b>104</b>
Aceite	1,00	8	10	9	<b>9</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Fruta	1,40	107	107	107	<b>150</b>

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

		6 a 8 años	9 a 12 años		
<b>Pollo al horno</b>	s/ hueso	<b>90</b>	<b>220</b>	c/ hueso	
	<b>Ensalada</b>	<b>100</b>	<b>130</b>		
	<b>TOTAL</b>	<b>190</b>	<b>350</b>		
<b>Fruta</b>		<b>150 PB</b>			
		<b>105 PN</b>			

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL**

**MENÚ N° 5: Salteado de cerdo con vegetales y puré de calabaza - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne de cerdo	1,10	94	122	111	122
Ají morrón	1,27	12	16	14	18
Cebolla blanca	1,17	24	31	28	33
Zanahorias	1,13	24	31	28	32
Zapallito / zucchini	1,39	30	39	35	49
Aceite	1,00	2	3	2	2
Calabaza	1,66	230	299	271	451
Aceite	1,00	3	4	4	4
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

**Salteado de cerdo y vegetales**  
**Puré calabaza**  
**TOTAL**

6 a 8 años	9 a 12 años
------------	-------------

135	175
170	220
305	395

**Fruta**

150 PB
105 PN

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-



**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL**

**MENÚ N° 6: Fideos cortos semolados con salteado de vegetales y carne - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Fideos cortos semolados	1,00	50	65	59	59
Queso de rallar (Sardo)	1,07	4	5	5	5
Carne vacuna	1,13	80	104	94	107
Zapallito	1,39	19	25	22	31
Zanahoria	1,13	34	44	40	45
Cebolla blanca	1,17	24	31	28	33
Ají morrón	1,27	15	20	18	22
Aceite	1,00	3	4	4	4
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Fideos</b>	125	165
<b>Salteado de carne y vegetales</b>	125	165
<b>TOTAL</b>	250	330
<b>Fruta</b>	150 PB	
	105 PN	

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL**

**MENÚ N° 7: Tortilla de verdura con ensalada de lechuga y tomate - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Tortillita de verdura	1,00	92	120	109	<b>109</b>
Aceite	1,00	1	1	1	<b>1</b>
Lechuga	1,66	20	26	24	<b>39</b>
Tomate	1,10	80	104	94	<b>104</b>
Aceite	1,00	8	10	9	<b>9</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Fruta	1,40	107	107	107	<b>150</b>

**Peso del plato servido en g:**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Tortilla de verdura</b>	<b>85</b>	<b>110</b>
<b>Ensalada</b>	<b>100</b>	<b>130</b>
<b>TOTAL</b>	<b>185</b>	<b>240</b>
<b>Fruta</b>	<b>150 PB</b>	
	<b>105 PN</b>	

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL**

**MENÚ N° 8: Pollo a la portuguesa con Jardinera de arroz integral, zanahoria y huevo - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Pollo	2,30	130	169	153	353
Tomate triturado	1,00	22	29	26	26
Ají morrón	1,27	12	16	14	18
Cebolla blanca	1,17	27	35	32	37
Arvejas	1,00	15	20	18	18
Aceite	1,00	3	4	4	4
Arroz integral	1,00	30	39	35	35
Zanahoria	1,13	40	52	47	53
Huevo	1,19	20	26	24	28
Aceite	1,00	2	3	2	2
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

		6 a 8 años	9 a 12 años		
<b>Pollo</b>	s/ hueso	<b>140</b>	<b>305</b>	c/ hueso	
		<b>146</b>	<b>190</b>		
		<b>286</b>	<b>495</b>		
<b>Jardinera</b>					
<b>TOTAL</b>					
<b>Fruta</b>		<b>150 PB</b>			
		<b>105 PN</b>			

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL**

**MENÚ N° 9: Carne al horno con ensalada de zanahoria, tomate y huevo - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne vacuna	1,13	120	156	142	160
Cebolla blanca	1,17	15	20	18	21
Ají morrón	1,27	7	9	8	10
Aceite	1,00	2	3	2	2
Zanahoria	1,13	30	39	35	40
Tomate fresco	1,10	70	91	83	91
Huevo*	1,19	20	26	24	28
Aceite	1,00	8	10	9	9
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Carne al horno</b>	<b>95</b>	<b>125</b>
<b>Ensalada</b>	<b>120</b>	<b>155</b>
<b>TOTAL</b>	<b>215</b>	<b>280</b>
<b>Fruta</b>	<b>150 PB</b>	
	<b>105 PN</b>	

\* En vianda se puede reemplazar el huevo por arvejas

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO ENERO - FEBRERO - MARZO - ABRIL**

**MENÚ N° 10: Pastel de calabaza y carne (con lentejas) - Fruta cítrica**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne picada especial	1,00	70	91	83	83
Lentejas	1,00	15	20	18	18
Cebolla blanca	1,17	16	21	19	22
Ají morrón	1,27	5	7	6	7
Huevo	1,19	13	17	15	18
Tomate triturado	1,00	11	14	13	13
Calabaza	1,66	230	299	271	451
Aceite	1,00	5	7	6	6
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta Citrica	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

<b>6 a 8 años</b>	<b>9 a 12 años</b>
-------------------	--------------------

**Pastel de calabaza y carne**

<b>290</b>	<b>375</b>
------------	------------

**Fruta cítrica**

<b>150 PB</b>
<b>105 PN</b>

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

Para el nivel inicial se reemplaza el pastel de papas por carne a la cacerola con puré de calabaza

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

## ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO

MOSAICO HIPOCALORICO - PLIEGO 2022				
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Ternera Guisada  con arroz integral con aceite y queso  Fruta	Medallón de Pescado  Puré de calabaza  Fruta	Bifecitos  Vegetales asados  Fruta	Rissoto de Pollo y verduras  Fruta	Carne al horno  Ensalada lechuga y tomate  Fruta
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Cazuela de lentejas y carne  Fruta cítrica	Pollo al horno  Ensalada lechuga y tomate  Fruta	Pastel de calabaza y carne  Fruta	Fideos cortos semolados Salteado de pollo y vegetales  Fruta en trozos	Bifecitos  Ensalada de Zanahoria, tomate y huevo  Fruta

**Fruta:** Se alternará entre las frutas de estación, con un mínimo de 3 variedades semanales. Una vez por semana se debe enviar banana.

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO**

**MENÚ N° 1: Ternerita guisada con arroz integral y queso - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne vacuna	1,13	100	130	118	133
Zanahoria	1,13	25	33	30	33
Arvejas	1,00	12	16	14	14
Cebolla blanca	1,17	15	20	18	21
Tomate triturado	1,00	20	26	24	24
Ají morrón	1,27	4	5	5	6
Aceite	1,00	2	3	2	2
Arroz integral	1,00	35	46	41	41
Aceite	1,00	3	4	4	4
Queso de rallar (Sardo)	1,07	3	4	4	4
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

**Ternerita guisada**  
**Arroz integral**  
**TOTAL**

6 a 8 años	9 a 12 años
------------	-------------

140	180
95	125
235	305

**Fruta**

150 PB
105 PN

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO**

**MENÚ N° 2: Medallón de pescado con puré de calabaza - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Medallón de pescado	1,00	92	120	109	<b>109</b>
Calabaza	1,66	230	299	271	<b>451</b>
Aceite	1,00	3	4	4	<b>4</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Fruta	1,40	107	107	107	<b>150</b>

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

**Medallón de pescado**

**Puré calabaza**

**TOTAL**

**Fruta**

6 a 8 años	9 a 12 años
<b>85</b>	<b>110</b>
<b>170</b>	<b>220</b>
<b>255</b>	<b>330</b>

<b>150 PB</b>
<b>105 PN</b>

\* En vianda se puede reemplazar el huevo por arvejas

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-



**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO**

**MENÚ N° 3: Bifecitos con vegetales asados - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne vacuna	1,13	120	156	142	160
Aji morrón	1,27	10	13	12	15
Cebolla blanca	1,17	30	39	35	41
Aceite	1,00	2	3	2	2
Calabaza	1,66	85	111	100	166
Zanahoria	1,13	42	55	50	56
Zapallito / zucchini	1,39	42	55	50	69
Aceite	1,00	4	5	5	5
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Bifecitos</b>	120	155
<b>Vegetales al horno</b>	85	110
<b>TOTAL</b>	205	265
<b>Fruta</b>	150 PB	105 PN

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO**

**MENÚ N° 4: Risotto de pollo y vegetales. Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Arroz Parboil	1,00	40	52	47	47
Cebolla blanca	1,17	15	20	18	21
Arvejas	1,00	15	20	18	18
Zanahoria	1,13	30	39	35	40
Ají morón	1,27	10	13	12	15
Zapallito	1,39	35	46	41	57
Pollo sin hueso	1,00	60	78	71	71
Aceite	1,00	4	5	5	5
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

<b>6 a 8 años</b>	<b>9 a 12 años</b>
-------------------	--------------------

**Risotto de pollo con vegetales**

<b>245</b>	<b>320</b>
------------	------------

**Fruta**

<b>150 PB</b>
<b>105 PN</b>

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO**

**MENÚ N° 5: Carne al horno con ensalada de lechuga y tomate - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne vacuna	1,13	120	156	142	160
Cebolla blanca	1,17	15	20	18	21
Ají morrón	1,27	7	9	8	10
Aceite	1,00	2	3	2	2
Lechuga	1,66	20	26	24	39
Tomate	1,10	80	104	94	104
Aceite	1,00	8	10	9	9
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Carne al horno</b>	<b>95</b>	<b>125</b>
<b>Ensalada</b>	<b>100</b>	<b>130</b>
<b>TOTAL</b>	<b>195</b>	<b>255</b>
<b>Fruta</b>	<b>150 PB</b>	
	<b>105 PN</b>	

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO**

**MENÚ N° 6: Cazuela de lentejas y carne - Fruta Cítrica**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Lentejas	1,00	51	66	60	<b>60</b>
Arroz Parboil	1,00	15	20	18	<b>18</b>
Zanahoria	1,13	17	22	20	<b>23</b>
Cebolla blanca	1,17	23	30	27	<b>32</b>
aji morrón	1,27	8	10	9	<b>12</b>
Carne vacuna	1,13	70	91	83	<b>93</b>
Tomate triturado	1,00	22	29	26	<b>26</b>
Aceite	1,00	3	4	4	<b>4</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Fruta Cítrica	1,40	107	107	107	<b>150</b>

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

<b>6 a 8 años</b>	<b>9 a 12 años</b>
-------------------	--------------------

**Cazuela de lentejas**

<b>275</b>	<b>360</b>
------------	------------

**Fruta cítrica**

<b>150 PB</b>
<b>105 PN</b>

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO**

**MENÚ N° 7: Pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Pollo	2,30	130	169	153	<b>353</b>
Aceite	1,00	3	4	4	<b>4</b>
Lechuga	1,66	20	26	24	<b>39</b>
Tomate	1,10	80	104	94	<b>104</b>
Aceite	1,00	8	10	9	<b>9</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Fruta	1,40	107	107	107	<b>150</b>

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

		6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Pollo al horno</b>	s/ hueso	<b>90</b>	<b>220</b>
	c/ hueso	<b>100</b>	<b>130</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>190</b>	<b>350</b>
<b>Fruta</b>		<b>150 PB</b>	
		<b>105 PN</b>	

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO**

**MENÚ N° 8: Pastel de calabaza y carne - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne picada especial	1,00	85	111	100	100
Cebolla blanca	1,17	16	21	19	22
Ají morrón	1,27	5	7	6	7
Huevo	1,19	13	17	15	18
Tomate triturado	1,00	11	14	13	13
Calabaza	1,66	230	299	271	451
Aceite	1,00	5	7	6	6
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

<b>6 a 8 años</b>	<b>9 a 12 años</b>
-------------------	--------------------

**Pastel de calabaza y carne**

<b>270</b>	<b>350</b>
------------	------------

**Fruta**

<b>150 PB</b>
<b>105 PN</b>

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

Para el nivel inicial se reemplaza el pastel de papas por carne a la cacerola con puré de calabaza

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO**

**MENÚ N° 9: Fideos cortos semolados con salteado de pollo y vegetales - Frutas en trozos**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Fideos cortos semolados	1,00	50	65	59	59
Queso rallado (Sardo)	1,07	4	5	5	5
Pollo sin hueso	1,00	80	104	94	94
Zapallito	1,39	19	25	22	31
Zanahoria	1,13	34	44	40	45
Cebolla blanca	1,17	24	31	28	33
Ají morrón	1,27	12	16	14	18
Aceite	1,00	2	3	2	2
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Banana	1,49	40	40	40	60
Manzana	1,20	50	50	50	60
Naranja	1,54	50	50	50	77

**Peso del plato servido en g:**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Fideos</b>	125	165
<b>Salteado de pollo y vegetales</b>	125	165
<b>TOTAL</b>	250	330
<b>Frutas en trozos</b>	140	

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO**

**MENÚ N° 10: Bifecitos con ensalada de zanahoria, tomate y huevo - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne vacuna	1,13	120	156	142	160
Ají morrón	1,27	10	13	12	15
Cebolla blanca	1,17	30	39	35	41
Aceite	1,00	2	3	2	2
Zanahoria	1,13	30	39	35	40
Tomate	1,10	70	91	83	91
Huevo*	1,19	20	26	24	28
Aceite	1,00	8	10	9	9
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Bifecitos</b>	120	155
<b>Ensalada</b>	120	155
<b>TOTAL</b>	240	310
<b>Fruta</b>	150 PB	
	105 PN	

\* En vianda se puede reemplazar el huevo por arvejas

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-



## ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO

MOSAICO HIPOCALORICO - PLIEGO 2022				
MOSAICO SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE - DICIEMBRE				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Fideos cortos semolados	Pastel de calabaza y carne	Salteado de cerdo c/ vegetales	Medallon de pescado	Pollo al horno
Salteado de vegetales y carne		C/ arroz integral	Ensalada zanahoria, tomate y huevo	Ensalada zanahoria, tomate y arvejas
Fruta	Fruta citrica	Fruta	Fruta en trozos	Fruta
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Carne a la cacerola Con vegetales	Pollo al horno  Ensalada de lechuga y tomate	Fideos cortos semolados Salteado de carne y vegetales	Pollo a la cacerola Puré de calabaza	Tortillita de verdura Ensalada de zanahoria, tomate y huevo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

**Fruta:** Se alternará entre las frutas de estación, con un mínimo de 3 variedades semanales. Una vez por semana se debe enviar banana.

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

**MENÚ N° 1: Fideos cortos semolados con salteado de vegetales y carne - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Fideos cortos semolados	1,00	50	65	59	59
Queso rallado (Sardo)	1,07	4	5	5	5
Carne vacuna	1,13	80	104	94	107
Zapallito	1,39	19	25	22	31
Zanahoria	1,13	34	44	40	45
Cebolla blanca	1,17	24	31	28	33
Ají morrón	1,27	12	16	14	18
Aceite	1,00	3	4	4	4
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

<b>6 a 8 años</b>	<b>9 a 12 años</b>
-------------------	--------------------

**Fideos**  
**Salteado de carne y vegetales**  
**TOTAL**

<b>125</b>	<b>165</b>
<b>125</b>	<b>163</b>
<b>250</b>	<b>328</b>

**Fruta**

<b>150 PB</b>
<b>105 PN</b>

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

**MENÚ N° 2: Pastel de calabaza y carne - Fruta cítrica**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne picada especial	1,00	70	91	83	<b>83</b>
Lentejas	1,00	15	20	18	<b>18</b>
Cebolla blanca	1,17	16	21	19	<b>22</b>
Ají morrón	1,27	5	7	6	<b>7</b>
Huevo	1,19	13	17	15	<b>18</b>
Tomate triturado	1,00	11	14	13	<b>13</b>
Calabaza	1,66	230	299	271	<b>451</b>
Aceite	1,00	5	7	6	<b>6</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Fruta Cítrica	1,40	107	107	107	<b>150</b>

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

<b>6 a 8 años</b>	<b>9 a 12 años</b>
-------------------	--------------------

**Pastel de calabaza y carne**

<b>290</b>	<b>377</b>
------------	------------

**Fruta cítrica**

<b>150 PB</b>
<b>105 PN</b>

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

Para el nivel inicial se reemplaza el pastel de papas por carne a la cacerola con puré de calabaza

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

**MENÚ N° 3: Salteado de cerdo con arroz integral con aceite y queso - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne de cerdo	1,10	94	122	111	122
Ají morrón	1,27	12	16	14	18
Cebolla blanca	1,17	24	31	28	33
Zanahorias	1,13	24	31	28	32
Zapallito / zucchini	1,39	30	39	35	49
Aceite	1,00	2	3	2	2
Arroz integral	1,00	35	46	41	41
Aceite	1,00	3	4	4	4
Queso de rallar (Sardo)	1,07	3	4	4	4
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

6 a 8 años	9 a 12 años
------------	-------------

**Salteado de cerdo y vegetales**

135	175
95	125
<b>230</b>	<b>300</b>

**Arroz integral**

**TOTAL**

**Fruta**

<b>150 PB</b>
<b>105 PN</b>

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

**MENÚ N° 4: Medallón de pescado con ensalada de zanahoria, tomate y huevo - Frutas en trozos**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Medallón de pescado	1,00	92	120	109	<b>109</b>
Zanahoria	1,13	30	39	35	<b>40</b>
Tomate	1,10	70	91	83	<b>91</b>
Huevo*	1,19	20	26	24	<b>28</b>
Aceite	1,00	8	10	9	<b>9</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Banana	1,49	40	40	40	<b>60</b>
Manzana	1,20	50	50	50	<b>60</b>
Naranja	1,54	50	50	50	<b>77</b>

**Peso del plato servido en g:**

6 a 8 años	9 a 12 años
------------	-------------

**Medallón de pescado**

<b>85</b>	<b>110</b>
-----------	------------

**Ensalada**

<b>120</b>	<b>155</b>
------------	------------

**TOTAL**

<b>205</b>	<b>265</b>
------------	------------

**Frutas en trozos**

<b>140</b>
------------

\* En vianda se puede reemplazar el huevo por arvejas

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

**MENÚ N° 5: Pollo al horno con ensalada zanahoria, tomate y arvejas - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Pollo	2,30	130	169	153	<b>353</b>
Aceite	1,00	3	4	4	<b>4</b>
Zanahoria	1,13	30	39	35	<b>40</b>
Tomate	1,10	70	91	83	<b>91</b>
Arvejas	1,00	15	20	18	<b>18</b>
Aceite	1,00	8	10	9	<b>9</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Fruta	1,40	107	107	107	<b>150</b>

**Peso del plato servido en g:**

		6 a 8 años	9 a 12 años		
<b>Pollo al horno</b>	s/ hueso	<b>90</b>	<b>220</b>	c/ hueso	
<b>Ensalada</b>		<b>125</b>	<b>163</b>		
<b>TOTAL</b>		<b>215</b>	<b>383</b>		
<b>Fruta</b>		<b>150 PB</b>			
		<b>105 PN</b>			

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

**MENÚ N° 6: Carne a la cacerola con vegetales - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Carne vacuna	1,13	120	156	142	160
Cebolla blanca	1,17	26	34	31	36
Tomate triturado	1,00	13	17	15	15
Zanahoria	1,13	13	17	15	17
Ají morrón	1,27	8	10	9	12
Aceite	1,00	4	5	5	5
Calabaza	1,66	85	111	100	166
Zanahoria	1,13	42	55	50	56
Zapallito / zucchini	1,39	42	55	50	69
Aceite	1,00	4	5	5	5
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta de estación	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Carne a la cacerola</b>	125	165
<b>Vegetales al horno</b>	85	110
<b>TOTAL</b>	210	275
<b>Fruta</b>	150 PB	
	105 PN	

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

**MENÚ N° 7: Pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Pollo	2,30	130	169	153	353
Aceite	1,00	3	4	4	4
Lechuga	1,66	20	26	24	39
Tomate	1,10	80	104	94	104
Aceite	1,00	8	10	9	9
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

		6 a 8 años	9 a 12 años		
<b>Pollo al horno</b>	s/ hueso	<b>90</b>	<b>220</b>	c/ hueso	
<b>Ensalada</b>		<b>100</b>	<b>130</b>		
<b>TOTAL</b>		<b>190</b>	<b>350</b>		
<b>Fruta</b>		<b>150 PB</b>			
		<b>105 PN</b>			

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-



**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

**MENÚ N° 8: Fideos cortos semolados con salteado de vegetales y carne - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Fideos cortos semolados	1,00	50	65	59	<b>59</b>
Queso rallado (Sardo)	1,07	4	5	5	<b>5</b>
Carne vacuna	1,13	80	104	94	<b>107</b>
Zapallito	1,39	19	25	22	<b>31</b>
Zanahoria	1,13	34	44	40	<b>45</b>
Cebolla blanca	1,17	24	31	28	<b>33</b>
Ají morrón	1,27	12	16	14	<b>18</b>
Aceite	1,00	2	3	2	<b>2</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Fruta	1,40	107	107	107	<b>150</b>

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

<b>Peso del plato servido en g:</b>	<b>6 a 8 años</b>	<b>9 a 12 años</b>
<b>Fideos</b>	<b>125</b>	<b>165</b>
<b>Salteado de carne y vegetales</b>	<b>125</b>	<b>163</b>
<b>TOTAL</b>	<b>250</b>	<b>328</b>
<b>Fruta</b>	<b>150 PB</b>	
	<b>105 PN</b>	

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

**MENÚ N° 9: Pollo a la cacerola con puré de calabaza - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Pollo	2,30	130	169	153	353
Tomate triturado	1,00	22	29	26	26
Ají morrón	1,27	12	16	14	18
Cebolla blanca	1,17	27	35	32	37
Aceite	1,00	3	4	4	4
Calabaza	1,66	230	299	271	451
Aceite	1,00	3	4	4	4
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta	1,40	107	107	107	150

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

		6 a 8 años	9 a 12 años		
<b>Pollo a la cacerola</b>	s/ hueso	130	305	c/ hueso	
<b>Puré calabaza</b>		170	220		
<b>TOTAL</b>		300	525		
<b>Fruta</b>		150 PB			
		105 PN			

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-
- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.
- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-

**ANEXO A - MENÚ HIPOCALÓRICO  
COMEDOR / VIANDA - PLIEGO 2022  
MOSAICO SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

**MENÚ N° 10: Tortillita de verdura con ensalada de zanahoria, tomate y huevo - Fruta**

Alimentos	FC	6 a 8 años PN (g) A	9 a 12 años PN (g) B	Ponderado 6 a 12 años PN (g) 0,4A 0,6B	Ponderado 6 a 12 años Peso Bruto (g)
Tortillita de verdura	1,00	92	120	109	<b>109</b>
Aceite	1,00	1	1	1	<b>1</b>
Zanahoria	1,13	30	39	35	<b>40</b>
Tomate	1,10	70	91	83	<b>91</b>
Huevo*	1,19	20	26	24	<b>28</b>
Aceite	1,00	8	10	9	<b>9</b>
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	<b>c/n</b>
Fruta	1,40	107	107	107	<b>150</b>

Fruta: se utiliza FC de fruta promedio

**Peso del plato servido en g:**

	6 a 8 años	9 a 12 años
<b>Tortillita de verdura</b>	<b>85</b>	<b>110</b>
<b>Ensalada</b>	<b>120</b>	<b>155</b>
<b>TOTAL</b>	<b>205</b>	<b>265</b>
<b>Fruta</b>	<b>150 PB</b>	
	<b>105 PN</b>	

\* En vianda se puede reemplazar el huevo por arvejas

NOTA: aclaraciones para los gramajes

**INICIAL**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 0,72.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 0,9.-

- El gramaje para la fruta: 90g PN por ración

**MAYORES DE 13 AÑOS**

- El gramaje de ingredientes se establece multiplicando los pesos ponderados (netos y brutos) por el factor 1,2.

- El gramaje del plato servido se establece multiplicando el peso de plato servido para el grupo de 6 a 8 años por el factor 1,4 (excepto los postres).-