

**ANEXO A: DESAYUNO HIPOCALÓRICO
PLIEGO 2022**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Galletitas integrales	Vainillas	Galletitas de avena	Galletitas de agua	Barra de cereal
Leche descremada c/ cacao	Leche descremada c/ mate o té	Leche descremada c/ cacao	Leche descremada c/ mate o té	Leche descremada c/ cacao

Lista de ingredientes:

LUNES	Galletitas integrales	25-30 g
	Cacao	8 g
MARTES	Vainillas	20-25 g
	Mate cocido / té	2 g
	Azúcar	5 g
MIÉRCOLES	Galletitas de Avena	20-25 g
	Cacao	8 g
JUEVES	Galletitas de agua	25-30 g
	Mate cocido / té	2 g
	Azúcar	5 g
VIERNES	Barra de cereal	20-25 g
	Cacao	8 g

*Se deberá enviar edulcorante si posee indicación médica.

**ANEXO A - REFRIGERIO HIPOCALÓRICO
PLIEGO 2022**

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.

Lista de ingredientes:

LUNES	Pan integral	60 g
	Queso	50 g
	Barra de cereal	20 – 25 g
MARTES	Pan Felipe	60 g
	Queso	50 g
	Fruta (PB)	150 g
MIÉRCOLES	Yogur firme descremado	120 g
	Fruta (PB)	150 g
JUEVES	Pan integral	60 g
	Queso	50 g
	Fruta (PB)	150 g
VIERNES	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 de estación	Helado de agua	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.

Se agrega fruta 1 vez por semana

**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:

	6 a 8 años	9 a 12 años
Carne a la cacerola	125	165
Vegetales al horno	85	110
TOTAL	210	275
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° 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
Medallón de pescado	85	110
Ensalada	120	155
TOTAL	205	265
Fruta	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	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	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
------------	-------------

Fideos
Salteado de carne y vegetales
TOTAL

125	165
125	165
250	330

Frutas en trozos

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 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	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		
Pollo al horno	s/ hueso	90	220	c/ hueso	
	Ensalada	100	130		
	TOTAL	190	350		
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° 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:

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

Salteado de cerdo y vegetales
Puré calabaza
TOTAL

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 de estación

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 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
Fideos	125	165
Salteado de carne y vegetales	125	165
TOTAL	250	330
Fruta de estación	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: Tortillita de verdura con ensalada de lechuga y tomate - Helado de agua

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	109
Aceite	1,00	1	1	1	1
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
Helado de agua	1,00	60	60	60	60

Peso del plato servido en g:

	6 a 8 años	9 a 12 años
Tortillita de verdura	85	110
Ensalada	100	130
TOTAL	185	240
Helado de agua	60	

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		
Pollo	s/ hueso	140	305	c/ hueso	
		146	190		
		286	495		
Jardinera					
TOTAL					
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° 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
Carne al horno	95	125
Ensalada	120	155
TOTAL	215	280
Fruta	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° 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:

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

Pastel de calabaza y carne

290	375
------------	------------

Fruta cítrica

150 PB
105 PN

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
Ternerita Guisada con arroz integral con aceite y queso	Medallon de Pescado Puré de calabaza	Bifecitos Vegetales asados	Rissoto de Pollo y verduras	Carne al horno Ensalada lechuga y tomate
Fruta de estación	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Cazuela de lentejas y carne	Pollo al horno Ensalada lechuga y tomate	Pastel de calabaza y carne	Fideos cortos semolados Salteado de pollo y vegetales	Bifecitos Ensalada de Zanahoria, tomate y huevo
Fruta citrica	Fruta	Fruta	Fruta en trozos	Fruta

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

Se agrega fruta 1 vez por semana

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

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

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 de estación	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 de estación

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	109
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:

Medallón de pescado

Puré calabaza

TOTAL

Fruta

6 a 8 años	9 a 12 años
85	110
170	220
255	330

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 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
Bifecitos	120	155
Vegetales al horno	85	110
TOTAL	205	265
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° 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:

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

Risotto de pollo con vegetales

245	320
------------	------------

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° 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
Carne al horno	95	125
Ensalada	100	130
TOTAL	195	255
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° 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	60
Arroz Parboil	1,00	15	20	18	18
Zanahoria	1,13	17	22	20	23
Cebolla blanca	1,17	23	30	27	32
aji morrón	1,27	8	10	9	12
Carne vacuna	1,13	70	91	83	93
Tomate triturado	1,00	22	29	26	26
Aceite	1,00	3	4	4	4
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Fruta Cítrica	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
-------------------	--------------------

Cazuela de lentejas

275	360
------------	------------

Fruta cítrica

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° 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
Pollo al horno	s/ hueso	90	220
	c/ hueso	100	130
	TOTAL	190	350
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° 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:

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

Pastel de calabaza y carne

270	350
------------	------------

Fruta

150 PB
105 PN

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
Fideos	125	165
Salteado de pollo y vegetales	125	165
TOTAL	250	330
Frutas en trozos	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
Bifecitos	120	155
Ensalada	120	155
TOTAL	240	310
Fruta	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	Helado de agua
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Carne a la cacerola Con vegetales	Pollo al horno	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 de estación	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.

Se agrega fruta 1 vez por semana

**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:

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

Fideos
Salteado de carne y vegetales
TOTAL

125	165
125	163
250	328

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 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	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 Cítrica	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
-------------------	--------------------

Pastel de calabaza y carne

290	377
------------	------------

Fruta cítrica

150 PB
105 PN

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
230	300

Arroz integral

TOTAL

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 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	109
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
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
------------	-------------

Medallón de pescado

85	110
-----------	------------

Ensalada

120	155
------------	------------

TOTAL

205	265
------------	------------

Frutas en trozos

140

* 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 - Helado de agua

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
Zanahoria	1,13	30	39	35	40
Tomate	1,10	70	91	83	91
Arvejas	1,00	15	20	18	18
Aceite	1,00	8	10	9	9
Sal / condimentos	-	c/n	c/n	c/n	c/n
Helado de agua	1,00	60	60	60	60

Peso del plato servido en g:

		6 a 8 años	9 a 12 años		
Pollo al horno	s/ hueso	90	220	c/ hueso	
Ensalada		125	163		
TOTAL		215	383		
Helado de agua		60			

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 de estación

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
Carne a la cacerola	125	165
Vegetales al horno	85	110
TOTAL	210	275
Fruta de estación	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		
Pollo al horno	s/ hueso	90	220	c/ hueso	
Ensalada		100	130		
TOTAL		190	350		
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 SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE**

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

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	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
Fideos	125	165
Salteado de carne y vegetales	125	163
TOTAL	250	328
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 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		
Pollo a la cacerola	s/ hueso	130	305	c/ hueso	
Puré calabaza		170	220		
TOTAL		300	525		
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 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	109
Aceite	1,00	1	1	1	1
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
Tortillita de verdura	85	110
Ensalada	120	155
TOTAL	205	265
Fruta	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).-