

The background of the entire page is a repeating pattern of various food icons in a light blue color. These icons include fruits like apples, oranges, lemons, limes, watermelon slices, grapes, and bananas, as well as vegetables like broccoli, carrots, and leafy greens. There are also icons of bowls filled with fruit and slices of pie or cake. The icons are scattered across the white background, creating a vibrant and healthy atmosphere.

Recetario

Escuelas de

Verano 2023

Programa de Alimentación Escolar



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

AUTORIDADES

Consejo Directivo Central

Presidente / Prof. Robert Silva García

Consejero / Dr. Juan Antonio Gabito Zóboli

Consejera / Prof. Dora Araceli Graziano Marotta

Consejera / Mtra. Daysi Iglesias

Consejero / Prof. Julián Mazzoni

Secretaria General / Dra. Virginia Cáceres Batalla

Dirección General de Educación Inicial y Primaria

Directora General / Dra. Mtra. Graciela Fabeyro

Subdirectora / Mag. Mtra. Olga de las Heras

Secretario Docente / Mtro. Lic. Psic. Eduardo García Teske

Secretaria General / Dra. Esc. Bettina Recchia

Prosecretaria / Dra. María Laura Dalgalarondo

ESCUELAS DE VERANO 2023

PAUTAS GENERALES

I. ASPECTOS HIGIÉNICO SANITARIOS A CONSIDERAR EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y SU SERVICIO

- Todo el personal asignado al servicio de alimentación deberá tener: carné de salud vigente, disponible y visible en cada centro educativo.

- Es necesario el uso de uniforme completo que incluye túnica, cofia y tapabocas durante todo el desarrollo del servicio de alimentación.

- Las medidas sanitarias e higiénicas comprendidas durante toda la manipulación de alimentos, desde el ingreso de la materia prima hasta el producto final, así como las instalaciones, son requisitos fundamentales para el correcto funcionamiento de los servicios de alimentación, brindando alimentos seguros e inocuos a la población escolar.

Deben considerarse todos los aspectos incluidos en las capacitaciones efectuadas por el PAE, contenidas en el siguiente link: <https://www.dgeip.edu.uy/pae-publicaciones/>

- Al igual que durante el año lectivo, todas las preparaciones deberán ser elaboradas el mismo día en que se consumen. No podrán utilizarse sobrantes de preparaciones tanto del menú como del postre (con excepción de las frutas y el pan) en días posteriores, ni preparar alimentos el día antes a consumirlos.

De esta forma contribuimos a prevenir los riesgos sanitarios que puedan comprometer la salud de los usuarios del comedor.

- La compra de materias primas para el menú diario se hará en base al promedio de asistencia.

Si la asistencia real es menor a lo esperado, los alimentos excedentes (ej. carnes crudas, verduras, frutas, pan) pueden guardarse utilizando el medio de conservación adecuado, siempre y cuando no se les haya agregado ningún otro ingrediente (ej. huevo, condimentos, avena, pan rallado) para ser utilizados en preparaciones posteriores.

Si la materia prima está congelada o refrigerada, sólo podrá guardarse y utilizarse en preparaciones posteriores, si se ha mantenido la cadena de frío.

- Con la mirada puesta en la promoción de hábitos alimenticios saludables se prioriza la elaboración casera y la utilización de alimentos naturales o mínimamente procesados limitando el consumo de alimentos y bebidas con exceso de azúcar, sodio y grasas. Debe tenerse en cuenta el listado de alimentos de compra no permitida que está disponible en: <https://www.dgeip.edu.uy/documentos/2022/pae/alimCompraNoPermitidaComedorEscolar.pdf>

- Las preparaciones deben ser elaboradas cerca de la hora del servicio. Si la preparación se sirve fría, como es el caso de los postres, es necesario refrigerarlos. De no contar con equipo de frío, procurar su elaboración no antes de 2 horas previas al consumo.

- Es fundamental el lavado y desinfección de frutas y verduras que se comen crudas. Procedimiento: lavar bajo el chorro de la canilla, sumergir de 15 a 20 minutos en solución de agua e hipoclorito comercial (1 cda por cada litro de agua) y enjuagar nuevamente.

- Hacer buen uso de las instalaciones, equipamiento y menaje de cocina, comedor y despensa, dejando las mismas en las condiciones en que se encontraban previamente.

II. MENÚ

- Seguir las recomendaciones sugeridas por el Programa de Alimentación Escolar y cumplir con el Plan de menú y recetario elaborado para las Escuelas de Verano 2023.

- Contar con agua potable y fresca para ofrecer a los niños.

- Realizar la correcta dilución de la leche en polvo, debiendo utilizar la siguiente proporción:

1 KG LECHE EN POLVO + 9 L DE AGUA = 10 L DE LECHE

El agua deberá estar previamente hervida y entibiada, no debiéndose utilizar agua caliente del calefón.

Una vez reconstituida la leche, no volverla a hervir.

En las preparaciones del recetario que incluyen leche, se expresaron por volumen reconstituida.

No utilice sobrantes de leche reconstituida, ni deje leche preparada para la jornada siguiente.

- Compre únicamente frutas de estación, Dar variabilidad a la selección de frutas, al menos 3 días a la semana.

Fruta	1 Porción
Melón	150 g (aproximado con cáscara)
Sandía	250g (aproximado con cáscara)
Uva	1 racimo pequeño
Ciruela	2 unidades
Naranja	1 unidad
Banana	1 unidad
Durazno	1 unidad
Manzana	1 unidad
Kiwi	1 unidad
Frutilla	5 unidades

- Incluya pan a diario variando entre tipo francés o integral, excepto los días que hay preparaciones con masa.

- Ante dudas de alimentos o preparaciones que no forman parte del recetario, así como situaciones excepcionales, se deberá consultar con la Nutricionista referente del PAE de su jurisdicción.



PLANIFICACIÓN

MENSUAL

DE MENÚ



SEMANA 1

Lunes	Martes 10/01	Miércoles 11/01	Jueves 12/01	Viernes 13/01
	<ul style="list-style-type: none">• Leche con cocoa• Pan con queso de untar	<ul style="list-style-type: none">• Leche con vainilla• Pan integral con dulce de leche	<ul style="list-style-type: none">• Leche con cebada• Pan de maíz	<ul style="list-style-type: none">• Leche con cocoa• Grisines/ galletas• Fruta
	<ul style="list-style-type: none">• Fideos con salsa Bolognesa• Pan• Postre de leche	<ul style="list-style-type: none">• Pastel de boniato y cerdo• Ensalada fresca de dos vegetales• Pan• Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada Completa de atún• Pan• Fruta cítrica	<ul style="list-style-type: none">• Tortilla de papa, pollo y zapallitos• Ensalada fresca de dos vegetales.• Pan• Postre de leche

SEMANA 2

Lunes 16/01

- Leche con cocoa
- Pan con mermelada

Martes 17/01

- Leche con vainilla
- Mix de maní, pasas y copos de maíz
- Fruta

Miércoles 18/01

- Leche con cebada
- Grisines/galletas

Jueves 19/01

- Leche con cocoa
- Pan con queso de untar

Viernes 20/01

- Leche con cebada
- Pan integral con dulce de leche

- Ensalada completa con pollo
- Pan
- Fruta cítrica

- Budín de pescado
- Ensalada jardinera
- Pan
- Postre de leche

- Chop suey de cerdo con Arroz
- Pan
- Fruta

- Pasta sorpresa
- Pan
- Postre de leche

- Hamburguesa de carne.
- Puré triple
- Ensalada fresca de dos vegetales
- Pan
- Fruta

SEMANA 3

Lunes 23/01

- Leche con cocoa
- Pan con dulce membrillo

Martes 24/01

- Leche con vainilla
- Pan integral con queso en fetas / queso de corte

Miércoles 25/01

- Leche con cebada
- Pan de maíz

Jueves 26/01

- Leche con cocoa
- Pan con dulce de leche

Viernes 27/01

- Leche con cocoa
- Grisines/ galletas
- Fruta

- Pollo con salsa blanca y vegetales fideos
- Pan
- Fruta

- Torta de atún
- Ensalada primavera
- Fruta

- Pan de carne con puré.
- Ensalada de tres vegetales
- Pan
- Postre de leche

- Ensalada completa con pollo
- Pan
- Fruta cítrica

- Pasta con verdusal-sa de cerdo
- Pan
- Postre de leche

SEMANA 4

Lunes 30/01

- Leche con cocoa
- Pan con queso untar

Martes 31/01

- Leche con vainilla
- Mix de maní, pasas y copos de maíz

Miércoles 01/02

- Leche con cebada
- Pan integral con dulce batata

Jueves 02/02

- Leche con cocoa
- Pan con manteca Fruta

Viernes 03/02

- Leche con cebada
- Pan con dulce de leche

- Carne a la portuguesa
- Arroz
- Pan
- Postre de leche

- Hamburguesa de pescado
- Papas con perejil
- Ensalada fresca de tres vegetales
- Pan
- Fruta

- Pollo colorido
- Fideos
- Pan
- Fruta.

- Pan de carne de cerdo
- Puré triple
- Ensalada fresca de dos vegetales
- Pan
- Postre de leche

- Ensalada Completa con pollo
- Pan
- Fruta cítrica

SEMANA 5

Lunes 06/02	Martes 07/02	Miércoles 08/02	Jueves 09/02	
<ul style="list-style-type: none">• Leche con cocoa• Pan con queso en fetas / queso de corte	<ul style="list-style-type: none">• Leche con vainilla• Mix de maní, pasas y copos de maíz	<ul style="list-style-type: none">• Leche con cebada• Pan integral con mermelada	<ul style="list-style-type: none">• Leche con cocoa• Grisines• Fruta	
<ul style="list-style-type: none">• Pastel de papa, carne y zapallito• Ensalada de dos vegetales.• Pan• Fruta	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada completa de atún• Pan• Fruta cítrica	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con bolognesa de pollo• Pan• Postre de leche	<ul style="list-style-type: none">• Menú especial por fin del PEV. <p>Consultar menues para días festivos: https://www.dgeip.edu.uy/documentos/2022/pae/RecomendacionesDiasFestivos.pdf</p>	

Cómo interpretar la información complementaria de la receta

Variantes	<p>Refiere a la posibilidad de elaborar la preparación sustituyendo determinado ingrediente, debiendo respetar la cantidad indicada en la receta.</p> <p>Esto permite un menú más variado y poder cumplir con las frecuencias de alimentos sugeridas.</p>
Tips	<p>Se brindan opciones y sugerencias para que permitan adaptarse a las características de cada servicio, variar el plato, mejorar la presentación y sabor.</p>
Temperatura de servicio	<p>Es la temperatura que debe tener el alimento en el plato servido. Para ello tener en cuenta que el tiempo entre que finaliza la elaboración y se consume la preparación debe ser mínimo, nunca superar las dos horas y asegurar el mantenimiento de la temperatura (Baño María y horno en caliente para las preparaciones que se sirven calientes / Baño María invertido y refrigerador para las que se sirven frías).</p>

RECETAS



PASTA CON VERDUSALSA

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Pasta	60
Carne picada o cubos	50
Pulpa de tomate	40
Cebolla	10
Zanahoria	40
Morrón	15
Zapallito	50
Queso rallado	5
Sal	1
Orégano	0.15
Pimentón	0.05
Aceite	10
Laurel	1 hoja cada 10 porciones

Variantes

Carne vacuna por pollo o cerdo

Zapallito por espinaca o acelga (Si se utiliza acelga o espinaca congelada utilizar 25 gramos).

Temperatura de servicio

Caliente

Procedimiento

Salsa:

Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla, la zanahoria y el morrón.

Lavar y cortar en cubos el zapallito.

Rehogar la cebolla y el morrón.

Agregar la zanahoria.

Condimentar.

Incorporar la pulpa de tomate y la carne revolviendo bien para evitar que la carne se apeltone y asegurar una cocción uniforme.

Agregar el zapallito.

Apagar el fuego, agregar el aceite y el orégano, mezclar bien.

Ver procedimiento de la pasta en Recetas base.

Servir la pasta, por encima la salsa y espolvorear con queso rallado.

ENSALADA COMPLETA POLLO



Variantes

Pollo por atún.

*Sin carnes (pollo o atún)
aumentar las lentejas a 30 g y
agregar 1 huevo por porción
Zanahoria por zapallito o
chauchas o coliflor o brócoli
congelado.*

*Brócoli y coliflor natural
calcular el doble.*

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Arroz	50
Lentejas	20
Suprema de pollo	50
Zanahoria	40
Tomate	40
Choclo	20
Sal	0.75
Aceite	5
Mayonesa vegetal*	15

Temperatura de servicio

Fría

Procedimiento

Dejar las lentejas unas horas en remojo refrigeradas.

Cocinarlas en agua (tres partes de agua por una de lentejas). Reservarlas.

Cortar en cubos el pollo y hervirlo. Reservarlo.

Cocinar el arroz según procedimiento anexo en recetas base. Reservarlo

*Cocinar los huevos durante 13 minutos luego de que hierva el agua, pelarlos,
rallarlos y reservarlos.*

Lavar y desinfectar la zanahoria y el tomate.

Rallar o procesar la zanahoria.

Cortar el tomate en cubitos.

*Mezclar el pollo con el arroz, las lentejas, los huevos y las verduras incluido el
choclo. Aderezar con aceite, mayonesa vegetal y mezclar bien.*

**Elaborar la mayonesa vegetal de acuerdo a las proporciones y al
procedimiento especificado en ADEREZOS.**

PASTEL DE BONIATO Y CERDO

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

<i>Carne de cerdo en cubitos</i>	50
<i>Boniatos</i>	160
<i>Espinaca</i>	50
<i>Cebolla</i>	20
<i>Condimentos Pimentón, nuez moscada</i>	0.05
<i>Sal</i>	0,5
<i>Aceite</i>	7.5
<i>Queso rallado</i>	5

Variantes

Boniato por papa

Cerdo por pollo

Cerdo por carne vacuna

Espinaca por acelga

Para servicios numerosos si se usa papa en escamas en sustitución del boniato utilizar 30g de papa en escamas.

Temperatura de servicio

Caliente

Tips

El puré de boniato debe quedar firme para facilitar el levante al servir.

En escuelas con más de 50 porciones se puede usar papa en escamas en una proporción de 30 g por porción.

Procedimiento

Pelar, lavar y cocinar el boniato. Hacer el puré y reservar.

Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla y el morrón

Separar la espinaca hoja por hoja, lavarla y cortarla en tiras.

Cortar en cubos el cerdo.

Rehogar la cebolla y el morrón.

Condimentar, agregar la carne y continuar la cocción.

Incorporar la espinaca y mezclar bien.

Apagar el fuego, agregar el aceite y mezclar..

Armado del Pastel: *Acondicionar la mitad del puré en una asadera, luego incorporar el relleno y por último la capa restante de puré. Espolvorear con el queso rallado. Gratinar.*

TORTILLA DE PAPA, VEGETALES Y POLLO



Variantes

Sin pollo se debe acompañar con la ensalada de leguminosas y vegetales.

Zapallito por brócoli, zucchini o espinaca.

Temperatura de servicio

Caliente

Tips

Precalentar el horno.

Mezclar bien y armar asaderas inmediatamente antes de hornear.

Para servicios numerosos se sugiere usar la papa en cubos congelados y cocinarla aparte, utilizando 120 g.

Procedimiento

Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla y el ajo.

Pelar, lavar y cortar en cubos la papa.

Lavar y cortar en cubos el zapallito.

Cortar en cubos el pollo. Cocinar

Batir el huevo.

Rehogar la cebolla y el ajo.

Agregar el pollo y condimentar

Agregar el zapallito.

Cocinar las papas con la mitad de la sal, hasta que se logre el punto de cocción.

Colar y reservar.

En un bowl mezclar las papas con la verdura y el pollo.

Disolver el almidón de maíz con la leche. Agregar el huevo batido, el orégano y el almidón de maíz previamente hidratado. Disponer en una asadera previamente aceitada. Llevar a horno moderado hasta completar la cocción. con aceite, mayonesa vegetal y mezclar bien.

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Papa	160
Zapallito	50
Suprema de pollo	50
Huevo	20 ó media unidad
Leche	40
Cebolla	10
Almidón de maíz	20
Orégano	0.15
Ajo	1
Sal	0,5
Aceite	5

BUDÍN DE PESCADO



Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Pescado	50
Zanahoria	30
Cebolla	10
Ajo	1
Pulpa de tomate	10
Huevo	20 ó media unidad
Pan rallado	5
Queso rallado	5
Almidon de maiz	2
Sal	0,5
Laurel	1 hoja de laurel cada 10 porciones
Aceite (asadera)	5

Tips

Si se elabora con atún, no agregar sal.

Temperatura de servicio

Caliente

Procedimiento

PROCEDIMIENTO CON PESCADO FRESCO

Pelar, lavar y rallar o procesar la cebolla, el Morrón, el ajo y la zanahoria.

Hervir el pescado fresco junto con la zanahoria, la cebolla, el Morrón y los condimentos. Escurrir el agua y desmenuzar el pescado.

Agregar la pulpa de tomate.

Mezclar en un recipiente los huevos batidos, el queso, el almidón de maíz, el pan rallado, el aceite y la sal. Agregar a esta mezcla el pescado y las verduras hervidas.

Disponer esta mezcla en una asadera aceitada.

Cocinar en horno moderado aproximadamente 30 minutos.

PROCEDIMIENTO CON PESCADO ENLATADO

Pelar, lavar y rallar o procesar la cebolla, el Morrón, el ajo y la zanahoria.

Escurrir el atún. Agregar la pulpa de tomate.

Mezclar en un recipiente los huevos batidos, el queso, el almidón de maíz, el pan rallado y el aceite. Agregar a esta mezcla el pescado, las verduras y los condimentos.

Disponer esta mezcla en una asadera aceitada.

Cocinar en horno moderado aproximadamente 30 minutos.

CHOP SUEY DE CERDO



Variantes

Cerdo por pollo

Arroz por fideos

Temperatura de servicio

Caliente

Tips

Servir el arroz en el mismo plato y a un lado el Chop suey.

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Arroz	40
Carne de cerdo	50
Cebolla	10
Morrón	5
Zanahoria	30
Zapallito	20
Berenjena	20
Repollo	15
Ajo	2
Tomillo	0.5
Sal	1
Aceite	10

Procedimiento

Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla y la zanahoria.

Lavar y picar o procesar el morrón.

Lavar y cortar en cubos el zapallito y la berenjena

Lavar y cortar en juliana el repollo.

Cortar en cubos la carne de cerdo.

Rehogar la cebolla, morrón, zanahoria.

Agregar la carne y luego la berenjena, el zapallito y por último el repollo.

Condimentar.

Continuar la cocción hasta que todas las verduras estén tiernas y la carne bien cocida evitando la sobre cocción para que las verduras no se reduzcan demasiado.

Una vez finalizada la cocción apagar el fuego, agregar la mitad del aceite y mezclar bien.

Elaborar el fideo o el arroz de acuerdo a las proporciones y al procedimiento especificado en ACOMPAÑAMIENTOS.

PASTA SORPRESA



Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Pasta	60
Suprema de pollo	50
Queso Dambo, Cuartirolo, Gouda o Port Salut	15
Tomate	40
Brócoli fresco	80
Aceite	10
Albahaca (se calcula 1 atado para 25 comensales)	c/n
Sal	1
Ajo	1
Perejil	1

Tips

Utilizar fideos como tirabuzón, moñita, mostachol corto.
Si se utiliza brócoli congelado poner la mitad de lo indicado en la receta.

Temperatura de servicio

Caliente/Frío

Procedimiento

Lavar y desinfectar el tomate y la albahaca y el perejil.

Pelar, lavar y picar el ajo.

Cortar el pollo en cubitos y condimentarlo con sal, ajo y perejil.

Cocinarlo al horno.

Lavar el brócoli, separar las flores y hervirlo. Reservar.

Cortar el tomate y el queso en cubitos.

Procesar la albahaca con el aceite.

Elaborar el fideo de acuerdo a las proporciones y al procedimiento anexo en RECETAS BASE.

Mezclar la preparación del pollo con las verduras, la pasta y el pesto de albahaca.



PAN DE CARNE / HAMBURGUESA

Variantes

Carne de vaca por cerdo

Temperatura de servicio

Caliente

Tips

Se puede sustituir parte de la carne por lentejas, en una proporción de 50 g de carne y

15 g de lentejas . Las lentejas se incorporan cocidas a la mezcla de carne.

Si se hace en forma cilíndrica puede usarse papel aluminio para evitar que se seque. Puede armarse en forma de hamburguesas o estirado en la asadera, tipo budín.

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Carne	60
Avena	10
Huevo	15 ó un tercio de unidad
Zanahoria	20
Cebolla	20
Morrón	10
Sal	0.5
Perejil fresco	1
Ajo	1
Aceite (asadera)	5

Procedimiento

Pelar, lavar y picar o procesar la zanahoria y cebolla.

Lavar y picar o procesar el morrón.

Batir ligeramente los huevos.

Mezclar la carne, los vegetales, la avena, los huevos batidos y los condimentos.

Armar cilindros sobre una placa aceitada.

Hornear por 30 min aprox hasta que el color de cocción sea marrón grisáceo.

CON LENTEJAS: *dejar las lentejas unas horas en remojo refrigeradas.*

Hervir las lentejas, escurrirlas, pisarlas y procesarlas.

Mezclarla con la carne y el resto de los ingredientes.

Armar los cilindros.

HAMBURGUESA DE PESCADO Y VEGETALES



Tips

Para servicios numerosos puede armarse en formato rectangular en asadera.

Si se usa atún no agregar sal.

Temperatura de servicio

Caliente

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Pescado	60
Avena	10
Zanahoria	25
Morròn	15
Cebolla	15
Huevo	15 ó un tercio de unidad
Perejil	1.5
Ajo	1
Sal	0.4
Aceite (asadera)	2.25

Procedimiento

CON PESCADO FRESCO

Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla, el ajo y la zanahoria.

Lavar y picar o procesar el morròn.

Hervir el pescado fresco (puede agregarse al agua de cocción hojas de laurel).

Ecurrir el agua y desmenuzar. Batir el huevo.

Mezclar el pescado desmenuzado con los vegetales, la avena, condimentos y la sal.

Por último agregar el huevo batido y unir hasta que quede una mezcla homogénea.

Formar hamburguesas y colocar en asadera aceitada (que puede espolvorearse con pan rallado).

Cocinar en horno moderado aproximadamente 30 minutos. Deben quedar doradas por fuera.

CON ATÚN

Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla y la zanahoria.

Lavar y picar o procesar el morròn. Ecurrir el agua del atún.

Batir el huevo. Mezclar el atún con los vegetales, la avena y los condimentos.

Por último agregar el huevo batido y unir hasta que quede una mezcla homogénea.

Formar hamburguesas y colocar en asadera aceitada (que puede espolvorearse con pan rallado). Cocinar en horno moderado aproximadamente 30 minutos.

Deben quedar doradas por fuera.

TORTA DE ATÚN



Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Atún	60
Zanahoria	40
Cebolla	20
Morrón	15
Pulpa de tomate	20
Aceite	2.5
Orégano	0.15

Tips

Atún por pescado fresco en igual proporción.
Si se hace con pescado fresco agregar 0.5g de sal.

Temperatura de servicio

Caliente

Procedimiento

Masa:

Elaborar la masa de acuerdo a las proporciones y al procedimiento anexo en RECETAS BASE.

Relleno:

Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla y la zanahoria.

Lavar y picar o procesar el morrón.

Rehogar la cebolla, el morrón y la zanahoria.

Agregar la pulpa de tomate y el atún, y terminar la cocción.

Apagar el fuego, agregar el aceite, el orégano y mezclar bien.

Entibiar.

Forrar la asadera con una tapa de masa. Rellenar.

Colocar la otra tapa por encima, pintar con huevo y pinchar.

Llevar a horno moderado hasta la cocción completa de la torta.

POLLO COLORIDO



Tips

Servir el fideo en un mismo plato pero al costado del pollo colorido.
Zapallo por zapallito

Temperatura de servicio

Caliente

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Fideos	40
Suprema de pollo	50
Cebolla	15
Morrón	10
Puerro	5
Zanahoria	30
Arvejas	20
Choclo	20
Pulpa de tomate	40
Apio	0.5
Sal	1
Aceite	7
Perejil	1

Procedimiento

Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla y la zanahoria y el morrón

Lavar y picar el apio.

Cortar en cubos el pollo. Rehogar con la cebolla, el morrón, el apio y el puerro.

Condimentar (con los condimentos y la mitad de la sal).

Agregar la zanahoria, la pulpa de tomate y el agua.

Continuar la cocción hasta que los vegetales estén tiernos.

Agregar el choclo y las arvejas.

Una vez finalizada la cocción apagar el fuego, agregar la mitad del aceite y el perejil picado y mezclar bien.

Elaborar el fideo de acuerdo a las proporciones y al procedimiento especificado en ACOMPAÑAMIENTOS.

POLLO CON SALSA BLANCA Y VERDURAS

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Fideos	60
Suprema de pollo	50
Brócoli fresco	60
Zanahoria	40
Cebolla	10
Puerro	20
Morrón rojo	15
Salsa blanca liviana	1 porción
Aceite	7
Sal	1
Pasta	60
Queso rallado	5

Tips

Servir el pollo por encima de la pasta.

Brócoli por espinaca.

Si se usa brócoli o espinaca congelada usar 30 gramos.

Temperatura de servicio

Caliente

Procedimiento

Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla, la zanahoria y el morrón.

Lavar y picar el puerro. Lavar el brócoli, separar las flores y hervirlo.

Reservar.

Cortar en cubos el pollo.

Rehogar la cebolla, el morrón y el puerro.

Incorporar la zanahoria, el pollo y condimentar.

Incorporar el brócoli y luego la salsa blanca, mezclar bien.

Una vez finalizada la cocción apagar el fuego, incorporar la mitad del aceite y mezclar bien.



Elaborar la Salsa Blanca liviana de acuerdo a las proporciones y al procedimiento anexo en RECETAS BASE.

Elaborar el fideo de acuerdo a las proporciones y al procedimiento especificado en ACOMPAÑAMIENTOS, agregar el queso rallado.

CARNE A LA PORTUGUESA



Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
<i>Carne entera</i>	50
<i>Ajo</i>	1
<i>Cebolla</i>	10
<i>Morrón</i>	15
<i>Zanahoria</i>	40
<i>Arvejas</i>	20
<i>Pulpa de tomate</i>	50
<i>Arroz</i>	40
<i>Ajo</i>	1
<i>Sal</i>	1
<i>Aceite</i>	10
<i>Perejil</i>	1

Variantes

Carne vacuna por pollo
Carne vacuna por cerdo

Tips

Al servir disponer la Carne a la Portuguesa al costado del arroz.

Procedimiento

Pelar, lavar y picar o procesar la cebolla, el ajo.

Pelar, lavar y cortar en rodajas las zanahorias.

Lavar y picar o procesar el morrón.

Cortar la carne en cubos o tiritas.

Rehogar la cebolla, el morrón y el ajo.

Condimentar.

Incorporar la carne.

Agregar la zanahoria, la pulpa de tomate y el agua.

Agregar agua hasta cubrir todos los ingredientes.

Continuar la cocción hasta que los vegetales estén tiernos.

Agregar las arvejas.

Una vez finalizada la cocción apagar el fuego, agregar la mitad del aceite y perejil picado y mezclar bien.

Elaborar el arroz de acuerdo a las proporciones y al procedimiento especificado en ACOMPAÑAMIENTOS.

ACOMPAÑAMIENTOS



ARROZ/ FIDEOS

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Arroz/Fideos	40
Agua	80 arroz 280 pasta seca
Sal	0,5
Aceite	5

Procedimiento

Fideos:

Verter abundante agua en una cacerola.

Llevar el agua a ebullición.

Agregar la mitad de la cantidad total de sal.

Agregar los fideos.

Revolver.

Luego de haber alcanzado la ebullición, cocinar 12 minutos a fuego moderado.

Retirar del fuego y colar.

Agregar aceite y reservarlo.

Arroz:

Hervir agua (dos partes de agua por una de arroz)

Agregar el arroz y la sal, revolver.

Retomar ebullición y cocinar a fuego lento aproximadamente 8 minutos sin revolver.

Retirar del fuego y mantener tapado durante 5 minutos.

Agregar aceite y reservarlo.



ENSALADA FRESCA DE 2 VEGETALES

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Vegetal 1

25

Vegetal 2

25

Aceite

5

Sal

0.25

Variante

Zanahoria, pepino, remolacha, rabanito, repollo blanco/morado, tomate, maíz, cebolla colorada.

Lechuga verde, morada, crespa, mantecosa (no se recomienda en servicios numerosos).

Tips

Usar siempre vegetales de estación
Elegir dos vegetales diferentes, seleccionandolos de manera que se diferencien sus colores

Temperatura de servicio

Fría

Procedimiento

Lavar y desinfectar los vegetales.

De acuerdo al vegetal de estación seleccionado se corta en cubos, se procesa, se ralla, o se corta en finas tiras.

Mezclar los vegetales.

Aderezar.

ENSALADA FRESCA DE 3 VEGETALES



Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Vegetal 1	25
Vegetal 2	25
Vegetal 3	25
Aceite	5
Sal	0.25

Variante

Zanahoria, pepino, remolacha, rabanito, repollo blanco/morado, tomate, maíz, cebolla colorada.
Lechuga verde, morada, crespa, mantecosa (no se recomienda en servicios numerosos).

Tips

Usar siempre vegetales de estación
Elegir tres vegetales diferentes, seleccionandolos de manera que se diferencien sus colores

Temperatura de servicio

Fría

Procedimiento

Lavar y desinfectar los vegetales.

De acuerdo al vegetal de estación seleccionado se corta en cubos, se procesa, se ralla, o se corta en finas tiras.

Mezclar los vegetales.

Aderezar.

ENSALADA JARDINERA

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Papa	160
Zanahoria	40
Choclo/Arvejas	20
Aceite	5
Sal	0.25

Tips

*Cuidar la cocción de la papa para evitar sobrecoCCIÓN, retirar del agua unos minutos antes de la cocción total
Para las escuelas con más de cien porciones puede usarse papa congelada en cubos.*

Temperatura de servicio

Fría

Procedimiento

Pelar, lavar y cortar en cubos la papa y la zanahoria.

Hervir agua y cuando rompa el hervor agregar la zanahoria, cocinar unos minutos.

Agregar la papa y continuar la cocción.

Agregar la sal.

Continuar la cocción hasta que la zanahoria y la papa estén tiernas.

Colar y acondicionar en asadera.

Agregar la arveja o el choclo.

Agregar el aceite y mezclar.

ENSALADA PRIMAVERA



Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Arroz	40
Choclo	15
Zanahoria	40
Chauca	20
Aceite	5
Sal	0.25

Temperatura de servicio

Fría

Procedimiento

Elaborar el arroz de acuerdo al procedimiento anexo en recetas base.

Reservar.

Pelar, lavar y cortar en cubos la zanahoria.

Hervir agua y cuando rompa el hervor agregar la zanahoria. Cocinar hasta que la verdura esté.

Utilizar el mismo procedimiento para cocinar la chauca.

Disponer el arroz en una asadera y agregar el choclo, la zanahoria, la chauca y el aceite. Mezclar bien.

PAPAS CON PEREJIL



Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Papa	160
Aceite	5
Perejil	1
Sal	0,25

Variante

Ciboulette

Temperatura de servicio

Fría

Tips

Cuidar la cocción de la papa para evitar sobrecocción, retirar del agua unos minutos antes de la cocción total

Para las escuelas con más de cien porciones puede usarse papa congelada en cubos. Cuidar la cocción de la papa para evitar sobrecocción, retirar del agua unos minutos antes de la cocción total.

Procedimiento

Pelar, lavar y cortar en cubos la papa.

Lavar, desinfectar y picar el perejil.

Hervir agua y cuando rompa el hervor agregar la papa.

Agregar la sal.

Continuar la cocción hasta que la papa esté tierna.

Colar y acondicionar en asadera.

Aderezar con aceite y perejil.

PURÉ DE PAPAS

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
<i>Papa</i>	160
<i>Leche</i>	50
<i>Aceite</i>	5
<i>Sal</i>	0.25
<i>Nuez moscada</i>	0.1

Variante

Boniato en sustitución de la papa

Temperatura de servicio

Caliente

Tips

En escuelas con más de 50 comensales se puede utilizar papa en escamas en una proporción de 25 g por porción para porción escolar y 20g para porción inicial.

Procedimiento

Pelar, lavar y cortar en cubos la papa.

Hervir agua y cuando rompa el hervor agregar la papa.

Cocinar hasta que estén tiernas.

Colar y pisar la papa.

Reconstituir la leche y agregarla al puré junto con el aceite, sal y nuez moscada.

Mezclar bien.

PURÉ TRIPLE

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Papa	100
Zapallo	60
Zanahoria	60
Leche	50
Aceite	5
Sal	0.25
Nuez moscada	0.1

Variante

Boniato en sustitución de la papa

Temperatura de servicio

Caliente

Tips

*Puede hacerse de papa y zapallo, aumentando el zapallo a 100 g.
En escuelas con más de 50 comensales se puede utilizar papa en escamas en una proporción de 20 g por porción escolar y 15g para porción inicial.*

Procedimiento

Pelar, lavar y cortar en cubos la papa, el zapallo y la zanahoria.

Hervir agua y cuando rompa el hervor agregar las verduras.

Cocinar hasta que estén tiernas.

Colar y pisar las verduras.

Reconstituir la leche y agregarla al puré junto con el aceite, sal y nuez moscada.

Mezclar bien.

RECETAS

BASE



SALSA BOLOGNESA

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Carne	45
Cebolla	15
Morrón	5
Zanahoria	30
Aceite	5
Salsa de tomate	40
Sal	0.5
Queso rallado	5

Variante

Carne por pollo
Carne por cerdo

Procedimiento

Lavar, pelar, picar o procesar la cebolla y la zanahoria.

Lavar y picar el morrón

Saltear en agua la cebolla y el morrón.

Agregar la carne picada y continuar la cocción.

Incorporar la zanahoria y la salsa de tomate.

Condimentar.

Luego de cocidas todas las verduras y la carne, apagar el fuego y agregar el aceites.

Mezclar bien.

SALSA BLANCA LIVIANA

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Leche	100
Almidón de maíz	3
Nuez moscada	0.1
Sal	0.25

Procedimiento

Reconstituir la leche.

Mezclar el almidón de maíz con $\frac{1}{4}$ de porción de leche fría. Revolver con una cuchara hasta disolver.

Calentar las $\frac{3}{4}$ parte de la leche restante y mientras se va revolviendo, agregar el almidón hidratado.

Condimentar.

SALSA BLANCA MUY ESPESA

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Leche	100
Almidón de maíz	10
Nuez moscada	0.1
Sal	0.25

Procedimiento

Reconstituir la leche.

Mezclar el almidón de maíz con $\frac{1}{4}$ de porción de leche fría.

Revolver con una cuchara hasta disolver.

Calentar las $\frac{3}{4}$ parte de la leche restante y mientras se va revolviendo, agregar el almidón hidratado.

Condimentar.

ARROZ/ FIDEOS PLATO PRINCIPAL

Procedimiento

Fideos:

Verter abundante agua en una cacerola.

Llevar el agua a ebullición.

Agregar la mitad de la cantidad total de sal.

Agregar los fideos.

Revolver.

Luego de haber alcanzado la ebullición cocinar durante 12 minutos a fuego moderado.

Retirar del fuego y colar.

Agregar aceite

Arroz:

Hervir agua (dos partes de agua por una de arroz).

Agregar el arroz y la sal, revolver.

Retomar ebullición y cocinar a fuego lento aproximadamente 8 minutos sin revolver.

Retirar del fuego y mantener tapado durante 5 minutos.

Colar el arroz y reservar.

Agregar aceite

continuamente hasta que espese. Retirar de la fuente de calor.

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Arroz/Fideos	60
Agua	120 arroz 420 pasta seca
Aceite	5
Sal	0,5

MASA BÁSICA PARA TORTAS/TARTAS

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Harina	50
Aceite	5
Agua	20
Polvo de hornear	0.3
Sal	0.25

Procedimiento

Integrar en un bol la harina, la sal y el polvo de hornear.
Realizar un hueco en el centro y colocar el aceite y el agua tibia.
Formar (sin amasar) una masa suave.
Cortar la masa en dos y estirarlas por separado.

Forrar una asadera aceitada con una tapa, colocar el relleno y cubrir con la otra tapa.

PURÉ DE PAPAS INSTANTÁNEO

Procedimiento

Hervir el agua.
Retirar la cacerola del fuego.
Agregar la leche, la sal y la papa deshidratada.
Tapar la olla, dejar reposar unos minutos.
Agregar el aceite.
Remover despacio, sin batir.

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Papa	30
Agua	175
Leche	5
Aceite	2.5
Sal	0.5

ADEREZOS



MAYONESA VEGETAL DE PAPA

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Papa	15
Huevo cocido	20 ó media unidad
Aceite	3.5
Sal	0.1
Vinagre	0.3

*Un huevo pesa 45 gramos promedio.

Tips

Puede agregarse hierbas aromáticas (ciboulette, albahaca) o ajo para saborizar

Temperatura de servicio

Fría

Procedimiento

Pelar, lavar y cortar en cubos la papa.

Cocinar el huevo.

Hervir agua y cuando rompa el hervor agregar la papa y la sal.

Continuar la cocción hasta que la papa esté tierna y colar

Licuar todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.

MAYONESA VEGETAL DE ZANAHORIA

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Zanahoria	25
Ajo	0.25
Aceite	5
Vinagre o jugo de limón	0.2
Sal	0.1

Tips

Puede agregarse hierbas aromáticas (ciboulette), limón o ajo para saborizar

Puede sustituirse la zanahoria por la remolacha.

Procedimiento

Pelar, lavar y cortar el ajo y la zanahoria.

Hervir agua y cuando rompa el hervor agregar la zanahoria.

Agregar la sal.

Continuar la cocción hasta que la zanahoria esté tierna.

Colar.

Licuar todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.

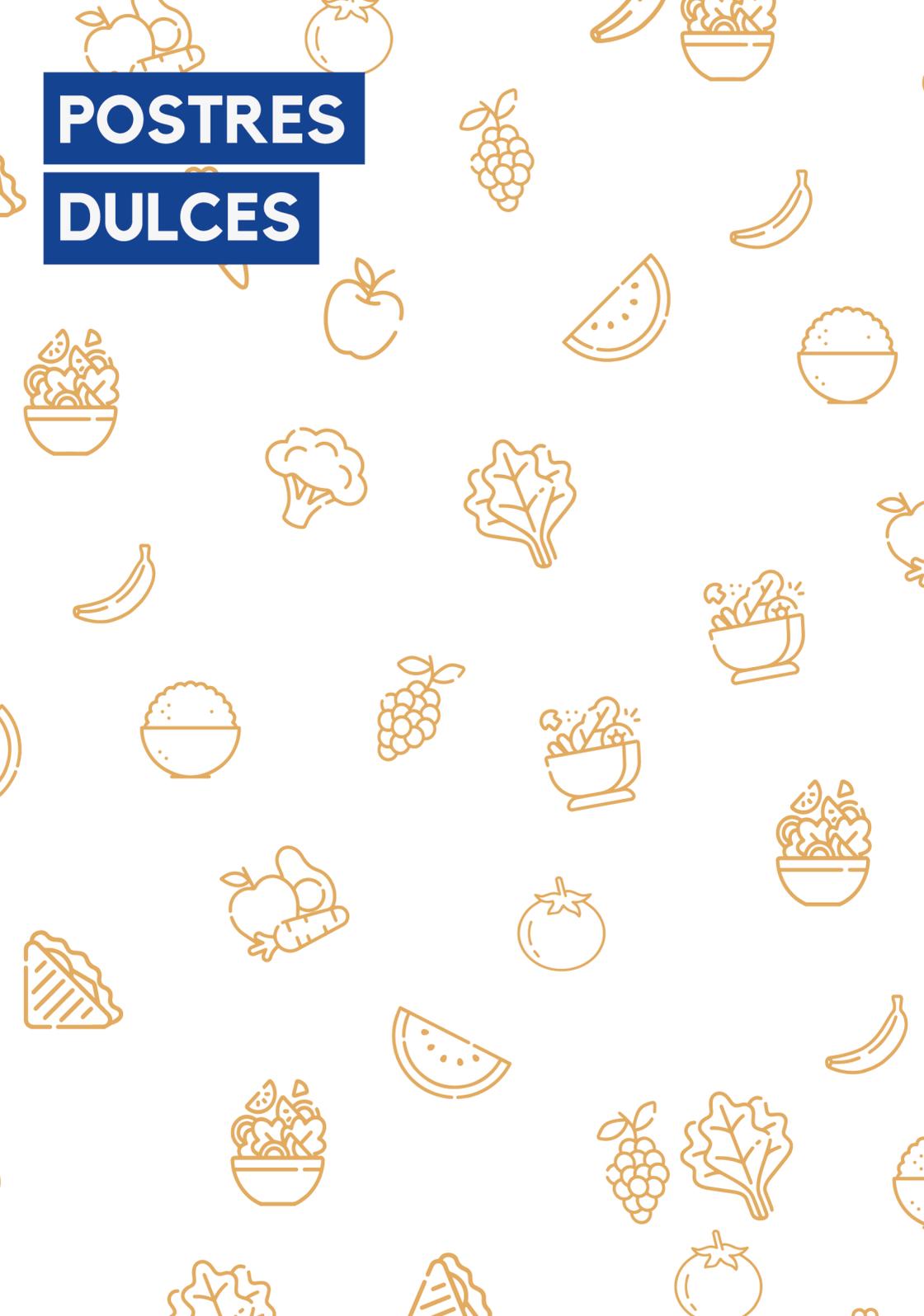
Temperatura de servicio

Fría

Priorizar el uso de mayonesas vegetales e incluir solamente en salpición, ensalada completa o en la ensalada jardinera.

POSTRES

DULCES





CREMA DE NARANJA

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
<i>Leche</i>	<i>150</i>
<i>Almidón de maíz</i>	<i>12</i>
<i>Azúcar</i>	<i>15</i>
<i>Huevo</i>	<i>15</i>
<i>Naranja</i>	<i>50</i>

Temperatura de servicio

Fría. No mantener a temperatura ambiente por más de dos horas entre la elaboración y el consumo (en caso de no tener capacidad de frío).

Procedimiento

Batir ligeramente los huevos con el azúcar.

Calentar la leche, añadir a la mezcla de huevos revolviendo siempre y llevar al fuego.

Lavar las naranjas, obtener ralladura y jugo.

Disolver bien el almidón de maíz y ralladura con el jugo de la naranja y añadir a la cacerola.

Cocinar sin dejar de revolver hasta que espese.

Distribuir en compoteras individuales y enfriar.

CREMA DE VAINILLA

Ingredientes

Peso por porción (g/cc)

Leche	150
Almidón de maíz	12
Azúcar	15
Vainilla	0.5

Tips

Esta preparación se puede saborizar con cáscara de naranja en vez de vainilla o se le puede agregar 5g cacao para hacerla de chocolate o 12 gramos de coco rallado para sabor coco.

Temperatura de servicio

Fría. No mantener a temperatura ambiente por más de dos horas entre la elaboración y el consumo (en caso de no tener capacidad de frío).

Procedimiento

Mezclar el azúcar con el almidón de maíz y disolver con $\frac{1}{3}$ de la leche fría. Calentar los otros $\frac{2}{3}$ de leche restante, cuando esté a punto de hervor agregar la mezcla de almidón.

Revolver suavemente en forma de 8 hasta que rompa el hervor.

Apagar el fuego, agregar la vainilla y mezclar bien.

Distribuir en compoteras individuales y enfriar. Si no se cuenta con capacidad de frío suficiente prepararla nunca antes de dos horas previas al servicio.

De chocolate: *disolver la cocoa junto con el almidón y el azúcar.*

De coco: *agregar el coco a los $\frac{2}{3}$ de leche que se calientan.*

Con cáscara de naranja: *agregar la cáscara a los $\frac{2}{3}$ de leche que se calientan y retirarla antes de agregar la mezcla de almidón.*

ARROZ CON LECHE

Ingredientes	Peso por porción (g/cc)
Leche	150
Arroz	15
Azúcar	15
Yemas	7.5*
Vainilla	0.5
Canela	0.25

*15g una yema de huevo

Variante

Ralladura de limón, ralladura de naranja, canela.

Tips

Usar arroz no parbolizado para lograr una mejor textura.

Temperatura de servicio

Frío. No mantener a temperatura ambiente por más de dos horas entre la elaboración y el consumo (en caso de no tener capacidad de frío).

Procedimiento

Hervir la leche, cuando llegue a ebullición agregar el arroz y cocinar a fuego lento, aproximadamente 10 minutos.

Batir aparte la yema con el azúcar.

Una vez cocido el arroz, agregar fuera del fuego la yema batida con el azúcar, para esto añadir primero un poco de la mezcla de arroz con leche caliente a la yema para que no se corte la preparación.

Remover todo ya en el fuego por unos minutos más.

Apagar el fuego, agregar la vainilla y mezclar bien.

Colocar el arroz con leche en compoteras.

Refrigerar.

Directora del PAE: Mtra. Rosa Lezué

Departamento de Seguridad Alimentaria y Nutricional

- Asesora en Nutrición: Mag. Caren Zelmonovich
- Equipo Técnico de Licenciadas en Nutrición

ARTIGAS	Verónica Callero
CANELONES CENTRO	Patricia Cánepa
CANELONES COSTA	Lorena Coelho
CANELONES COSTA	Mercedes Traverso
CANELONES OESTE	Agustina Vallarino
CERRO LARGO	Mónica Rodríguez
COLONIA	Daniela Batyi
COLONIA	Mariana Seiler
DURAZNO	Brenda Coudin
FLORES	María del Huerto Correa
FLORIDA	Alicia Oroná
LAVALLEJA	Ana Carolina Souto
MALDONADO	Mariné Picasso
MALDONADO	Sabrina Pasantes
MONTEVIDEO Este	Laura Estable
MONTEVIDEO Este	Marcela Easton
MONTEVIDEO Centro	Adriana Capel
MONTEVIDEO Centro	Silvana Machado
MONTEVIDEO Centro	Noelia González
MONTEVIDEO Oeste	Tatiana Bravo
MONTEVIDEO Oeste	Noelia Caviglia
PAYSANDÚ	María Fernanda Martínez
RIO NEGRO	Laura Pereyra
RIO NEGRO	Cecilia Albornoz
RIVERA	Cinthy Campos
ROCHA	Inés Arruti
SALTO	Lucía Menoni
SALTO	Noelia Ruiz
SAN JOSÉ	Eloisa Pérez
SORIANO	Macarena Izaguirre
TACUAREMBO	Laura Cuadrado
TREINTA Y TRES	Soledad Di Bueno

SUPERVISORA

Raquel Damiano

December 2022





ANEP

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA**