
Análisis del menú de la Escuela Italiana

Andrea C. Baistrocchi y Eduardo A. Barrios
Lic. en Nutrición

Junio de 2015

INTRODUCCIÓN

VALORES DE REFERENCIA TENIDOS EN CUENTA PARA EL ANÁLISIS DEL MENÚ ESCOLAR

- ⊗ El Programa de Almuerzo Escolar debe aportar el **35%** del requerimiento energético ¹, con una distribución porcentual normal de los macronutrientes (Hidratos de Carbono, Proteínas y Lípidos)
- ⊗ El requerimiento energético de niños y niñas se determinó en base a los estándares de referencia de la OMS (2001).

Requerimiento energético para niños y niñas calculado por análisis de regresión cuadrática, según gasto energético total según peso, más energía en los tejidos durante el crecimiento. FAO/OMS 2001 ²

	NIÑOS	NIÑAS
Edad (años)	Kcal/día	Kcal/día
1-2	948	865
2-3	1129	1047
3-4	1252	1156
4-5	1360	1241
5-6	1467	1330
6-7	1573	1428
7-8	1692	1554
8-9	1830	1698
9-10	1978	1584
10-11	2150	2006
11-12	2341	2149
12-13	2548	2276

Diagrama de agrupación de niveles:

- NIVEL INICIAL (Jardín): 3-6 años
- NIVEL ESCOLAR: 6-13 años

- ~ Requerimiento energético promedio de niños y niñas en edad inicial, *jardín* (3-6 años): **1300 kcal/día**
- ~ Requerimiento energético promedio de niños y niñas en edad escolar, *primaria y secundaria* (6-13 años): **1900 kcal/día**

¹ REYES, M.R. "Administración de servicios de Alimentación: Guías Prácticas". Buenos Aires: Eudeba. Guía práctica 7. Pág.125-126.

² FAO/WHO/UNU EXPERT CONSULTATION. "Report on Human Energy Requirements". Food and Nutrition technical report series. Roma. Octubre 2001

- El requerimiento de macronutrientes de niños y niñas se determinó en base a los estándares de referencia de la OMS.

Metas para una alimentación saludable. OMS 2003 ³

Carbohidratos totales	55-75% del VCT
Azúcares libres	< al 10% del VCT
Proteínas	10-15% del VCT
Grasas totales	15-30% del VCT

- Para el cálculo del volumen total por porción se tuvieron en cuenta los gramajes establecidos para las edades en cuestión.

Gramajes de Sopa, Plato Principal, Postre y Fruta ⁴

Volumen	Nivel Inicial (Jardín)	Nivel Primaria (Escolar)	Nivel Secundaria (Adolescente)
Sopa	180 g	250 g	250 g
Plato principal*	250-300 g	300-400 g	300-400 g
Postre	100-120 g	100-120 g	100-120 g
Fruta	100-120 g	150 g	150 g

* Se calculó el gramaje final del plato principal sumándole el gramaje correspondiente de la entrada para los tres grupos biológicos analizados (Nivel Inicial: 100 g; Nivel Primaria y Secundaria: 100 g - 150 g)

³ OMS. "Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas". Serie de Informes Técnicos. Ginebra. 2003.

⁴ Adaptado de: REYES, M.R. "Administración de servicios de Alimentación: Guías Prácticas". Buenos Aires: Eudeba. Guía práctica 7. Pág.125-126.

DESARROLLO

PLANILLA DE PREPARACIÓN

Jardín

SEMANA 1

Nombre de la preparación	Ingredientes	PB (g)	FC	PN (g)	PN cocido
LUNES					
Salchichas con puré de papas	Salchichas	75	1	75	75
	Papa	199,5	1,33	150	150
	Leche entera	15	1	15	15
	Manteca	7,5	1	7,5	7
	Aceite	5	1	5	5
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Manzana	120	1,2	100	100
MARTES					
Pollo al horno con arroz, manteca y queso	Suprema fileteada	100	1	100	100
	Arroz	50	1	50	130
	Manteca	5	1	5	5
	Queso reggianito	5,85	1,17	5	5
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Duraznos al natural	Durazno al natural	100	1	100	100
MIÉRCOLES					
Tarta de jamón y queso	Tapa de pascualina	25	1	25	25
	Paleta	30	1	30	30
	Queso barra	30	1	30	30
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Sal	0,25	1	0,25	0,25
	Pan	20	1	20	20
Tarta de acelga	Tapa de pascualina	25	1	25	25
	Acelga	166	1,66	100	50
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ricota	40	1	40	40
	Huevo	14,875	1,19	12,5	12,50
	Leche entera	5	1	5	5
	Harina	10	1	10	10
	Aceite	10	1	10	10
Sal	0,25	1	0,25	0,25	

	Pan	20	1	20	20
Fruta	Banana	149	1,49	100	100
JUEVES					
Pastas rellenas con salsa bolognesa	Ravioles de ricota	120	1	120	168
	Puré de tomates	40	1	40	40
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ají	6,35	1,27	5	5
	Carne picada especial	40	1	40	40
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	5,85	1,17	5	5
	Pan	40	1	40	40
Gelatina	Polvo para gelatina	10	1	10	10
	Agua	100	1	100	100
VIERNES					
Pastel de papas con tomate o zanahorias	Carne picada especial	50	1	50	50
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ají	6,35	1,27	5	5
	Huevo duro	14,875	1,19	12,5	12,5
	Papa	146,3	1,33	110	110
	Leche entera	7	1	7	7
	Manteca	3,5	1	3,5	3,5
	Zanahoria	56,5	1,13	50	50
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
	Helado	Helado	120	1	120

SEMANA 2

Nombre de la preparación	Ingredientes	PB (gr)	FC	PN (gr)	PN cocido
LUNES					
Cazuela de carne con hortalizas y arroz	Nalga en churrasco	113	1,13	100	100
	Puré de tomates	40	1	40	40
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ají	6,35	1,27	5	5
	Zanahoria	22,6	1,13	20	15
	Arroz	30	1	30	78
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Manzana	120	1,2	100	100
MARTES					
Milanesa de pollo con ensalada	Suprema fileteada	100	1	100	100

de tomate y huevo	Huevo	5,95	1,19	5	5
	Pan rallado	15	1	15	15
	Condimento	0,2	1	0,2	0,2
	Tomate	110	1,1	100	100
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Turrón	Turrón	25	1	25	25
MIÉRCOLES					
Pizza	Prepizza	70	1	70	70
	Puré de tomates	20	1	20	20
	Cebolla	23,4	1,17	20	20
	Queso cremoso	60	1	60	60
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,4	1	0,4	0,4
	Condimento	0,2	1	0,2	0,2
	Pan	40	1	40	40
Sopa	Caldo	100	1	100	100
	Acelga	33,2	1,66	20	10
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Calabaza	48	1,6	30	30
	Zanahoria	33,9	1,13	30	30
Fruta	Pera	120	1,2	100	100
JUEVES					
Pastas con salsa y carne en trozos	Fideos secos	40	1	40	120
	Puré de tomates	40	1	40	40
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ají	6,35	1,27	5	5
	Zanahoria	11,3	1,13	10	10
	Nalga para churrasco	56,5	1,13	50	50
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	5,85	1,17	5	5
	Pan	40	1	40	40
Gelatina	Polvo para gelatina	10	1	10	10
	Agua	100	1	100	100
VIERNES					
Carne al horno con ensalada mixta	Cuadril en churrasco	118	1,18	100	100
	Tomate	77	1,1	70	70
	Lechuga	33,2	1,66	20	20
	Zanahoria	56,5	1,13	50	50
	Aceite	10	1	10	10

	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Banana	149	1,49	100	100

SEMANA 3

Nombre de la preparación	Ingredientes	PB (gr)	FC	PN (gr)	PN cocido
LUNES					
Albóndigas de carne con salsa y fideos	Carne picada especial	100	1	100	100
	Cebolla	23,4	1,17	20	20
	Ají	12,7	1,27	10	10
	Zanahoria	11,3	1,13	10	10
	Puré de tomate	40	1	40	40
	Fideos soperos	50	1	50	75
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	5,85	1,17	5	5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Mandarina	143	1,43	100	100
MARTES					
Pechuga al horno con ensalada mixta	Suprema fileteada	100	1	100	100
	Tomate	77	1,1	70	70
	Lechuga	33,2	1,66	20	20
	Zanahoria	56,5	1,13	50	50
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Flan	Polvo para flan	15	1	15	15
	Leche entera	110	1	110	100
	Azúcar para caramelo	5	1	5	5
MIÉRCOLES					
Tarta de jamón y queso	Tapa de pascualina	25	1	25	25
	Paleta	30	1	30	30
	Queso barra	30	1	30	30
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Sal	0,25	1	0,25	0,25
	Pan	20	1	20	20
Tarta de acelga	Tapa de pascualina	25	1	25	25
	Acelga	166	1,66	100	50
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ricota	40	1	40	40
	Huevo	14,875	1,19	12,5	12
	Leche entera	5	1	5	5
	Harina	10	1	10	10

	Aceite	10	1	10,	10
	Sal	0,25	1	0,25	0,25
	Pan	20	1	20	20
Fruta	Banana	149	1,49	100	100
JUEVES					
Pastas (ñoquis o cappelletti) con salsa bolognesa *Pedido: ravioles de ricota	Ravioles de ricota	120	1	120	168
	Puré de tomates	40	1	40	40
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ají	6,35	1,27	5	5
	Carne picada especial	40	1	40	40
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	5,85	1,17	5	5
	Pan	40	1	40	40
Gelatina	Polvo para gelatina	10	1	10	10
	Agua	100	1	100	100
VIERNES					
Milanesa de carne con papas, mayonesa y huevo	Nalga para milanesa	100	1	100	100
	Huevo	5,95	1,19	5	5
	Pan rallado	15	1	15	15
	Condimento	0,2	1	0,2	0,2
	Papa	110	1,1	100	100
	Mayonesa	10	1	10	10
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Alfajor	Alfajor	50	1	50	50

SEMANA 4

Nombre de la preparación	Ingredientes	PB (gr)	FC	PN (gr)	PN cocido
LUNES					
Polenta con salsa y carne en trozos	Harina de maíz	40	1	40	120
	Puré de tomates	40	1	40	40
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ají	6,35	1,27	5	5
	Zanahoria	11,3	1,13	10	10
	Nalga para churrasco	56,5	1,13	50	50
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	5,85	1,17	5	5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Mandarina	143	1,43	100	100

MARTES					
Milanesa de pollo con puré de papa	Suprema fileteada	100	1	100	100
	Huevo	5,95	1,19	5	5
	Pan rallado	15	1	15	15
	Condimento	0,2	1	0,2	0,2
	Papa	146,3	1,33	110	110
	Leche entera	10	1	10	10
	Manteca	5	1	5	5
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Dulce de batata y queso	Dulce de batata compacto	50	1	50	50
	Queso barra	50	1	50	50
MIÉRCOLES					
Carne al horno con bocadillos de acelga	Cuadril en churrasco	118	1,18	100	100
	Acelga	332	1,66	200	100
	Cebolla	23,4	1,17	20	20
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Harina	20	1	20	20
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Manzana	120	1,2	100	100
JUEVES					
Pasta con salsa bolognesa	Fideos secos	50	1	50	150
	Puré de tomates	40	1	40	40
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ají	6,35	1,27	5	5
	Carne picada especial	40	1	40	40
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	5,85	1,17	5	5
	Pan	40	1	40	40
Gelatina	Polvo para gelatina	10	1	10	10
	Agua	100	1	100	100
VIERNES					
Filet de cazón con puré mixto	Cazón	110	1	110	110
	Papa	66,5	1,33	50	50
	Calabaza	80	1,6	50	50
	Leche entera	10	1	10	10
	Manteca	5	1	5	5
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40

Pionono	Masa de pionono	25	1	25	25
	Dulce de leche	35	1	35	35

SEMANA 5

Nombre de la preparación	Ingredientes	PB (gr)	FC	PN (gr)	PN cocido
LUNES					
Pasta con salsa bolognesa	Fideos secos	50	1	50	150
	Puré de tomates	40	1	40	40
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ají	6,35	1,27	5	5
	Carne picada especial	40	1	40	40
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	5,85	1,17	5	5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Mandarina	143	1,43	100	100
MARTES					
Pollo al horno con ensalada	Suprema fileteada	100	1	100	100
	Tomate	77	1,1	70	70
	Lechuga	33,2	1,66	20	20
	Zanahoria	56,5	1,13	50	50
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Ensalada de fruta	Durazno al natural	20	1	20	20
	Manzana	48	1,2	40	40
	Banana	29,8	1,49	20	20
	Azúcar	10	1	10	10
	Jugo de naranja envasado	46,2	1,54	30	30
MIÉRCOLES					
Carne salseada con arroz	Nalga para churrasco	113	1,13	100	100
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Ají	6,35	1,27	5	5
	Zanahoria	11,3	1,13	10	10
	Puré de tomates	30	1	30	30
	Arroz	35	1	35	91
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	5,85	1,17	5	5
	Pan	40	1	40	40
Gelatina	Polvo para gelatina	10	1	10	10
	Agua	100	1	100	100

JUEVES					
Pizza	Prepizza	70	1	70	70
	Puré de tomates	20	1	20	20
	Cebolla	23,4	1,17	20	20
	Queso cremoso	60	1	60	60
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,4	1	0,4	0,4
	Condimento	0,2	1	0,2	0,2
	Pan	40	1	40	40
Sopa	Caldo	100	1	100	100
	Acelga	33,2	1,66	20	10
	Cebolla	11,7	1,17	10	10
	Calabaza	48	1,6	30	30
	Zanahoria	33,9	1,13	30	30
Fruta	Banana	149	1,49	100	100
VIERNES					
Milanesa de pollo con ensalada de tomate y choclo	Suprema fileteada	100	1	100	100
	Huevo	5,95	1,19	5	5
	Pan rallado	15	1	15	15
	Condimento	0,2	1	0,2	0,2
	Tomate	110	1,1	100	100
	Choclo	83,25	3,33	25	25
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Turrón	Turrón	25	1	25	25

TOTAL SEMANA 1		TOTAL SEMANA 2		TOTAL SEMANA 3		TOTAL SEMANA 4		TOTAL SEMANA 5	
Alimento	PN (g)	Alimento	PN (g)	Alimento	PN (g)	Alimento	PN (g)	Alimento	PN (g)
Salchichas	75,0	Nalga en churrasco	150,0	Carne picada esp.	140,0	Harina de maíz	40,0	Fideos secos	50,0
Papa	260,0	Puré de tomates	100,0	Cebolla	40,0	Puré de tomates	80,0	Puré de tomates	90,0
Leche entera	27,0	Cebolla	50,0	Ají	15,0	Cebolla	40,0	Cebolla	50,0
Manteca	16,0	Ají	10,0	Zanahoria	60,0	Ají	10,0	Ají	10,0
Aceite	45,0	Zanahoria	110,0	Puré de tomate	80,0	Zanahoria	10,0	Carne picada esp.	40,0
Pan	200,0	Arroz	30,0	Fideos soperos	50,0	Nalga	50,0	Aceite	65,0
Manzana	100,0	Aceite	55,0	Aceite	55,0	Aceite	55,0	Sal	2,4
Suprema fileteada	100,0	Pan	200,0	Queso reggianito	10,0	Queso reggianito	10,0	Queso reggianito	10,0
Arroz	50,0	Manzana	100,0	Pan	200,0	Pan	200,0	Pan	200,0
Queso reggianito	10,0	Suprema fileteada	100,0	Mandarina	100,0	Mandarina	100,0	Mandarina	100,0
Durazno al natural	100,0	Huevo	30,0	Suprema fileteada	100,0	Suprema fileteada	100,0	Suprema fileteada	200,0
Tapa de pascualina	50,0	Pan rallado	15,0	Tomate	70,0	Huevo	30,0	Tomate	170,0
Paleta	30,0	Tomate	170,0	Lechuga	20,0	Pan rallado	15,0	Lechuga	20,0
Queso barra	30,0	Turrón	25,0	Polvo para flan	15,0	Papa	160,0	Zanahoria	90,0
Huevo	50,0	Prepizza	70,0	Leche entera	115,0	Leche entera	20,0	Durazno al natural	20,0
Acelga	100,0	Queso cremoso	60,0	Azúcar	5,0	Manteca	10,0	Manzana	40,0
Cebolla	30,0	Caldo	100,0	Tapa de pascualina	50,0	Dulce de batata	50,0	Banana	120,0
Ricota	40,0	Acelga	20,0	Paleta	30,0	Queso barra	50,0	Azúcar	10,0
Harina	10,0	Calabaza	30,0	Queso barra	30,0	Cuadril	100,0	Jugo de naranja	30,0
Banana	100,0	Pera	100,0	Huevo	62,5	Acelga	200,0	Nalga	100,0
Ravioles de ricota	120,0	Fideos secos	40,0	Acelga	100,0	Harina	20,0	Arroz	35,0
Puré de tomates	40,0	Queso reggianito	5,0	Ricota	40,0	Manzana	100,0	Prepizza	70,0
Ají	10,0	Polvo para gelatina	10,0	Harina	10,0	Fideos secos	50,0	Queso cremoso	60,0
Carne picada esp.	90,0	Cuadril	100,0	Banana	100,0	Carne picada esp.	40,0	Acelga	20,0
Polvo para gelatina	10,0	Lechuga	20,0	Ravioles de ricota	120,0	Polvo para gelatina	10,0	Calabaza	30,0
Zanahoria	50,0	Banana	100,0	Polvo para gelatina	10,0	Cazón	110,0	Huevo	5,0
Helado	120,0			Nalga para milanesa	100,0	Calabaza	50,0	Pan rallado	15,0
				Pan rallado	15,0	Masa de pionono	25,0	Choclo	25,0
				Papa	100,0	Dulce de leche	35,0	Turrón	25,0

				Mayonesa	10,0			Polvo para gelatina	10,0
				Alfajor	50,0				

TOTAL MES (semanas 1 a 5)	
Alimento	PN (g)
Aceite	275,0
Acelga	440,0
Ají	55,0
Alfajor	50,0
Arroz	115,0
Azúcar	15,0
Banana	420,0
Calabaza	110,0
Carne picada especial	310,0
Cazón	110,0
Cebolla	210,0
Choclo	25,0
Cuadril en churrasco	200,0
Dulce de batata	50,0
Dulce de leche	35,0
Durazno al natural	120,0
Fideos secos	140,0
Fideos soperos	50,0
Harina	40,0
Harina de maíz	40,0
Helado	120,0
Huevo	177,5
Jugo de naranja envasado	30,0
Leche entera	162,0
Lechuga	60,0

Mandarina	300,0
Manteca	26,0
Manzana	340,0
Masa de pionono	25,0
Mayonesa	10,0
Nalga	400,0
Paleta	60,0
Pan	1000,0
Pan rallado	60,0
Papa	520,0
Pera	100,0
Polvo para flan	15,0
Polvo para gelatina	50,0
Prepizza	140,0
Puré de tomates	390,0
Queso barra	110,0
Queso cremoso	120,0
Queso reggianito	45,0
Ravioles de ricota	240,0
Ricota	80,0
Salchichas	75,0
Suprema fileteada	600,0
Tapa de pascualina	100,0
Tomate	410,0
Turrón	50,0
Zanahoria	320,0

FÓRMULA DESARROLLADA

Menú mensual (semanas 1 a 5, inclusive)

Fuente	Alimento	Cantidad	Unidad	Hidratos de Carbono (g) en 100 g	Hidratos de Carbono (g)	Proteínas (g) en 100 g	Proteínas (g)	Lípidos (g) en 100 g	Lípidos (g)
SARA	Aceite de girasol	275	Gramos	0	0,0	0	0,0	100	275,0
SARA	Acelga	440	Gramos	2,2	9,7	1,8	7,9	0,2	0,9
SARA	Ají rojo / morrón rojo	55	Gramos	4,03	2,2	0,99	0,5	0,3	0,2
SARA	Alfajor (Guaymallén)	50	Gramos	68,42	34,2	2,63	1,3	13,15	6,6
SARA	Arroz blanco	115	Gramos	79,2	91,1	6,9	7,9	0,2	0,2
SARA	Azúcar blanca molida	15	Gramos	99,98	15,0	0	0,0	0	0,0
SARA	Banana	420	Gramos	20,4	85,7	1,2	5,0	0,2	0,8
SARA	Calabaza	110	Gramos	5,3	5,8	1	1,1	0,2	0,2
SARA	Carne de pescado de mar (cazón)	110	Gramos	0,24	0,3	17,82	19,6	1,08	1,2
SARA	Carne picada especial	310	Gramos	0	0,0	20	62,0	10	31,0
SARA	Carne vacuna (cuadril, nalga)	600	Gramos	0	0,0	21,41	128,5	5	30,0
SARA	Cebolla	210	Gramos	2,2	4,6	0,8	1,7	0,07	0,1
SARA	Choclo fresco	25	Gramos	17,75	4,4	3,7	0,9	1,2	0,3
SARA	Dulce de batata	50	Gramos	65	32,5	0,9	0,5	0,1	0,1
SARA	Dulce de leche	35	Gramos	56,8	19,9	8,1	2,8	9	3,2
SARA	Durazno envasado al natural (pulpa)	120	Gramos	16,8	20,2	0,4	0,5	0,1	0,1
SARA	Fideos secos (tipo tallarín y soperó)	190	Gramos	72,6	137,9	12,78	24,3	1,58	3,0
SARA	Harina de Maíz	40	Gramos	72,16	28,9	11,1	4,4	3,2	1,3
SARA	Harina de Trigo	40	Gramos	68,66	27,5	10,3	4,1	2,7	1,1
SARA	Helado de crema	120	Gramos	22,9	27,5	3,5	4,2	11	13,2
SARA	Huevo de gallina entero	177,5	Gramos	0,4	0,7	12	21,3	11,8	20,9
SARA	Jugo de naranja (tipo Cepita)	30	Mililitros	11,58	3,5	0,06	0,0	0,11	0,0
SARA	Leche de vaca entera	162	Mililitros	4,6	7,5	3,2	5,2	2,9	4,7
SARA	Lechuga	60	Gramos	1,49	0,9	1,36	0,8	0,15	0,1
SARA	Mandarina	300	Gramos	8,89	26,7	0,63	1,9	0,19	0,6
SARA	Manteca	26	Gramos	0	0,0	0,5	0,1	84	21,8
SARA	Manzana	340	Gramos	13,57	46,1	0,3	1,0	0,4	1,4
SARA	Masa de pionono	25	Gramos	55	13,8	8	2,0	6,5	1,6
SARA	Mayonesa	10	Gramos	6	0,6	1,68	0,2	79	7,9
SARA	Paleta	60	Gramos	9	5,4	10	6,0	4,75	2,9

SARA	Pan francés	1000	Gramos	54,1	541,0	8,4	84,0	0,7	7,0
SARA	Pan rallado	60	Gramos	67,48	40,5	13,35	8,0	5,3	3,2
SARA	Papa	520	Gramos	17,7	92,0	2,7	14,0	0,1	0,5
SARA	Pera	100	Gramos	12,7	12,7	0,7	0,7	0,4	0,4
SARA	Pollo sin piel (suprema fileteada)	600	Gramos	0	0,0	21,61	129,7	2,52	15,1
SARA	Polvo para flan	15	Gramos	86,6	13,0	11,2	1,7	0,1	0,0
SARA	Polvo para gelatina	50	Gramos	84	42,0	12	6,0	0	0,0
SARA	Prepizza	140	Gramos	38,88	54,4	6,18	8,7	3,82	5,3
SARA	Quesos de Pasta Blanda (Barra y Cremoso)	230	Gramos	1,8	4,1	21,05	48,4	21,98	50,6
SARA	Quesos de Pasta Dura (Reggianito)	45	Gramos	3,4	1,5	31,46	14,2	27,22	12,2
SARA	Ravioles frescos de ricota	240	Gramos	39,58	95,0	8,22	19,7	8,39	20,1
SARA	Ricota	80	Gramos	4,1	3,3	11,6	9,3	11,8	9,4
SARA	Salchicha de Viena	75	Gramos	4	3,0	12	9,0	20	15,0
SARA	Tapa para pascualina	100	Gramos	38,9	38,9	5,7	5,7	30,8	30,8
SARA	Tomate conserva en lata	390	Gramos	3,01	11,7	0,8	3,1	0,13	0,5
SARA	Tomate fresco	410	Gramos	2,9	11,9	1	4,1	0,2	0,8
SARA	Turrón de maní (Arcor)	50	Gramos	72	36,0	8,8	4,4	8	4,0
SARA	Zanahoria	320	Gramos	8,94	28,6	1,1	3,5	0,24	0,8
				TOTAL Gr.	1682,1 g		690,0 g		606,2 g
				TOTAL Kcal.	6728,5 kcal		2760,1 kcal		5455,8 kcal

Kcal totales del menú mensual (semanas 1 a 5, inclusive): 14.944 kcal

Kcal totales del menú semanal: 2.989 kcal

Kcal totales del almuerzo escolar: 598 kcal

ALMUERZO ESCOLAR VCT = 598 kcal		%	Kcal	Gr
	Hidratos de carbono	45,0	269,14	67,3
	Proteínas	18,5	110,40	27,6
	Grasas	36,5	218,23	24,25

Energía teórica aportada por el Programa de Almuerzo Escolar: 35 % de la recomendación diaria de energía

$$\% \text{ de adecuación} = \frac{598 \text{ kcal}}{1300 \text{ kcal}} \times 100 = 46\%$$

Energía aportada por el almuerzo escolar: 46 % de la recomendación de energía

Se excede en un 31% con respecto al porcentaje de energía que debe aportar el Almuerzo Escolar

PLANILLA DE PREPARACIÓN

Primaria

SEMANA 1

Nombre de la preparación	Ingredientes	PB (g)	FC	PN (g)	PN cocido
LUNES					
Salchichas con puré de papas	Salchichas	112,5	1	112,5	112,5
	Papa	266	1,33	200	200
	Leche entera	20	1	20	15
	Manteca	10	1	10	10
	Aceite	5	1	5	5
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Manzana	180	1,2	150	150
MARTES					
Pollo al horno con arroz, manteca y queso	Suprema fileteada	150	1	150	150
	Arroz	70	1	70	182
	Manteca	10	1	10	10
	Queso reggianito	8,19	1,17	7	7
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Duraznos al natural	Durazno al natural	120	1	120	120
MIÉRCOLES					
Tarta de jamón y queso	Tapa de pascualina	25	1	25	25
	Paleta	30	1	30	30
	Queso barra	30	1	30	30
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Sal	0,25	1	0,25	0,25
	Pan	20	1	20	20
Tarta de acelga	Tapa de pascualina	33	1	33	33
	Acelga	199,2	1,66	120	60
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ricota	50	1	50	50
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Leche entera	10	1	10	10
	Harina	20	1	20	20
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	20	1	20	20
Fruta	Banana	223,5	1,49	150	150
JUEVES					

Pastas rellenas con salsa bolognesa	Ravioles de ricota	150	1	150	210
	Puré de tomates	50	1	50	50
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ají	12,7	1,27	10	10
	Carne picada especial	50	1	50	50
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	8,19	1,17	7	7
	Pan	40	1	40	40
Gelatina	Polvo para gelatina	10	1	10	10
	Agua	100	1	100	100
VIERNES					
Pastel de papas con tomate o zanahorias	Carne picada especial	70	1	70	70
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ají	12,7	1,27	10	10
	Huevo duro	29,75	1,19	25	25
	Papa	172,9	1,33	130	130
	Leche entera	13	1	13	10
	Manteca	6,5	1	6,5	6,5
	Zanahoria	79,1	1,13	70	70
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Helado	Helado	120	1	120	120

SEMANA 2

Nombre de la preparación	Ingredientes	PB (gr)	FC	PN (gr)	PN cocido
LUNES					
Cazuela de carne con hortalizas y arroz	Nalga en churrasco	169,5	1,13	150	150
	Puré de tomates	50	1	50	50
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ají	12,7	1,27	10	10
	Zanahoria	16,95	1,13	15	15
	Arroz	40	1	40	104
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Manzana	180	1,2	150	150
MARTES					
Milanesa de pollo con ensalada de tomate y huevo	Suprema fileteada	120	1	120	120
	Huevo	11,9	1,19	10	10
	Pan rallado	20	1	20	20
	Condimento	0,3	1	0,3	0,3

	Tomate	165	1,1	150	150
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Turrón	Turrón	25	1	25	25
MIÉRCOLES					
Pizza	Prepizza	105	1	105	105
	Puré de tomates	30	1	30	30
	Cebolla	35,1	1,17	30	30
	Queso cremoso	90	1	90	90
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Condimento	0,3	1	0,3	0,3
	Pan	40	1	40	40
Sopa	Caldo	150	1	150	150
	Acelga	49,8	1,66	30	15
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Calabaza	64	1,6	40	40
	Zanahoria	33,9	1,13	30	30
Fruta	Pera	180	1,2	150	150
JUEVES					
Pastas con salsa y carne en trozos	Fideos secos	60	1	60	180
	Puré de tomates	50	1	50	50
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ají	12,7	1,27	10	10
	Zanahoria	16,95	1,13	15	15
	Nalga para churrasco	67,8	1,13	60	60
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	8,19	1,17	7	7
	Pan	40	1	40	40
Gelatina	Polvo para gelatina	10	1	10	10
	Agua	100	1	100	100
VIERNES					
Carne al horno con ensalada mixta	Cuadril en churrasco	177	1,18	150	150
	Tomate	110	1,1	100	100
	Lechuga	49,8	1,66	30	30
	Zanahoria	67,8	1,13	60	60
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Banana	223,5	1,49	150	150

SEMANA 3

Nombre de la preparación	Ingredientes	PB (gr)	FC	PN (gr)	PN cocido
LUNES					
Albóndigas de carne con salsa y fideos	Carne picada especial	140	1	140	140
	Cebolla	29,25	1,17	25	25
	Ají	19,05	1,27	15	15
	Zanahoria	16,95	1,13	15	15
	Puré de tomate	50	1	50	50
	Fideos soperos	60	1	60	90
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	8,19	1,17	7	7
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Mandarina	214,5	1,43	150	150
MARTES					
Pechuga al horno con ensalada mixta	Suprema fileteada	150	1	150	150
	Tomate	110	1,1	100	100
	Lechuga	49,8	1,66	30	30
	Zanahoria	67,8	1,13	60	60
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Flan	Polvo para flan	15	1	15	15
	Leche entera	110	1	110	100
	Azúcar para caramelo	5	1	5	5
MIÉRCOLES					
Tarta de jamón y queso	Tapa de pascualina	25	1	25	25
	Paleta	30	1	30	30
	Queso barra	30	1	30	30
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Sal	0,25	1	0,25	0,25
	Pan	20	1	20	20
Tarta de acelga	Tapa de pascualina	33	1	33	33
	Acelga	199,2	1,66	120	60
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ricota	40	1	40	40
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Leche entera	10	1	10	10
	Harina	20	1	20	20
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	20	1	20	20
Fruta	Banana	223,5	1,49	150	150

JUEVES					
Pastas (ñoquis o cappelletti) con salsa bolognesa *Pedido: ravioles de ricota	Ravioles de ricota	150	1	150	210
	Puré de tomates	50	1	50	50
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ají	12,7	1,27	10	10
	Carne picada especial	50	1	50	50
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	8,19	1,17	7	7
	Pan	40	1	40	40
Gelatina	Polvo para gelatina	10	1	10	10
	Agua	100	1	100	100
VIERNES					
Milanesa de carne con papas, mayonesa y huevo	Nalga para milanesa	120	1	120	120
	Huevo	11,9	1,19	10	10
	Pan rallado	20	1	20	20
	Condimento	0,3	1	0,3	0,3
	Papa	165	1,1	150	150
	Mayonesa	15	1	15	15
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Alfajor	Alfajor	38	1	38	38

SEMANA 4

Nombre de la preparación	Ingredientes	PB (gr)	FC	PN (gr)	PN cocido
LUNES					
Polenta con salsa y carne en trozos	Harina de maíz	60	1	60	180
	Puré de tomates	50	1	50	50
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ají	12,7	1,27	10	10
	Zanahoria	16,95	1,13	15	15
	Nalga para churrasco	67,8	1,13	60	60
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	8,19	1,17	7	7
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Mandarina	214,5	1,43	150	150
MARTES					
Milanesa de pollo con puré de papa	Suprema fileteada	120	1	120	120
	Huevo	11,9	1,19	10	10

	Pan rallado	20	1	20	20
	Condimento	0,3	1	0,3	0,3
	Papa	226,1	1,33	170	170
	Leche entera	17	1	17	17
	Manteca	8,5	1	8,5	8,5
	Aceite	10	1	10	10
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Dulce de batata y queso	Dulce de batata compacto	60	1	60	60
	Queso barra	60	1	60	60
MIÉRCOLES					
Carne al horno con bocadillos de acelga	Cuadril en churrasco	177	1,18	150	150
	Acelga	415	1,66	250	125
	Cebolla	23,4	1,17	20	20
	Huevo	29,75	1,19	25	25
	Harina	25	1	25	25
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Manzana	180	1,2	150	150
JUEVES					
Pasta con salsa bolognesa	Fideos secos	70	1	70	210
	Puré de tomates	50	1	50	50
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ají	12,7	1,27	10	10
	Carne picada especial	50	1	50	50
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	8,19	1,17	7	7
	Pan	40	1	40	40
Gelatina	Polvo para gelatina	10	1	10	10
	Agua	100	1	100	100
VIERNES					
Filet de cazón con puré mixto	Cazón	150	1	150	150
	Papa	106,4	1,33	80	80
	Calabaza	128	1,6	80	80
	Leche entera	15	1	15	10
	Manteca	7,5	1	7,5	7,5
	Aceite	5	1	5	5
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Pionono	Masa de pionono	25	1	25	25

	Dulce de leche	35	1	35	35
--	----------------	----	---	----	----

SEMANA 5

Nombre de la preparación	Ingredientes	PB (gr)	FC	PN (gr)	PN cocido
LUNES					
Pasta con salsa bolognesa	Fideos secos	70	1	70	210
	Puré de tomates	50	1	50	50
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ají	12,7	1,27	10	10
	Carne picada especial	50	1	50	50
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	8,19	1,17	7	7
	Pan	40	1	40	40
Fruta	Mandarina	214,5	1,43	150	150
MARTES					
Pollo al horno con ensalada	Suprema fileteada	150	1	150	150
	Tomate	110	1,1	100	100
	Lechuga	49,8	1,66	30	30
	Zanahoria	67,8	1,13	60	60
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Ensalada de fruta	Durazno al natural	20	1	20	20
	Manzana	48	1,2	40	40
	Banana	29,8	1,49	20	20
	Azúcar	10	1	10	10
	Jugo de naranja envasado	46,2	1,54	30	30
MIÉRCOLES					
Carne salseada con arroz	Nalga para churrasco	169,5	1,13	150	150
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Ají	12,7	1,27	10	10
	Zanahoria	16,95	1,13	15	10
	Puré de tomates	40	1	40	40
	Arroz	40	1	40	104
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Queso reggianito	8,19	1,17	7	7
	Pan	40	1	40	40
	Gelatina	Polvo para gelatina	10	1	10
	Agua	100	1	100	100
JUEVES					

Pizza	Prepizza	105	1	105	105
	Puré de tomates	30	1	30	30
	Cebolla	35,1	1,17	30	30
	Queso cremoso	90	1	90	90
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Condimento	0,3	1	0,3	0,3
	Pan	40	1	40	40
Sopa	Caldo	150	1	150	150
	Acelga	49,8	1,66	30	15
	Cebolla	17,55	1,17	15	15
	Calabaza	64	1,6	40	40
	Zanahoria	33,9	1,13	30	30
Fruta	Banana	223,5	1,49	150	150
VIERNES					
Milanesa de pollo con ensalada de tomate y choclo	Suprema fileteada	120	1	120	120
	Huevo	11,9	1,19	10	10
	Pan rallado	20	1	20	20
	Condimento	0,3	1	0,3	0,3
	Tomate	154	1,1	140	140
	Choclo	116,55	3,33	35	35
	Aceite	15	1	15	15
	Sal	0,5	1	0,5	0,5
	Pan	40	1	40	40
Turrón	Turrón	25	1	25	25

TOTAL SEMANA 1		TOTAL SEMANA 2		TOTAL SEMANA 3		TOTAL SEMANA 4		TOTAL SEMANA 5	
Alimento	PN (g)	Alimento	PN (g)	Alimento	PN (g)	Alimento	PN (g)	Alimento	PN (g)
Salchichas	112,5	Nalga	210,0	Carne picada esp.	190,0	Harina de maíz	60,0	Fideos secos	70,0
Papa	330,0	Puré de tomates	130,0	Cebolla	55,0	Puré de tomates	100,0	Puré de tomates	120,0
Leche entera	43,0	Cebolla	75,0	Ají	25,0	Cebolla	50,0	Cebolla	75,0
Manteca	26,5	Ají	20,0	Zanahoria	75,0	Ají	20,0	Ají	20,0
Aceite	60,0	Zanahoria	120,0	Puré de tomate	100,0	Zanahoria	15,0	Carne picada esp.	50,0
Pan	200,0	Arroz	40,0	Fideos soperos	60,0	Nalga para churrasco	60,0	Aceite	75,0
Manzana	150,0	Aceite	75,0	Aceite	70,0	Aceite	60,0	Sal	2,5
Suprema fileteada	150,0	Pan	200,0	Queso reggianito	14,0	Queso reggianito	14,0	Queso reggianito	14,0
Arroz	70,0	Manzana	150,0	Pan	200,0	Pan	200,0	Pan	200,0
Queso reggianito	14,0	Suprema fileteada	120,0	Mandarina	150,0	Mandarina	150,0	Mandarina	150,0
Durazno al natural	120,0	Huevo	35,0	Suprema fileteada	150,0	Suprema fileteada	120,0	Suprema fileteada	270,0
Tapa de pascualina	58,0	Pan rallado	20,0	Tomate	100,0	Huevo	35,0	Tomate	240,0
Paleta	30,0	Tomate	250,0	Lechuga	30,0	Pan rallado	20,0	Lechuga	30,0
Queso barra	30,0	Turrón	25,0	Polvo para flan	15,0	Papa	250,0	Zanahoria	105,0
Huevo	75,0	Prepizza	105,0	Leche entera	120,0	Leche entera	32,0	Durazno al natural	20,0
Acelga	120,0	Queso cremoso	90,0	Azúcar	5,0	Manteca	16,0	Manzana	40,0
Cebolla	45,0	Acelga	30,0	Tapa de pascualina	58,0	Dulce de batata	60,0	Banana	170,0
Ricota	50,0	Calabaza	40,0	Paleta	30,0	Queso barra	60,0	Azúcar	10,0
Harina	20,0	Pera	150,0	Queso barra	30,0	Cuadril en churrasco	150,0	Jugo de naranja	30,0
Banana	150,0	Fideos secos	60,0	Huevo	75,0	Acelga	250,0	Nalga	150,0
Ravioles de ricota	150,0	Queso reggianito	7,0	Acelga	120,0	Harina	25,0	Arroz	40,0
Puré de tomates	50,0	Polvo para gelatina	10,0	Ricota	40,0	Manzana	150,0	Prepizza	105,0
Ají	20,0	Cuadril	150,0	Harina	20,0	Fideos secos	70,0	Queso cremoso	90,0
Carne picada esp.	120,0	Lechuga	30,0	Banana	150,0	Carne picada especial	50,0	Acelga	30,0
Polvo para gelatina	10,0	Banana	150,0	Ravioles de ricota	150,0	Polvo para gelatina	10,0	Calabaza	40,0
Zanahoria	70,0			Polvo para gelatina	10,0	Cazón	150,0	Huevo	10,0
Helado	120,0			Nalga para milanesa	120,0	Calabaza	80,0	Pan rallado	20,0
				Pan rallado	20,0	Masa de pionono	25,0	Choclo	35,0

			Papa	150,0	Dulce de leche	35,0	Turrón	25,0
			Mayonesa	15,0			Polvo para gelatina	10,0
			Alfajor	38,0				

TOTAL MES (semanas 1 a 5)	
Alimento	PN (g)
Aceite	340,0
Acelga	550,0
Ají	105,0
Alfajor	38,0
Arroz	150,0
Azúcar	15,0
Banana	620,0
Calabaza	160,0
Carne picada especial	410,0
Cazón	150,0
Cebolla	300,0
Choclo	35,0
Cuadril en churrasco	300,0
Dulce de batata compacto	60,0
Dulce de leche	35,0
Durazno al natural	140,0
Fideos secos	200,0
Fideos soperos	60,0
Harina	65,0
Harina de maíz	60,0
Helado	120,0
Huevo	230,0
Jugo de naranja envasado	30,0
Leche entera	195,0

Lechuga	90,0
Mandarina	450,0
Manteca	42,5
Manzana	490,0
Masa de pionono	25,0
Mayonesa	15,0
Nalga	540,0
Paleta	60,0
Pan	1000,0
Pan rallado	80,0
Papa	730,0
Pera	150,0
Polvo para flan	15,0
Polvo para gelatina	50,0
Prepizza	210,0
Puré de tomates	500,0
Queso barra	120,0
Queso cremoso	180,0
Queso reggianito	63,0
Ravioles de ricota	300,0
Ricota	90,0
Salchichas	112,5
Suprema fileteada	810,0
Tapa de pascualina	116,0
Tomate	590,0
Turrón	50,0
Zanahoria	385,0

FÓRMULA DESARROLLADA

Menú mensual (semanas 1 a 5, inclusive)

Fuente	Alimento	Cantidad	Unidad	Hidratos de Carbono (g) en 100 g	Hidratos de Carbono (g)	Proteínas (g) en 100 g	Proteínas (g)	Lípidos (g) en 100 g	Lípidos (g)
SARA	Aceite de girasol	340	Gramos	0	0,0	0	0,0	100	340,0
SARA	Acelga	550	Gramos	2,2	12,1	1,8	9,9	0,2	1,1
SARA	Ají rojo / morrón rojo	105	Gramos	4,03	4,2	0,99	1,0	0,3	0,3
SARA	Alfajor (Guaymallén)	38	Gramos	68,42	26,0	2,63	1,0	13,15	5,0
SARA	Arroz blanco	150	Gramos	79,2	118,8	6,9	10,4	0,2	0,3
SARA	Azúcar blanca molida	15	Gramos	99,98	15,0	0	0,0	0	0,0
SARA	Banana	620	Gramos	20,4	126,5	1,2	7,4	0,2	1,2
SARA	Calabaza	160	Gramos	5,3	8,5	1	1,6	0,2	0,3
SARA	Carne de pescado de mar (cazón)	150	Gramos	0,24	0,4	17,82	26,7	1,08	1,6
SARA	Carne picada especial	410	Gramos	0	0,0	20	82,0	10	41,0
SARA	Carne vacuna (cuadril, nalga)	840	Gramos	0	0,0	21,41	179,8	5	42,0
SARA	Cebolla	300	Gramos	2,2	6,6	0,8	2,4	0,07	0,2
SARA	Choclo fresco	35	Gramos	17,75	6,2	3,7	1,3	1,2	0,4
SARA	Dulce de batata	60	Gramos	65	39,0	0,9	0,5	0,1	0,1
SARA	Dulce de leche	40	Gramos	56,8	22,7	8,1	3,2	9	3,6
SARA	Durazno envasado al natural (pulpa)	140	Gramos	16,8	23,5	0,4	0,6	0,1	0,1
SARA	Fideos secos (tipo tallarín y soperó)	260	Gramos	72,6	188,8	12,78	33,2	1,58	4,1
SARA	Harina de Maíz	60	Gramos	72,16	43,3	11,1	6,7	3,2	1,9
SARA	Harina de Trigo	65	Gramos	68,66	44,6	10,3	6,7	2,7	1,8
SARA	Helado de crema	120	Gramos	22,9	27,5	3,5	4,2	11	13,2
SARA	Huevo de gallina entero	230	Gramos	0,4	0,9	12	27,6	11,8	27,1
SARA	Jugo de naranja (tipo Cepita)	30	Mililitros	11,58	3,5	0,06	0,0	0,11	0,0
SARA	Leche de vaca entera	195	Mililitros	4,6	9,0	3,2	6,2	2,9	5,7
SARA	Lechuga	90	Gramos	1,49	1,3	1,36	1,2	0,15	0,1
SARA	Mandarina	450	Gramos	8,89	40,0	0,63	2,8	0,19	0,9
SARA	Manteca	42,5	Gramos	0	0,0	0,5	0,2	84	35,7
SARA	Manzana	490	Gramos	13,57	66,5	0,3	1,5	0,4	2,0
SARA	Masa de pionono	25	Gramos	55	13,8	8	2,0	6,5	1,6
SARA	Mayonesa	15	Gramos	6	0,9	1,68	0,3	79	11,9
SARA	Paleta	60	Gramos	9	5,4	10	6,0	4,75	2,9

SARA	Pan francés	1000	Gramos	54,1	541,0	8,4	84,0	0,7	7,0
SARA	Pan rallado	80	Gramos	67,48	54,0	13,35	10,7	5,3	4,2
SARA	Papa	730	Gramos	17,7	129,2	2,7	19,7	0,1	0,7
SARA	Pera	150	Gramos	12,7	19,1	0,7	1,1	0,4	0,6
SARA	Pollo sin piel (suprema fileteada)	810	Gramos	0	0,0	21,61	175,0	2,52	20,4
SARA	Polvo para flan	15	Gramos	86,6	13,0	11,2	1,7	0,1	0,0
SARA	Polvo para gelatina	50	Gramos	84	42,0	12	6,0	0	0,0
SARA	Prepizza	210	Gramos	38,88	81,6	6,18	13,0	3,82	8,0
SARA	Quesos de Pasta Blanda (Barra y Cremoso)	300	Gramos	1,8	5,4	21,05	63,2	21,98	65,9
SARA	Quesos de Pasta Dura (Reggianito)	63	Gramos	3,4	2,1	31,46	19,8	27,22	17,1
SARA	Ravioles frescos de ricota	300	Gramos	39,58	118,7	8,22	24,7	8,39	25,2
SARA	Ricota	90	Gramos	4,1	3,7	11,6	10,4	11,8	10,6
SARA	Salchicha de Viena	112,5	Gramos	4	4,5	12	13,5	20	22,5
SARA	Tapa para pascualina	116	Gramos	38,9	45,1	5,7	6,6	30,8	35,7
SARA	Tomate conserva en lata	500	Gramos	3,01	15,1	0,8	4,0	0,13	0,7
SARA	Tomate fresco	590	Gramos	2,9	17,1	1	5,9	0,2	1,2
SARA	Turrón de maní (Arcor)	50	Gramos	72	36,0	8,8	4,4	8	4,0
SARA	Zanahoria	385	Gramos	8,94	34,4	1,1	4,2	0,24	0,9

TOTAL Gr. 2017,0 894,4 771,0

TOTAL Kcal. 8067,9 kcal 3577,7 kcal 6938,9 kcal

Kcal totales del menú mensual (semanas 1 a 5, inclusive): 18.585 kcal

Kcal totales del menú semanal: 3.717 kcal

Kcal totales del almuerzo escolar: 743 kcal

ALMUERZO ESCOLAR VCT = 743 kcal		%	Kcal	Gr
	Hidratos de carbono	43,4	322,72	67,3
	Proteínas	19,3	143,11	27,6
	Grasas	37,4	277,56	24,25

Energía teórica aportada por el Programa de Almuerzo Escolar: 35 % de la recomendación diaria de energía

% de adecuación = $\frac{743 \text{ kcal}}{1900} \times 100 = 39\%$

Energía aportada por el almuerzo escolar: 39 % de la recomendación de energía

Se excede un 11 % con respecto al porcentaje de energía que debe aportar el Almuerzo Escolar

INFORME

A partir del análisis del menú escolar, tomando las 5 semanas y el ingreso mensual de mercadería, conociendo el número total de comensales se arrojaron los siguientes datos:

- En el caso del **Nivel Inicial**, el aporte calórico que ofrece la escuela supera al que debería suministrar todo almuerzo escolar, con una distribución de los macronutrientes, aceptables. Con un aporte proteico elevado, derivado fundamentalmente de proteínas de alto valor nutricional.
- En el caso del **Nivel Primario**, el menú escolar también supera al que debería aportar (35% del almuerzo en la escuela (por cálculo de % de adecuación).) Por otro lado, cabe destacar que la relación de los porcentajes de los macronutrientes es la adecuada, al igual que en el Nivel Inicial.

Cabe destacar que este es solo una parte de la alimentación diaria del niño y para establecer la alimentación total debería conocerse los aportes realizados en todo el día.

Este menú escolar no sólo se centra en la *cantidad*, sino también la *calidad*, recurriendo a la elección de una gran variedad de alimentos protectores, fuente de proteínas de alto valor biológico.