



Juegos
Bonaerenses
2018

GUÍA NUTRICIONAL

Etapa Final
29-9 al 3-10
Mar del Plata



INDICE

PÁGINA

Lineamientos Generales.....	3
Calidad, Higiene y Seguridad Alimentaria.....	4
Características de las prestaciones.....	5 a 10
Mosaicos de Menú y Planillas Preparación.....	11 a 52
Menú Régimen Normal.....	12 a 23
Menú Diabetes.....	24 a 35
Menú Celiaquía.....	36 a 47
Menú Viandas.....	48 a 51
Puestos de Hidratación.....	52

Guía operativa para la implementación del Plan Nutricional en los Juegos Bonaerenses Mar del Plata 2018

Lineamientos Generales

El Plan Nutricional se propone en base a estas instancias prestacionales del servicio de comidas:

- **Pensión Completa** en los lugares de Hospedaje de los participantes: servicio de desayuno, almuerzo, merienda y cena para los cinco días de estadía que constituyen la Etapa Final del evento cultural y deportivo, 26° edición de los Juegos Bonaerenses. Los almuerzos y cenas incluyen entrada, plato principal y postre.

Asimismo, las propuestas de menús para los lugares de Hospedaje, se han formulado en tres versiones identificadas por diferentes colores, para facilitar su reconocimiento:

Menú Régimen Normal
Menú Régimen variante para Diabetes
Menú Régimen variante para Celiaquía

- **Viandas:** diseñadas para las prestaciones de almuerzo o meriendas que se deseen suministrar en el campo de recreación / deportes, serán para el consumo en el lugar donde se desarrollan las actividades culturales-deportivas, y están conformadas por preparaciones sencillas, de aceptabilidad general.

- **Puestos de hidratación:** integrado por el servicio de agua mineral, bebidas isotónicas, frutas frescas y suplementos energéticos base hidratos de carbono de absorción rápida, a suministrarse a los participantes durante las competencias en los lugares programados para las actividades deportivas.

Calidad, Higiene y Seguridad Alimentaria

Los alimentos y productos alimenticios deberán cumplir con las especificaciones del C.A.A., Ley Nacional 18.284, referidas a:

- Rotulo completo para productos envasados (fecha de vencimiento, nro. lote, registros, contenido neto, denominación de venta y origen, listado de ingredientes, rotulado nutricional).
- Envases aptos para alimentos, limpios, cerrados, sanos-íntegros, enlatados sin abolladuras, sin oxido, no hinchados ni rezumantes.
- Aguas y bebidas envasadas se entregarán con sellado integro de la tapa del envase.

Respecto de la calidad de los alimentos al momento de la compra, se recomienda el uso de primeras/segundas marcas comerciales.

Las carnes y demás alimentos que requieran refrigeración (fiambres, lácteos, pastas frescas, etc.) deberán garantizar dicha cadena de frío en toda la línea que incluye la compra, traslado, almacenamiento y manipulación para realizar las preparaciones o en la línea de servicio al comensal. Se debe tener igual cuidado con los alimentos de uso fraccionado ej. Leche fluida, yogur bebible, como con los alimentos de presentación individual: manteca y queso untable para desayuno/merienda.

No se incluyó el uso de carne picada en las preparaciones dado que presenta mayor cantidad de grasa y riesgo de contaminación en la manipulación. Tampoco se incluyó el pescado fresco, por el riesgo de contaminación física que implican las espinas.

Las frutas, vegetales y hortalizas frescas serán de óptima calidad en cuanto a caracteres (organolépticos (sabor, color, aroma, aspecto, etc.), en adecuado estado de maduración, con las cáscaras íntegras, sin brotes, golpes, y serán lavadas en el procesamiento previo a su cocción y/o servicio.

El servicio de los alimentos debe realizarse a la temperatura adecuada para cada caso: entrada-plato principal-postre, de tal forma que, lo que se sirve y consume frío se entregue inferior a 5°C y lo que se sirve y consume caliente superior a 65°C.-

Los responsables de la manipulación de alimentos, preparación y servicio respetarán las normas de higiene personal, lavado higiénico de manos y uso de uniforme completo, como así también cumplirán con las buenas prácticas de manufactura y elaboración; todos aspectos determinados por el Cap. II del ya citado C.A.A. Ley 18.284; así como también deberán poseer libreta sanitaria vigente expedida por autoridad sanitaria competente.

Características de las prestaciones

Menú Régimen Normal

Desayunos / Meriendas: constarán de leche fluida con vitaminas A y D dispuesta en termos o recipientes adecuados para tal fin, debidamente identificada; infusión (en saquitos o similar) a elección por cada comensal de las opciones entre las variantes que se expresan en las listas de ingredientes. Se debe suministrar azúcar y edulcorante para endulzar en forma separada (no se debe ofrecer leche o infusiones ya endulzadas).

Los acompañamientos sólidos respetarán variedad, calidad y cantidad por persona. Por ello cada entidad hotel/hospedaje tomará los recaudos necesarios para que estos parámetros se cumplan. Ejemplo: servicio de medialunas: 2 por persona. Siempre deberá asistirse el servicio por personal capacitado asignado por el hotel/hospedaje.

Para el desayuno deberá haber fruta en trozos y/o jugo exprimido en las cantidades indicadas por persona.

Almuerzos / Cenas: compuestos por: entrada, plato principal y postre servidos por personal capacitado (no autoservicio). Se acompañarán con agua mineral sin gas envasada x 500 cc 1 unidad por persona y deberá haber dispenser de agua potable. El pan debe estar en partes iguales en las variedades tipo francés y salvado 15 g por persona de cada tipo.

Aporte Nutricional del Régimen Normal:

Recomendaciones nutricionales diarias		Plan Nutrición Promedio Evento
Energía (Calorías)	2600	2614
Proteínas %	15	16
Calcio mg	1000	1218
Hierro mg	Mínimo 15	22
Fibra g	Mínimo 25	34
Vit. C mg	Mínimo 90	187
Vit. A (ug RAE)	700 a 1500	1606
Sodio mg	Máximo 1500	1204

Recomendaciones diarias según FAO 2004 ; IOM 2010, en base a jóvenes y adultos con actividad física deportiva (muy activo)
 Las adecuaciones por encima del 100% en minerales y vitaminas, aseguran la biodisponibilidad de los mismos, por variaciones debidas a la cocción y digestibilidad de los alimentos.

Sodio: sin agregado de sal condimento en la mesa de servicio.

Menú Régimen Diabético

En la organización de los contingentes se tendrá especial cuidado en identificar a los participantes que pudieran presentar enfermedad Diabetes a fin de prever con el lugar de alojamiento la necesidad de instrumentar el menú variante régimen para dicha patología.

Desayunos / Meriendas: constará de leche fluida parcialmente descremada con vitaminas A y D dispuesta en termos o recipientes adecuados para tal fin, debidamente identificada; infusión (en saquitos o similar) a elección por cada comensal de las opciones entre las variantes que se expresan en las listas de ingredientes. Se debe contar con edulcorante para endulzar en forma separada (no se debe ofrecer leche o infusiones ya endulzadas). Los acompañamientos sólidos respetarán variedad, calidad y cantidad por persona. Por ello cada entidad hotel/hospedaje tomará los recaudos necesarios para que estos parámetros se cumplan.

Ejemplo: mermelada light individual 1 unidad x 20 g mínimo).

El pan debe ser integral. Siempre deberá asistirse el servicio por personal capacitado asignado por el hotel/hospedaje.

Para el desayuno deberá haber fruta en trozos y/o jugo exprimido en las cantidades indicadas por persona.

Almuerzos / Cenas: compuestos por: entrada, plato principal y postre servidos por personal capacitado (**no autoservicio**). Se acompañarán con agua mineral sin gas envasada x 500 cc 1 unidad por persona y deberá haber dispenser de agua potable. El pan debe ser tipo salvado 30 g por persona.

Colación: se contempló servicio de 1 colación consistente en 1 sándwich de queso que será solicitada en el lugar de alojamiento y consumida según necesidad y solo por los participantes que presenten dicha patología (ver componentes y cantidades en lista de ingredientes-Diabéticos). En opción y reemplazo de esta colación, deberá disponerse de fruta manzana/banana y yogur bebible light con cereales en copos sin azúcar para cumplir con el servicio de 1 colación diaria.

Dada la complejidad de la atención requerida para estos participantes en el suministro de las comidas, las mismas siempre deberán suministrarse en el hotel / alojamiento.

Menú Régimen Celiacúa

Recomendaciones especiales:

En la organización de los contingentes se tendrá especial cuidado en identificar a los participantes que pudieran presentar enfermedad celiaca a fin de prever con el lugar de alojamiento la necesidad de instrumentar el menú variante régimen para celiacúa.

La elaboración y suministro de alimentos para las personas que padecen enfermedad Celiaca, requiere de muchos recaudos a la hora de elegir las marcas de los alimentos envasados.

Los mismos siempre deben tener la leyenda libre de gluten **SIN TACC** y estar identificados con el siguiente logo:



Se recomienda ingresar al listado de alimentos de la página del ANMAT (http://www.anmat.gov.ar/-Enfermedad_Celiaca/principal.asp) para verificar que los productos alimenticios cuentan con la autorización correspondiente y aptitud para personas celiacas.

Si algún alimento no está en dicho listado se puede solicitar información telefónica al ANMAT: 54-11-4340-0800

El almacenamiento y conservación tanto en heladeras/freezer-alacenas, etc. de alimentos aptos celiacos, debe ser en un lugar separado de los otros alimentos comunes, ya que se debe evitar la contaminación cruzada con estos últimos con la consecuente transferencia de mínimas cantidades de Trigo-Avena-Cebada o Centeno que lo contaminarían, dejando de ser aptos para el consumo por personas con celiacúa.

Para la preparación y servicio el personal debe estar capacitado para manipular y elaborar alimentos para celiacos. Se debe preservar la aptitud libre de gluten-sin TACC. Para ello se recomienda limpiar todas las mesadas antes de empezar a cocinar, elaborar primero la comida para celiacos y luego el resto. Disponer de utensilios de uso exclusivo para estas preparaciones, sólo utilizar aceite de primer uso.

En caso de no contar en la cocina con alguno de estos requisitos se recomienda comprar el almuerzo y cena en algún lugar habilitado para tal fin y mantener dichas preparaciones tapadas hasta su servicio; se puede pasar a un plato (bien higienizado) para ser calentada en microondas e inmediato consumo.

Desayunos / Meriendas: constarán de leche fluida con vitaminas A y D dispuesta en termos o recipientes adecuados para tal fin, debidamente identificada; la infusión (en saquitos **ensobrados**) será de selección a preferencia de cada comensal entre las variantes que se expresan en las listas de ingredientes. Se debe contar con **azúcar y edulcorante ambos en sobres individuales** para endulzar en forma separada (no se debe ofrecer leche o infusiones ya endulzadas). Los acompañamientos sólidos respetarán variedad, **calidad (marcas aptas, etc.)** y cantidad por persona, para ello cada lugar tomará los recaudos necesarios en cumplimiento de esta pauta. La mermelada, queso, manteca **serán porciones en envase individual.**

Se recomienda proteger con papel film, o similar (ej guardar en bolsas cristal de primer uso, recipientes tipo tupper bien higienizados, bandejas descartables con tapa o protección adecuada, frascos) las tostadas o galletas de arroz aptas celiacos por ejemplo y otros alimentos adquiridos en envase para fraccionar, una vez abierto el mismo, a fin de evitar ser contaminados por alimentos comunes (se debe identificar y proteger tanto la porción que se va a entregar como los remanentes en envases abiertos).

Para el desayuno deberá haber fruta en trozos y/ o jugo exprimido en las cantidades indicadas por persona. En la selección de alimentos se colocó marca en la lista de ingredientes a modo exclusivamente orientativo.

Almuerzos / Cenas: serán elaborados en hotel/hospedaje siempre que se garanticen las condiciones de higiene y seguridad en la manipulación; caso contrario se deberán adquirir en restaurantes/rotiserías, etc. que estén habilitados para realizar preparaciones libres de gluten-sin TACC.

El servicio será en el horario correspondiente para ser consumido en el salón comedor junto a los demás participantes.

Se tendrán los cuidados particulares expresados en el primer párrafo; debiendo garantizar que todos los productos alimenticios envasados sean aptos para celíacos, incluyendo condimentos y aderezos.

Se recuerda que no se pueden utilizar productos alimenticios de venta al peso mostrador, es decir sueltos; los únicos alimentos que no es necesario que estén envasados en origen y debidamente identificados son la carne fresca y sus diferentes variantes sin ningún agregado; las verduras y frutas frescas y los huevos frescos.

Si se utiliza salsa de soja puede ser marca Vanoli, Casalta, Knorr siempre que indique el rotulo libre de gluten-sin TACC. De no contar con las mismas no se incluirá dichos ingredientes /condimentos en el servicio.

Como en todos los casos la bebida será agua mineral sin gas 1 unidad x 500cc. Se entregará galletas de arroz aptas como acompañamiento (2 unidades).

Dada la complejidad de la atención requerida para estos participantes en el suministro de las comidas, las mismas siempre deberán consumirse en el hotel / alojamiento.

Viandas

Se solicitarán con antelación y serán sólo para los participantes que por motivos de la organización de las actividades de competencia no puedan estar presentes en el horario del almuerzo y/o merienda en el hotel/hospedaje. Por lo cual es sumamente importante cumplir con los horarios de entrega.

Es prioritario en el servicio de Viandas que se respeten las condiciones de higiene, conservación y temperaturas de las mismas. Se tendrá en cuenta cumplimentar la cantidad y calidad indicada en la lista de ingredientes y las detalladas a continuación.

Almuerzos: constituidas por una preparación tipo minuta y una fruta. Las preparaciones se entregarán en el horario a consignar siendo la temperatura de servicio fría o caliente según corresponda: sándwich de milanesa o suprema y roll (fríos a una temperatura inferior a 5°C); tarta, empanadas (calientes a una temperatura mayor a 65°C). Las mismas estarán dispuestas en bandejas adecuadas para tal fin, cerradas con tapa o film. Contendrán servilletas descartables de papel tissue en todos los casos y mayonesa individual de 8 gr el sobre para los sándwiches. El sobre de la mayonesa no estará en contacto directo con el sándwich sino separado por una vuelta de envoltorio film.

Las preparaciones que las componen serán elaboradas con un máximo de 12 hs de antelación a su consumo, con pan fresco del día en el caso que corresponda. Para transportarlas se usarán conservadoras de frío con frio-pack en cantidad suficiente o contenedores isotérmicos para las preparaciones calientes.

La fruta debe estar envuelta individualmente en film o en bolsa cristal de primer uso. La bebida será agua envasada, provista por los puestos de hidratación.

Meriendas: conformadas por un componente lácteo yogurt o chocolatada y un componente sólido, en el caso de la chocolatada se brindará la presentación tetra pack individual con sorbete, previamente refrigerada; los yogures se entregarán fríos a temperatura inferior a 5°C.

Los componentes sólidos como galletita, alfajor, mix de frutos secos y pasas, bizcochuelo, sándwich de queso serán entregados en envases individuales de origen fabricante o fraccionados en forma higiénica por el elaborador contratado ó la entidad hotel / alojamiento: esto es envueltos en papel film, bolsa cristal de primer uso, bandeja descartable o similar. El sándwich de queso se entregará a una temperatura inferior a 5°C.

Estaciones de Hidratación

Dispuestos en el lugar donde se desarrollan las actividades competitivas para garantizar la correcta hidratación, reposición de minerales y soporte energético de los participantes durante toda la jornada.

Contarán con: agua mineral sin gas envasada x 500cc, dispenser con agua fría y caliente.

La fruta será variada (banana, manzana, naranja/ mandarina) para todos los participantes.

Las bebidas envasadas y la fruta se entregarán a una temperatura inferior a 15°C, por lo que deberán almacenarse en el puesto en cajas conservadoras de material tipo isopor, con hielo para proporcionarles enfriamiento.

Barras de cereal sabor frutal, sin agregados de chocolate o similar como suplemento energético (snack saludable), o componente energético tipo turrón.

Bebidas deportivas sólo para las disciplinas de alto impacto/rendimiento que así lo requieran (consumo discrecional) a definir por los coordinadores del evento. Se contará con bebidas isotónicas de hidratación deportiva en botellas x 500cc.

Mosaicos de Menús y Planillas de Preparaciones

- **Régimen Normal:** se presentan el Mosaico de Menú incluyendo desayuno, almuerzo, merienda y cena y Planillas de Preparaciones que detallan lista de ingredientes y cantidades por persona en peso bruto y las cantidades estimadas para elaborar 50 y 100 raciones.
- **Regímenes Variantes Dietéticas:** se presentan Mosaico de Menús y Planillas de Preparaciones que detallan listado de ingredientes y cantidades por persona en peso bruto y las cantidades estimadas para elaborar 50 y 100 raciones. En el caso de las personas diabéticas se incluyó 1 colación diaria.
- **Viandas:** Mosaico de Menú y planilla de preparación que detalla listas de ingredientes para las prestaciones almuerzos y meriendas a consumir en el campo de recreación /deportes.
- **Estaciones de Hidratación** se especifica el detalle de los alimentos y bebidas incluidos y la cantidad por persona.

DOMINGO 30

Menú Régimen Normal

Desayunos

SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)
Tostadas/Pan francés con queso untable y mermelada/ dulce de leche	Medialunas de manteca	Tostadas/Pan Francés con queso untable y mermelada/dulce de leche	Cuadraditos de torta de ricota / bizcochuelo de limón-vainilla	Tostadas/Pan Francés con queso untable y mermelada/dulce de leche
Fruta/ exprimido de fruta	Fruta/ exprimido de fruta	Fruta/ exprimido de fruta	Fruta/ exprimido de fruta	Fruta/ exprimido de fruta

Almuerzos

	SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Entrada	Ens. Zanahoria rallada y choclo	Tortilla de espinaca/ acelga	Berenjena grillada criolla	Zapallito salteado	Ens. hojas verdes, cherry y repollo color
Plato principal	Milanesa de ternera	Tallarines con salsa estofado	Carne al horno mechada con verduras	Ravioles de ricota con salsa filetto	Pollo al horno sin piel
Guarnición	Arroz amarillo a la parmesana		Puré bicolor		Ensalada rusa
Postre	Manzana	Ensalada de frutas	Manzana	Naranja con azúcar	Mandarina / Naranja

Meriendas

SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)
Tarta de manzana	Tostadas/Pan francés con queso untable y mermelada/ dulce de leche	Pasta frola	Tostadas/Pan francés con queso untable y mermelada/ dulce de leche	Tarta de coco

Cenas

	SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Entrada	Mil hojas de papa	Ens. en bandera (lechuga, repollo, zanahoria)	Empanada de jamón y queso	Tomate fileteado oreganado	Terrine de vegetales
Plato principal	Salteado de carne	Bastones de merluza	Guiso de lentejas, vegetales y carne	Suprema de pollo	Variedad de Pizzas
Guarnición	Con vegetales al wok	Batatas doré		Ens. papa, chaucha y huevo	(muzarela / fugazzeta/ napolitana)
Postre	Fruta en almíbar	Banana	Pera	Manzana	Helado cassata bicolor

SÁBADO 29/9		Almuerzo: Ensalada de zanahoria rallada y choclo- Milanesa con arroz amarillo a la parmesana-Manzana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Zanahoria	grs	130	KG	6,5	13
Choclo enlatado en grano ESCURRIDO	grs	40	KG	2	4
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Vinagre	cc	3	LITRO	0,15	0,3
Vacuno bola de lomo nalga cuadrada	grs	120	KG	6	12
Huevo de gallina entero	grs	12	UNIDAD	10	20
Pan rallado	grs	35	KG	1,75	3,5
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Oregano, perejil, ajo	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Arroz blanco	grs	60	KG	3	6
Condimento para arroz	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Quesos Parmesano	grs	8	KG	0,4	0,8
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Manzana con piel	grs	150	KG	7,5	15
Pan promedio pan	grs	30	KG	1,5	3

SÁBADO 29/9		Merienda: Leche con infusión Tarta de Manzana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca molida	grs	10	KG	0,5	1
Tarta de manzana	grs	80	KG	4	8

SÁBADO 29/9		Cena: Milhoja de papa-salteado de carne con vegetales al wok-Fruta en almibar			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Papa	grs	200	KG	10	20
Aceite de girasol	cc	15	LITRO	0,75	1,5
Leche en polvo entera	grs	3	KG	0,15	0,3
Huevo de gallina entero	grs	18	UNIDAD	15	30
Vacuno nalga bola de lomo cuadrada	grs	140	KG	7	14
Zapallitos	grs	150	KG	7,5	15
Berenjena	grs	150	KG	7,5	15
Zanahoria	grs	100	KG	5	10
morrón/pimiento rojo y verde	grs	30	KG	1,5	3
Cebolla	grs	30	KG	1,5	3
Brotos de soja	grs	15	KG	0,75	1,5
Salsa de soja	grs	8	KG	0,4	0,8
condimentos	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Ananá pulpa peso neto /en lata	grs	40	KG	2	4
Durazno pulpa envasado al natural	grs	40	KG	2	4
Pera al natural en lata	grs	40	KG	2	4
Pan promedio pan	grs	30	KG	1,5	3

DOMINGO 30/9		Desayuno: Leche con infusión, medialunas + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche de vaca entera fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca	grs	10	KG	0,5	1
Facturas simples x unidad (1 unidad 40 grs)	unidad	2	UNIDAD	100	200
Naranja	grs	200	KG	10	20

DOMINGO 30/9		Almuerzo: Tortilla de espinaca o acelga-tallarines con salsa estofado- Ensalada de frutas			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Acelga/ espinaca	grs	250	KG	12,5	25
Cebolla	grs	50	KG	2,5	5
Huevo de gallina entero crudo	grs	30	UNIDAD	25	50
Ají rojo / morrón rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Fideos secos	grs	80	KG	4	8
Vacuno: bola de lomo, cuadrada, paleta	grs	80	KG	4	8
Tomate al natural	grs	50	KG	2,5	5
Cebolla	grs	30	KG	1,5	3
Zanahoria	grs	25	KG	1,25	2,5
Ají rojo / morrón rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Pimenton dulce, Laurel, Ajo, Perejil etc.	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Quesos de rallar	grs	8	KG	0,4	0,8
Manzana con piel	grs	40	KG	2	4
Naranja	grs	40	KG	2	4
Banana	grs	40	KG	2	4
Durazno pulpa envasado al natural	grs	40	KG	2	4
Azúcar blanca molida	grs	15	KG	0,75	1,5
Pan promedio pan	grs	30	KG	1,5	3

DOMINGO 30/9		Merienda: Leche con infusión, tostadas /pan con queso untado y mermelada/dulce de leche + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche de vaca entera fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca	grs	10	KG	0,5	1
Pan frances	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untado x unidad 20 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100
Mermelada de frutas (x unidad 25 grs)	unidad	1	UNIDAD	50	100

DOMINGO 30/9		Cena: Ensalada de lechuga, repollo y zanahoria- Bastones de merluza con batata doré-banana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Lechuga	grs	40	KG	2	4
Repollo	grs	40	KG	2	4
Zanahoria	grs	130	KG	6,5	13
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Medallones/Bastoncito de merluza 4 unidad	grs	160	KG	8	16
Batata	grs	350	KG	17,5	35
Aceite de girasol	cc	3	LITRO	0,15	0,3
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Banana	grs	200	KG	10	20
Pan promedio pan	grs	30	KG	1,5	3

LUNES 1/10		Desayuno: Leche con infusión, tostadas /pan con queso untable y mermelada/dulce de leche + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca	grs	10	KG	0,5	1
Pan frances	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable (x unidad 20 grs)	grs	1	UNIDAD	50	100
Dulce de leche x unidad (25 grs)	unidad	1	UNIDAD	50	100
Naranja	grs	200	KG	10	20

LUNES 1/10		Almuerzo: Berenjena grillada criolla- carne al horno mechada con verduras y puré bicolor-Manzana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Berenjena	grs	150	KG	7,5	15
Cebolla	grs	20	KG	1	2
Tomate fresco	grs	20	KG	1	2
morrón/ají rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	15	LITRO	0,75	1,5
Colita de cuadril cuadril	grs	180	KG	9	18
morrón/ají rojo	grs	5	KG	0,25	0,5
Cebolla de verdeo	grs	10	KG	0,5	1
ajo y perejil	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Zanahoria	grs	15	KG	0,75	1,5
Papa	grs	350	KG	17,5	35
Zapallo	grs	150	KG	7,5	15
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	25	LITRO	1,25	2,5
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Manteca	grs	3	KG	0,15	0,3
Manzana con piel	grs	150	KG	7,5	15
Pan promedio pan	grs	30	KG	1,5	3

LUNES 1/10		Merienda: Leche con infusión Pasta frola			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca	grs	10	KG	0,5	1
Pasta frola	grs	80	KG	4	8

LUNES 1/10		Cena: Empanada de jamón queso y huevo-guiso de lentejas, vegetales y carne-Pera			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Tapa de empanadas x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Jamón cocido	grs	15	KG	0,75	1,5
Queso tipo de máquina	grs	15	KG	0,75	1,5
Huevo de gallina entero	grs	10	UNIDAD	8	17
Lentejas	grs	60	KG	3	6
Arroz blanco	grs	30	KG	1,5	3
Cebolla	grs	40	KG	2	4
Ají rojo / morrón rojo	grs	8	KG	0,4	0,8
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Tomate al natural	grs	70	KG	3,5	7
Zapallo	grs	100	KG	5	10
Zanahoria	grs	50	KG	2,5	5
Vacuno: bola de lomo, cuadrada, paleta	grs	50	KG	2,5	5
Pimenton, ajo, laurel,oregano,perejil	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Pera	grs	150	KG	7,5	15
Pan promedio pan	grs	30	KG	1,5	3

MARTES 2/10		Desayuno: Leche con infusión, cuadraditos de tosta de ricotta/bizcochuelo de limón/vainilla + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche de vaca entera fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca	grs	10	KG	0,5	1
Bizcochuelo de limón/vainilla	grs	30	KG	1,5	3
Torta de ricotta	grs	30	KG	1,5	3
Naranja	grs	200	KG	10	20



MARTES 2/10		Almuerzo: Zapallitos salteados-Ravioles de ricotta con salsa filetto- Naranja con azúcar			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Zapallito	grs	200	KG	10	20
Cebolla	grs	70	KG	3,5	7
Ají rojo / morrón rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	5	CC	0,25	0,5
Ravioles frescos	grs	180	KG	9	18
Cebolla	grs	40	KG	2	4
Ají rojo / morrón rojo	grs	8	KG	0,4	0,8
Aceite de girasol	cc	8	CC	0,4	0,8
Tomate al natural	grs	90	KG	4,5	9
Zanahoria	grs	20	KG	1	2
Puerro	grs	8	KG	0,4	0,8
Queso de rallar	grs	8	KG	0,4	0,8
Sal Fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Nuez moscada Pimentón	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Naranja	grs	150	KG	7,5	15
Azúcar blanca	grs	5	KG	0,25	0,5
Pan promedio pan	grs	30	KG	1,5	3

MARTES 2/10		Merienda: Leche con infusión, tostadas /pan con queso untable y mermelada/dulce de leche			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca molida	grs	10	KG	0,5	1
Pan frances	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable x unidad (20 grs)	unidad	1	UNIDAD	50	100
Dulce de leche x unidad (25 grs)	unidad	1	UNIDAD	50	100

MARTES 2/10		Cena: Tomate fileteado con orégano-suprema de pollo con ensalada de papa, chaucha y huevo-Manzana			
Alimentos		Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Tomate fresco	grs	180	KG	9	18
Orégano	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Carne de pollo	grs	120	KG	6	12
Huevo de gallina entero	grs	12	UNIDAD	10	20
Pan rallado	grs	35	KG	1,75	3,5
Oregano, perejil, ajo, etc.	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Papa	grs	240	KG	12	24
Chaucha	grs	80	KG	4	8
Huevo de gallina entero crudo	grs	30	UNIDAD	25	50
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Manzana con piel	grs	150	KG	7,5	15
Pan promedio pan	grs	30	KG	1,5	3



MIÉRCOLES 3/10		Desayuno: Leche con infusión, tostadas /pan con queso untable y mermelada/dulce de leche + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche de vaca entera fluida con vitaminas A y D		200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad		1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca		10	KG	0,5	1
Pan frances		60	KG	3	6
Queso crema entero untable x unidad (20 grs)		1	UNIDAD	50	100
Dulce de leche x unidad (25 grs)		1,0	UNIDAD	50	100
Naranja		200	KG	10	20

MIÉRCOLES 3/10		Almuerzo: Ensalada de hojas verdes, cherry y repollo color- Pollo al horno con ensalada rusa-Mandarina/Naranja			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Lechuga	grs	30	KG	1,5	3
Espinaca	grs	30	KG	1,5	3
cherry	grs	50	KG	2,5	5
Repollo colorado	grs	25	KG	1,25	2,5
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Vinagre	cc	3	LITRO	0,15	0,3
Pollo sin piel	grs	325	KG	16,25	32,5
Oregano, Perejil, Ajo etc.	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Papa	grs	250	KG	12,5	25
Zanahoria	grs	100	KG	5	10
Arveja fresca enlatada ESCURRIDA	grs	25	KG	1,25	2,5
Mayonesa	grs	8	KG	0,4	0,8
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Mandarina (2 unidades)	grs	200	KG	10	20
Pan promedio pan	grs	30	KG	1,5	3

MIÉRCOLES 3/10		Merienda: Leche con infusión Tarta de Coco			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca molida	grs	10	KG	0,5	1
Tarta de coco	grs	80	KG	4	8



MIÉRCOLES 3/10		Cena: Terrine de vegetales-Show de pizzas muzzarellalfugazzeta y napolitana-Casatta tricolor			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Harina de Trigo fortificada	grs	3	LITRO	0,15	0,3
Manteca	grs	3	KG	0,15	0,3
Huevo de gallina entero	grs	25	UNIDAD	21	42
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	30	LITRO	1,5	3
Acelga	grs	200	KG	10	20
Zapallo	grs	150	KG	7,5	15
Cebolla	grs	40	KG	2	4
Ají rojo / morrón rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Harina de Trigo fortificada	grs	100	KG	5	10
Levadura fresca	grs	5	KG	0,25	0,5
sal	grs	0,5	KG	0,025	0,05
agua	cc	C/S	C/S	C/S	C/S
Azúcar blanca molida	grs	1	KG	0,05	0,1
Cebolla	grs	30	KG	1,5	3
Áceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
muzzarella	grs	80	KG	4	8
tomate fresco rodaja	grs	25	KG	1,25	2,5
Helado de crema	grs	80	KG	4	8

Menú Régimen Diabético

Desayunos

SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Leche P descremada con infusión (café, té o mate cocido)	Leche P descremada con infusión (café, té o mate cocido)	Leche P descremada con infusión (café, té o mate cocido)	Leche P descremada con infusión (café, té o mate cocido)	Leche P descremada con infusión (café, té o mate cocido)
Tostadas/Pan integral con queso untable y mermelada dietética	almohaditas de salvado doble	Tostadas/Pan integral con queso untable dulce de leche dietético	Bizcochuelo de vainilla o limón	Tostadas/Pan integral con queso untable y mermelada dietética
Fruta/exprimido	Fruta/exprimido	Fruta/exprimido	Fruta/exprimido	Fruta/exprimido

Almuerzos

	SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Entrada	Ens. Zanahoria rallada y choclo	Tortilla de espinaca/acelga	Berenjena grillada criolla	Zapallito salteado	Ens. hojas verdes, cherry y repollo color
Plato principal	Milanesa de ternera	fideos secos Tallarines con salsa estofado	Carne al horno mechada con verduras	Ravioles de ricota y espinaca con	Pollo al horno sin piel
Guarnición	Arroz integral con vegetales salteados		Papa y calabaza grillada		Arroz integral primavera
Postre	Manzana	Ensalada de frutas diet	Manzana	Pera	Plato de frutas

Meriendas

SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Leche semidescremada con infusión (café, té o mate cocido)	Leche semidescremada con infusión (café, té o mate cocido)	Leche semidescremada con infusión (café, té o mate cocido)	Leche semidescremada con infusión (café, té o mate cocido)	Leche semidescremada con infusión (café, té o mate cocido)
Galletitas integrales de avena	Tostadas/Pan integral con queso untable y mermelada dietética	Mix de pasas y frutos secos	Tostadas/Pan integral con queso untable y dulce de leche diet	Pionono relleno con crema pastelera light y fruta

Cenas

	SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Entrada	Crepes de ricota a la suiza diet	Ensalada en bandera lechuga, repollo, zanahoria	Empanada de cebolla y queso	Tomate fileteado	Terrine de vegetales
Plato principal	Salteado de carne con	Bastones de merluza con	Guiso de lentejas, vegetales y carne	Suprema de pollo	Variedad de pizzas vegetariana / fugazzeta / napolitana
Guarnición	Vegetales al wok	Batatas doré		Ens. de chaucha, papa y huevo	
Postre	Banana	Pera con yogur descremado	Naranja	Manzana	Flan light/helado light

Regimen Plan Diabetes					
SÁBADO 29/9		Desayuno: Leche con infusión, tostadas /pan integral con queso untable y mermelada light + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida parcial. descremada con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Edulcorante	unidad	2	UNIDAD	100	200
Pan integral	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable x unidad (20 grs)	unidad	1	UNIDAD	50	100
Mermelada de frutas diet x unidad (25grs)	unidad	1	UNIDAD	50	100
Naranja	grs	200	KG	10	20

SÁBADO 29/9		Almuerzo: Ensalada de zanahoria rallada y choclo-Milanesa con arroz integral con vegetales-Manzana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Zanahoria	grs	130	KG	6,5	13
Choclo enlatado en grano ESCURRIDO	grs	40	KG	2	4
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Vinagre	cc	3	LITRO	0,15	0,3
Vacuno bola de lomo nalga cuadrada	grs	120	KG	6	12
Huevo de gallina entero crudo	grs	12	UNIDAD	10	20
Pan rallado	grs	35	KG	1,75	3,5
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Orégano, ajo, perejil, etc.	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Arroz integral	grs	45	KG	2,25	4,5
Cebolla	grs	15	KG	0,75	1,5
morrón/pimiento rojo y verde	grs	15	KG	0,75	1,5
Condimento para arroz	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Quesos Parmesano	grs	8	KG	0,4	0,8
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Manzana con piel	grs	150	KG	7,5	15
Pan de salvado	grs	30	KG	1,5	3

SÁBADO 29/9		Merienda: Leche con infusión galletitas integrales de avena			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida parcial. descremada con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Edulcorante	unidad	2	UNIDAD	100	200
Galletitas integrales de avena	grs	60	KG	3	6

SÁBADO 29/9		Cena: Crepes de ricota la suiza-salteado de carne con vegetales al wok- Banana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Harina de Trigo	grs	30	LITRO	1,5	3
Huevo de gallina entero crudo	grs	10	UNIDAD	8	17
Agua	cc	50	LITRO	2,5	5
Manteca	grs	8	KG	0,4	0,8
Cebolla	grs	10	KG	0,5	1
Ricota descremada nutritiva	grs	50	KG	2,5	5
morrón/pimiento rojo y verde	grs	5	KG	0,25	0,5
Puerro	grs.	10	KG	0,5	1
Leche fluida parcial. descremada con vitaminas A y D	cc	50	LITRO	2,5	5
Harina de Trigo	grs	5	KG	0,25	0,5
Manteca	grs	5	KG	0,25	0,5
Quesos de Pasta Dura	grs	5	KG	0,25	0,5
Vacuno nalga bola de lomo cuadrada	grs	140	KG	7	14
Zapallitos	grs	150	KG	7,5	15
Berenjena	grs	150	KG	7,5	15
Zanahoria	grs	100	KG	5	10
morrón/pimiento rojo y verde	grs	30	KG	1,5	3
Cebolla	grs	30	KG	1,5	3
Brotos de soja	grs	15	KG	0,75	1,5
Salsa de soja	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Aceite	cc	8	LITRO	0,4	0,8
condimentos	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Banana	grs	200	KG	10	20
Pan de salvado	grs	30	KG	1,5	3

DOMINGO 30/9		Desayuno: Leche con infusión almohaditas de salvado doble + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida parcial. descremada con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Edulcorante x unidad	unidad	2	UNIDAD	100	200
Almohaditas doble salvado	grs	60	KG	3	6
Naranja	grs	200	KG	10	20



DOMINGO 30/9		Almuerzo: Tortilla de espiga o acelga-tallarines con salsa estofado- Ensalada de frutas diet			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Acelga/ espinaca	grs	250	KG	12,5	25
Cebolla	grs	50	KG	2,5	5
Huevo de gallina entero crudo	grs	30	UNIDAD	25	50
Ají rojo / morrón rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Fideos secos	grs	80	KG	4	8
Vacuno: bola de lomo, cuadrada, paleta	grs	80	KG	4	8
Tomate	grs	50	KG	2,5	5
Cebolla	grs	30	KG	1,5	3
Zanahoria	grs	25	KG	1,25	2,5
Ají rojo / morrón rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Pimentón dulce, laurel, ajo, perejil	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Queso de rallar	grs	8	KG	0,4	0,8
Manzana con piel	grs	40	KG	2	4
Naranja	grs	40	KG	2	4
Banana	grs	40	KG	2	4
Durazno envasado diet	grs	40	KG	2	4
Pan de salvado	grs	30	KG	1,5	3

DOMINGO 30/9		Merienda: Leche con infusión, tostadas /pan integral con queso untable y mermelada light			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida parcial. descremada con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Edulcorante x unidad	unidad	2	UNIDAD	100	200
Pan integral	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable x unidad (20 grs)	unidad	1	UNIDAD	50	100
Mermelada de frutas diet x unidad (25grs)	unidad	1	UNIDAD	50	100

DOMINGO 30/9		Cena: Ensalada de lechuga, repollo y zanahoria- Bastones de merluza con batata doré- Pera con yogurt descremado			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Lechuga	grs	40	KG	2	4
Repollo	grs	40	KG	2	4
Zanahoria	grs	130	KG	6,5	13
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Medallones/Bastoncito de merluza 4 unidad	grs	160	UNIDADES	200	400
Batata	grs	350	KG	17,5	35
Aceite de girasol	cc	3	LITRO	0,15	0,3
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Pera	grs	150	KG	7,5	15
Yogur bebible vainilla descremado	grs	50	KG	2,5	5
Pan de salvado	grs	30	KG	1,5	3

LUNES 1/10		Desayuno: Leche con infusión, tostadas /pan integral con queso untable y dulce de leche light + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida parcial. descremada con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Tè-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Edulcorante	unidad	2	UNIDAD	100	200
Pan integral	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero unttable	unidad	1	UNIDAD	50	100
Dulce de leche diet	unidad	1	UNIDAD	50	100
Naranja	grs	200	KG	10	20

LUNES 1/10		Almuerzo: Berenjena grillada criolla- carne al horno mechada con verduras, papa y calabaza grillada-Manzana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Berenjena	grs	150	KG	7,5	15
Cebolla	grs	20	KG	1	2
Tomate fresco	grs	20	KG	1	2
morrón/ají rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	15	LITRO	0,75	1,5
Colita de cuadril cuadril	grs	180	KG	9	18
morrón/ají rojo	grs	5	KG	0,25	0,5
Cebolla de verdeo	grs	10	KG	0,5	1
ajo y perejil	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Zanahoria	grs	15	KG	0,75	1,5
Papa	grs	350	KG	17,5	35
Zapallo	grs	150	KG	7,5	15
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Aceite de girasol	cc	5,0	LITRO	0,25	0,5
Manzana con piel	grs	150	KG	7,5	15
Pan de salvado	grs	30	KG	1,5	3



LUNES 1/10		Merienda: Leche con infusión Mix de frutos secos y pasas			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida parcial, descremada con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Edulcorante	unidad	2	UNIDAD	100	200
Almendras/nueces/maní	grs	25	KG	1,25	2,5
Pasas de uva	grs	30	KG	1,5	3

LUNES 1/10		Cena: Empanada de cebolla y queso- guiso de lentejas, vegetales y carne-Naranja			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Tapa de empanada	unidad	1	UNIDAD	50	100
Cebolla	grs	30	KG	1,5	3
Queso de máquina	grs	25	KG	1,25	2,5
Lentejas	grs	60	KG	3	6
Arroz blanco	grs	30	KG	1,5	3
Cebolla	grs	40	KG	2	4
Ají rojo / morrón rojo	grs	8	KG	0,4	0,8
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Tomate al natural	grs	70	KG	3,5	7
Zapallo	grs	100	KG	5	10
Zanahoria	grs	50	KG	2,5	5
Vacuno: bola de lomo, cuadrada, paleta	grs	50	KG	2,5	5
Pimentón, ajo, laurel, oregano, perejil	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Naranja	grs	200	KG	10	20
Pan de salvado	grs	30	KG	1,5	3

MARTES 2/10		Desayuno: Leche con infusión bizcochuelo sabor vainilla/limón + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida parcial. descremada con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café)	unidad	1	UNIDAD	50	100
Edulcorante	unidad	2	UNIDAD	100	200
Bizcochuelo sabor vainilla/limón	grs	60	KG	3	6
Naranja	grs	200	KG	10	20

MARTES 2/10		Almuerzo: Zapallitos salteados-Ravioles de ricota y verdura con salsa fileto-Pera			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Zapallito	grs	200	KG	10	20
Cebolla	grs	70	KG	3,5	7
Ají rojo / morrón rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Ravioles frescos	grs	180	KG	9	18
Cebolla	grs	40	KG	2	4
Ají rojo / morrón rojo	grs	8	KG	0,4	0,8
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Tomate	grs	90	KG	4,5	9
Zanahoria	grs	20	KG	1	2
Puerro	grs	8	KG	0,4	0,8
Queso de rallar	grs	8	KG	0,4	0,8
Sal Fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Nuez moscada Pimentón	grs	0,5	KG	0,025	0,05
Pera	grs	200	KG	10	20
Pan de salvado	grs	30	KG	1,5	3



MARTES 2/10		Merienda: Leche con infusión, tostadas /pan integral con queso untable dulce de leche light			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida parcial. descremada con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Edulcorante	unidad	2	UNIDAD	100	200
Pan integral	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable	unidad	1	UNIDAD	50	100
Dulce de leche diet	unidad	1	UNIDAD	50	100

MARTES 2/10		Cena: Tomate fileteado con orégano-suprema de pollo con ensalada de papa, chaucha y huevo-Manzana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Tomate fresco	grs	180	KG	9	18
Orégano	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Carne de pollo	grs	120	KG	6	12
Huevo de gallina entero crudo	grs	12	UNIDAD	10	20
Pan rallado	grs	35	KG	1,75	3,5
Orégano, ajo, perejil, etc.	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Papa	grs	240	KG	12	24
Chaucha	grs	80	KG	4	8
Huevo de gallina entero crudo	grs	30	UNIDAD	25	50
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Manzana con piel	grs	150	KG	7,5	15
Pan de salvado	grs	30	KG	1,5	3

MIÉRCOLES 3/10		Desayuno: Leche con infusión, tostadas /pan integral con queso untable y mermelada light + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida parcial. descremada con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café)	unidad	1	UNIDAD	50	100
Edulcorante	unidad	2	UNIDAD	100	200
Pan integral	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable	unidad	1	UNIDAD	50	100
Mermelada de frutas diet	unidad	1	UNIDAD	50	100
Naranja	grs	200	KG	10	20

MIÉRCOLES 3/10		Almuerzo: Ensalada de hojas verdes y cherry- Pollo al horno con arroz primavera-Plato de frutas			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Lechuga	grs	30	KG	1,5	3
Espinaca	grs	30	KG	1,5	3
Cherry/tomate	grs	50	KG	2,5	5
Repollo colorado	grs	25	KG	1,25	2,5
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Vinagre	cc	3	LITRO	0,15	0,3
Pollo sin piel	grs	325	KG	16,25	32,5
Oregano, perejil, ajo, etc.	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Arroz integral	grs	60	KG	3	6
Zanahoria	grs	100	KG	5	10
Arveja fresca enlatada ESCURRIDA	grs	25	KG	1,25	2,5
Mayonesa	grs	8	KG	0,4	0,8
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Banana	grs	100	KG	5	10
Frutilla cruda	grs	50	KG	2,5	5
Pera	grs	50	KG	2,5	5
Pan de salvado	grs	30	KG	1,5	3



MIÉRCOLES 3/10		Merienda: Leche con infusión pionono relleno con crema pastelera light y fruta			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida parcial. descremada con vitaminas A y D	cc.	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD		
Edulcorante x unidad	unidad	2	UNIDAD		
Harina de Trigo fortificada	grs	15	KG	0,75	1,5
Huevo de gallina entero	grs	30	UNIDAD	25	50
Azúcar blanca molida	grs	15	KG	0,75	1,5
Leche parcialmente descremada con vitaminas A y D	grs	60	KG	3	6
Almidón de maíz	grs	10	KG	0,5	1
Huevo de gallina yema	grs	6	KG	0,3	0,6
Durazno envasado diet	grs	40	KG	2	4

MIÉRCOLES 3/10		Cena: Terrine de vegetales-Show de pizzas vegetariana/fugazzeta y napolitana-Flan light/Helado light			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Harina de Trigo fortificada	grs	3	KG	0,15	0,3
Manteca	grs	3	KG	0,15	0,3
Huevo de gallina entero	grs	25	UNIDAD	21	42
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	30	LITRO	1,5	3
Acelga	grs	200	KG	10	20
Zapallo	grs	150	KG	7,5	15
Cebolla	grs	40	KG	2	4
Ají rojo / morrón rojo	cc	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	grs	5	LITRO	0,25	0,5
Harina de Trigo fortificada	grs	100	KG	5	10
Levadura fresca	grs	2,5	KG	0,125	0,25
Azúcar blanca molida	grs	1	KG	0,05	0,1
sal	grs	1	KG	0,05	0,1
agua	cc	C/S	LITRO	C/S	C/S
Cebolla	grs	30	KG	1,5	3
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Berenjena	grs	20	KG	1	2
Zapallito	grs	20	KG	1	2
Ají rojo o verde / morrón rojo o verde	grs	8	KG	0,4	0,8
muzzarella	grs	80	KG	4	8
tomate fresco rodaja	grs	25	KG	1,25	2,5
Flan diet (tipo Ser)	grs	120	KG	6	12

Colación: Sanwich de queso en forma diaria horarios según necesidad individual

Pan de salvado	grs.	60
Queso de máquina	grs.	30

Menú Régimen Celiaquía

Desayunos

SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)
Tostadas de arroz para celíacos con queso untable y mermelada/ dulce de leche	Alfajor para celíacos	Tostadas de arroz para celíacos con queso untable y mermelada/ dulce de leche	Bizcochuelo o Vainillas para celíacos	Tostadas de arroz para celíacos con queso untable y mermelada/ dulce de leche
Fruta/ exprimido de fruta	Fruta/ exprimido de fruta	Fruta/ exprimido de fruta	Fruta/ exprimido de fruta	Fruta/ exprimido de fruta

Almuerzos

	SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Entrada	Ens. Zanahoria rallada y choclo	Tortilla de espinaca/ acelga	Berenjena grillada criolla	Zapallito salteado	Ens. hojas verdes, cherry y repollo color
Plato principal	Bife de cuadril con	Tallarines para celíacos con salsa estofado	Carne al horno mechada con verduras	Polenta con salsa estofado	Pollo al horno sin piel
Guarnición	Arroz amarillo a la parmesana		Puré bicolor		Ensalada Rusa
Postre	Manzana	Ensalada de frutas	Manzana	Pera	Mandarina / Naranja

Meriendas

SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)	Leche con infusión (café, té o mate cocido)
Budín/Magdalenas para celíacos	Tostadas de arroz para celíacos con queso untable y mermelada/ dulce de leche	Pepas para celíacos	Tostadas de arroz para celíacos con queso untable y mermelada/ dulce de leche	Budín/Magdalenas para celíacos

Cenas

	SÁBADO 29/9	Do DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Entrada	Mil hojas de papas	Ensalada en bandera (Lechuga, zanahoria y repollo color)	Huevo relleno con colchón de vegetales	Tomate relleno con arroz	Brochette de vegetales
Plato principal	Salteado de carne	Filet de merluza * con salsa de puerro	Guiso de lentejas, vegetales y carne	Pechuga a la plancha	Pizzeta individual para celíacos (muzzarella, fugazzeta y vegetariana)
Guarnición	Vegetales al wok	Batatas doré		Ensalada de papa, chaucha y huevo	
Postre	Fruta en almíbar	Banana	Naranja con azúcar	Manzana	Helado de agua con pulpa de fruta

*Filet de merluza sin espinas

Regimen Celiacúa
SÁBADO 29/9
Desayuno: Leche con infusión tostadas de arroz con queso untable y mermelada/dulce de leche apto celiaco + fruta/exprimido

Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca x unidad	unidad	2	UNIDAD	100	200
Tostadas de arroz (tipo Cerealitas)	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable x unidad 20 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100
Mermelada de frutas/dulce de leche x unidad 25 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100
Naranja	grs	200	KG	10	20

SÁBADO 29/9
Almuerzo: Ensalada de zanahoria rallada y choclo-bife de cuadril con arroz amarillo a la parmesana-manzana

Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Zanahoria	grs	130	KG	6,5	13
Choclo enlatado en grano ESCURRIDO	grs	40	KG	2	4
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Vinagre	cc	3	LITRO	0,15	0,3
Vacuno, cuadril	grs	150	KG	7,5	15
Arroz blanco	grs	60	KG	3	6
Condimento para arroz	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Aceite de girasol	cc	11	LITRO	0,55	1,1
Quesos Parmesano	grs	8	KG	0,4	0,8
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Manzana con piel	grs	150	KG	7,5	15
Galletas de arroz sin sal (tipo Arrocita)	grs	26	KG	1,3	2,6

SÁBADO 29/9		Merienda: Leche con infusión - Budín/magdalena apto celíacos			
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca x unidad	unidad	2	UNIDAD	100	200
Budín vainilla o magdalenas para celíacos Santa María	grs	60	KG	3	6

SÁBADO 29/9		Cena: Milhoja de papa-salteado de carne con vegetales al wok-Fruta en almibar			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Papa	grs	200	KG	10	20
Aceite de girasol	cc	15	LITRO	0,75	1,5
Leche en polvo entera	grs	3	KG	0,15	0,3
Huevo de gallina entero	grs	18	UNIDAD	15	30
Vacuno nalga cuadrada bola de lomo	grs	140	KG	7	14
Zapallitos	grs	150	KG	7,5	15
Berenjena	grs	150	KG	7,5	15
Zanahoria	grs	100	KG	5	10
morrón/pimiento rojo y verde	grs	30	KG	1,5	3
Cebolla	grs	30	KG	1,5	3
Brotos de soja	grs	15	KG	0,75	1,5
Salsa de soja	cc	8	LITRO	0,4	0,8
condimentos	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Ananá enlatado	grs	40	KG	2	4
Durazno pulpa envasado al natural	grs	40	KG	2	4
Pera al natural en lata	grs	40	KG	2	4
Galletas de arroz sin sal (tipo Arrocita)	grs	26	KG	1,3	2,6

DOMINGO 30/9		Desayuno: Leche con infusión alfajor apto celíacos+ fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca x unidad	unidad	2	UNIDAD	100	200
Alfajor (Santa María)	grs	50	KG	2,5	5
Naranja	grs	200	KG	10	20

DOMINGO 30/9		Almuerzo: Tortilla de acelga/espínaca tallarines de arroz consalsa estofado-Ensalada de frutas (sin agregado de jugos envasados)			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Acelga/ espínaca	grs	250	KG	12,5	25
Cebolla	grs	50	KG	2,5	5
Huevo de gallina entero	grs	30	UNIDAD	25	50
Ají rojo / morrón rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	5	KG	0,25	0,5
Tallarines/spaguetti de arroz apto celíacos Blue Patna	grs	80	KG	4	8
Vacuno: bola de lomo, cuadrada, paleta	grs	80	KG	4	8
Tomate al natural	cc	50	KG	2,5	5
Cebolla	grs	30	KG	1,5	3
Zanahoria	grs	25	KG	1,25	2,5
Ají rojo / morrón rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Pimenton dulce, Laurel, Ajo, Perejil etc.	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Quesos de rallar	grs	8	KG	0,4	0,8
Manzana con piel	grs	40	KG	2	4
Naranja	grs	40	KG	2	4
Banana	grs	40	KG	2	4
Durazno pulpa envasado al natural	grs	40	KG	2	4
Azúcar blanca x unidad	unidad	2	UNIDAD	100	200
Galletas de arroz sin sal (tipo Arrocita)	grs	26	KG	1,3	2,6

DOMINGO 30/9		Meriendas: Leche con infusión tostadas de arroz con queso untable y mermelada/dulce de leche apto celiaco			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca x unidad	unidad	2	UNIDAD	100	200
Tostadas de arroz (tipo Cerealitas)	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable x unidad 20 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100
Mermelada de frutas/dulce de leche x unidad 25 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100

DOMINGO 30/9		Cenas: Ensalada de lechuga, repollo y zanahoria-Filet de merluza con salsa de puerro con batata doré-banana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Lechuga	grs	40	KG	2	4
Repollo	grs	40	KG	2	4
Zanahoria	grs	130	KG	6,5	13
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Leche de vaca entera fluida con vitaminas A y D	cc	100	KG	5	10
Manteca	grs	10	KG	0,5	1
Almidón de maíz	grs	10	KG	0,5	1
Puerro	grs	30	KG	1,5	3
Pescados filet , merluza, lenguado, gatuso	grs	180	KG	9	18
Batata	grs	350	KG	17,5	35
Aceite de girasol	cc	3	LITRO	0,15	0,3
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Banana	grs	200	KG	10	20
Galletas de arroz sin sal (tipo Arrochita)	grs	26	KG	1,3	2,6

LUNES 1/10		Desayuno: Leche con infusión tostadas de arroz con queso untable y mermelada/dulce de leche apto celiaco + fruta/exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca x unidad	unidad	2	UNIDADES	100	200
Tostadas de arroz (tipo Cerealitas)	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable x unidad 20 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100
Mermelada de frutas/dulce de leche x unidad 25 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100
Naranja	grs	200	KG	10	20

LUNES 1/10		Almuerzo: Berenjena grillada criolla carne al horno mechada con verdura y puré bicolor-Manzana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Berenjena	grs	150	KG	7,5	15
Cebolla	grs	20	KG	1	2
Tomate fresco	grs	20	KG	1	2
morrón/ají rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	15	LITRO	0,75	1,5
Colita de cuadril cuadril	grs	180	KG	9	18
morrón/ají rojo	grs	5	KG	0,25	0,5
Cebolla de verdeo	grs	10	KG	0,5	1
Ajo y perejil	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Zanahoria	grs	15	KG	0,75	1,5
Papa	grs	350	KG	17,5	35
Zapallo	grs	150	KG	7,5	15
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	25	LITRO	1,25	2,5
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Manteca	grs	3	KG	0,15	0,3
Manzana con piel	grs	150	KG	7,5	15
Galletas de arroz sin sal (tipo Arrocita)	grs	26	KG	1,3	2,6



LUNES 1/10		Merienda: Leche con infusión Pepas para celíacos			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca x unidad	unidad	10	UNIDADES	500	1000
Galletitas pepas para celíacos	grs	54	KG	2,7	5,4

LUNES 1/10		Cena: Huevo relleno en colchón de vegetales guiso de lentejas, vegetales, carne y arroz- Naranja con azúcar			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Huevo de gallina entero	grs.	60	UNIDAD	50	100
Queso crema entero untable	grs.	15	KG	0,75	1,5
Perejil	grs.	2	KG	0,1	0,2
Zanahoria	grs.	100	KG	5	10
Aceite de girasol	cc	3	LITRO	0,15	0,3
Lentejas	grs.	60	KG	3	6
Arroz blanco	grs.	30	KG	1,5	3
Cebolla	grs.	40	KG	2	4
Ají rojo / morrón rojo	grs.	8	KG	0,4	0,8
Aceite de girasol	grs.	10	LITRO	0,5	1
Tomate al natural	grs.	70	KG	3,5	7
Zapallo	grs.	100	KG	5	10
Zanahoria	grs.	50	KG	2,5	5
Vacuno: bola de lomo, cuadrada, paleta	grs.	50	KG	2,5	5
Pimenton dulce, Laurel, Ajo, Perejil etc.	grs.	0,5	KG	0,025	0,05
Sal fina	grs.	1,0	KG	0,05	0,1
Naranja	grs.	150	KG	7,5	15
Azúcar	grs.	5	KG	0,25	0,5
Galletas de arroz sin sal (tipo Árocita)	grs.	26	KG	1,3	2,6

MARTES 2/10		Desayuno: Leche con infusión Bizcochuelo de limón/vainilla para celíacos			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca x unidad	unidad	2	UNIDADES	100	200
Budín de limón o vainilla/ galletitas vainillas para celíacos Santa María	grs	60	KG	3	6
Naranja	grs	200	KG	10	20

MARTES 2/10		Almuerzo: Zapallito salteado-Polenta con salsa estofado-Pera			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Zapallito	grs	200	KG	10	20
Cebolla	grs	70	KG	3,5	7
Ají rojo / morrón rojo	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	5	KG	0,25	0,5
Harina de Maíz (cocción rápida-apta celíacos)	grs	80	KG	4	8
Leche de vaca parcialmente descremada con vit. A y D	cc	120	KG	6	12
Cebolla	grs	40	KG	2	4
Ají rojo / morrón rojo	grs	8	KG	0,4	0,8
Aceite de girasol	cc	8	KG	0,4	0,8
Vacuno: bola de lomo, nalga, paleta, cuadrada cuadril	grs	80	KG	4	8
Tomate al natural	grs	90	KG	4,5	9
Zanahoria	grs	20	KG	1	2
Puerro	grs	8	KG	0,4	0,8
Queso de rallar	grs	8	KG	0,4	0,8
Sal Fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Nuez moscada Pimentón	grs	0,5	KG	0,025	0,05
Pera	grs	150	KG	7,5	15
Galletas de arroz sin sal (tipo Arrochita)	grs	26	KG	1,3	2,6



MARTES 2/10		Merienda: Leche con infusión tostadas de arroz con queso untable y mermelada/dulce de leche apto celíaco			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca x unidad	unidad	2	UNIDADES	100	200
Tostadas de arroz (tipo Cerealitas)	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable x unidad 20 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100
Mermelada de frutas/dulce de leche x unidad 25 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100

MARTES 2/10		Cena: Tomate relleno pechuga a la plancha, ensalada de papa chaucha y huevo-Manzana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Tomate fresco	grs	120	KG	6	12
Arroz blanco	grs	30	KG	1,5	3
Arveja fresca enlatada ESCURRIDAS	grs	15	KG	0,75	1,5
Mayonesa	grs	5	KG	0,25	0,5
Carne de pollo	grs	120	KG	6	12
Oregano, perejil, ajo, etc.	grs	0,5	KG	0,025	0,05
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Papa	grs	240	KG	12	24
Chaucha	grs	80	KG	4	8
Huevo de gallina entero	grs	30	UNIDAD	25	50
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Sal fina	grs	1,0	KG	0,05	0,1
Manzana con piel	grs	150	KG	7,5	15
Galletas de arroz sin sal (tipo Arrochita)	grs	26	KG	1,3	2,6

MIÉRCOLES 3/10		Desayuno: Leche con infusión tostadas de arroz con queso untable y mermelada/dulce de leche apto celíaco + fruta exprimido			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca x unidad	unidad	2	UNIDADES	100	200
Tostadas de arroz (tipo Cerealitas)	grs	60	KG	3	6
Queso crema entero untable x unidad 20 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100
Mermelada de frutas/dulce de leche x unidad 25 grs	unidad	1	UNIDAD	50	100
Naranja	grs	200	KG	10	20

MIÉRCOLES 3/10		Almuerzo: Ensalada de hojas verdes, cherry y repollo color- pollo al horno sin piel con ensalada rusa-Mandarina/Naranja			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Lechuga	grs	30	KG	1,5	3
Espinaca	grs	30	KG	1,5	3
Cherry/tomate	grs	50	KG	2,5	5
Repollo colorado	grs	25	KG	1,25	2,5
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Vinagre	cc	3	LITRO	0,15	0,3
Pollo sin piel	grs	325	KG	16,25	32,5
Oregano, perejil, ajo, etc.	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Papa	grs	25	KG	1,25	2,5
Zanahoria	grs	100	KG	5	10
Arveja fresca enlatada ESCURRIDA	grs	25	KG	1,25	2,5
Mayonesa	grs	8	KG	0,4	0,8
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Mandarina (2 UNIDADES CHICAS)	grs	200	KG	10	20
Galletas de arroz sin sal (tipo Arrochita)	grs	26	KG	1,3	2,6



MIÉRCOLES 3/10		Merienda: Leche con infusión Budín/magdalena apto celíacos			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche fluida con vitaminas A y D	cc	200	LITRO	10	20
Infusión (Té-mate cocido-café) x unidad	unidad	1	UNIDAD	50	100
Azúcar blanca x unidad	unidad	2	UNIDAD	100	200
Budín vainilla o magdalenas para celíacos Santa María	grs	60	kg	3	6

MIÉRCOLES 3/10		Cena: Brochette de vegetales-Pizzeta individual apta celíacos: muzzarella, fugazzeta, napolitana-Helado individual apto celíacos			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Zapallo	grs	80	kg	4	8
Cebolla	grs	40	kg	2	4
Ají rojo / morrón rojo	grs	40	kg	2	4
Berenjena	grs	40	kg	2	4
Zuchini	grs	40	kg	2	4
Aceite de girasol	grs	5	kg	0,25	0,5
Pizzeta para celíaco (2 unidades de 46 grs c/u)	grs	92	kg	4,6	9,2
Cebolla	grs	30	kg	1,5	3
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
muzzarella	grs	80	kg	4	8
tomate fresco rodaja	grs	25	kg	1,25	2,5
Helado individual (tipo Frigor La fruta) con pulpa de fruta	grs	70	UNIDAD	50	100

Viandas

Almuerzos

	SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
VIANDAS	Sándwich de milanesa de carne con tomate y lechuga en hoja	2 uni Tarta ind. de jamón, queso, tomate y huevo	2 uni Roll de carne vacuna y vegetales salteados en masa hojaldrada	Figaza de suprema de pollo con tomate y lechuga en hoja	2 Empanadas de pollo y 1 capresse
	Agua mineral x 500 cm ³	Agua mineral x 500 cm ³	Agua mineral x 500 cm ³	Agua mineral x 500 cm ³	Agua mineral x 500 cm ³
	Manzana o Pera	Ens. de frutas	Banana	Manzana o Pera	Banana

El agua mineral será provista por las Estaciones de hidratación

Meriendas

SÁBADO 29/9	DOMINGO 30/9	LUNES 1/10	MARTES 2/10	MIÉRCOLES 3/10
Yogur bebible individual	Chocolatada (envase brick)	Yogur firme	Chocolatada (envase brick)	Yogur bebible individual
Alfajor de maicena	Sanwich de pan integral y queso de máquina	Mix de frutos secos y pasas	Galletitas de avena/granola	Bizcochuelo de naranja glaceado

Viandas					
SÁBADO 29/9		Almuerzo: Sándwich de milanesa de carne con tomate y lechuga en hoja-manzana o pera			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Vacuno bola de lomo nalga cuadrada	grs	120	KG	6	12
Huevo de gallina entero	grs	12	UNIDAD	10	20
Pan rallado	grs	35	KG	1,75	3,5
Aceite de girasol	cc	8	LITRO	0,4	0,8
Oregano, perejil, ajo	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Tomate	grs	60	KG	3	6
Lechuga	grs	30	KG	1,5	3
Manzana con piel	grs	150	KG	7,5	15
Pan tipo de viena	grs	100	KG	5	10
Mayonesa 1 unidad individual X8 grs.	unidad	1	UNIDAD	50	100
Agua mineral sin gas, botella pet 500cc	unidad	1	UNIDAD	50	100
SÁBADO 29/9		Merienda: Yogur bebible individual + Alfajor de maicena			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Yogur entero bebible saborizado x 190grs	unidad	1	UNIDAD	50	100
Alfajor de Maicena/Alfajor de dulce de leche	grs	80	KG	4	8

DOMINGO 30/9		Almuerzo: Tarta individual de jamón y queso, tomate, huevo- Ensalada de frutas			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Masa para tarta	grs	100	KG	5	10
Jamón cocido	grs	30	KG	1,5	3
Queso barra	grs	30	KG	1,5	3
Huevo de gallina entero crudo	unidad	30	UNIDAD	25	50
Tomate fresco	grs	60	KG	3	6
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Manzana con piel	grs	40	KG	2	4
Naranja	grs	40	KG	2	4
Banana	grs	40	KG	2	4
Durazno pulpa envasado al natural	grs	40	KG	2	4
Azúcar blanca molida	grs	15	KG	0,75	1,5
Agua mineral sin gas, botella pet 500cc	unidad	1	UNIDAD	50	100
DOMINGO 30/9		Merienda: Chocolatada individual + Sándwich de pan de salvado y queso de máquina			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche chocolatada individual x 250cc	unidad	1	UNIDAD	50	100
Pan lactal de salvado	grs	60	KG	3	6
Queso de máquina	grs	40	KG	2	4

LUNES 1/10		Almuerzo: Roll de carne y vegetales salteados 2 unidades-banana			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Masa tipo disco empanada rotisera	unidad	2	UNIDAD	100	200
Vacuno bola de lomo / nalga /cuadrada	grs	80	KG	4	8
Zapallitos	grs	70	KG	3,5	7
Berenjena	grs	70	KG	3,5	7
Zanahoria	grs	50	KG	2,5	5
morrón/pimiento rojo y verde	grs	30	KG	1,5	3
Cebolla	grs	50	KG	2,5	5
Aceite de girasol	cc	10	LITRO	0,5	1
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Banana	grs	200	KG	10	20
Agua mineral sin gas, botella pet 500cc	unidad	1	UNIDAD	50	100
LUNES 1/10		Merienda: Yogur firme+ mix de frutos secos y pasas			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Yogur entero saborizado x 190 grs.	unidad	1	UNIDAD	50	100
Almendra / semilla de girasol	grs	15	KG	0,75	1,5
Pasas de uva sin semillas	grs	40	KG	2	4

MARTES 2/10		Almuerzo: Sándwich de suprema de pollo con tomate y lechuga en hoja-Manzana o Pera			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Carne de pollo	grs.	120	KG	6	12
Huevo de gallina entero	unidad	12	UNIDAD	10	20
Pan rallado	grs.	35	KG	1,75	3,5
Perejil, ajo.	grs.	0,5	KG	0,025	0,05
Aceite de girasol	cc.	8	LITRO	0,4	0,8
Tomate fresco	grs.	60	KG	3	6
Lechuga	grs.	30	KG	1,5	3
Figaza	grs.	100	KG	5	10
Mayonesa 1 unidad individual X8 grs.	unidad	1	UNIDAD	50	100
Sal fina	grs.	1,0	KG	0,05	0,1
Manzana con piel	grs.	150	KG	7,5	15
Agua mineral sin gas, botella pet 500cc	unidad	1	UNIDAD	50	100
MARTES 2/10		Merienda: Chocolatada individual + Galletitas de avena o granola			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Leche Chocolatada individual x 250cc.	unidad	1	UNIDAD	50	100
Galletitas de avena o granola	grs	60	KG	3	6



MIÉRCOLES 3/10		Almuerzo: Empanada de pollo (2) y Capresse (1)- Banana-			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Masa de empanada	unidades	3	UNIDAD	150	300
Pollo sin piel	grs	100	KG	5	10
Cebolla	grs	60	KG	3	6
morrón/pimiento rojo y verde	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Tomate fresco	grs	40	KG	2	4
Queso barra	grs	15	KG	0,75	1,5
Albahca deshidratada	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Banana	grs	150	KG	7,5	15
Agua mineral sin gas, botella pet 500cc	unidad	1	UNIDAD	50	100
MIÉRCOLES 3/10		Merienda: Yogur bebible individual + Bizcochuelo de naranja glaceado			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Yogur entero bebible saborizado x190 cc	Unidad	1	UNIDAD	50	100
Bizcochuelo glaceado	grs	60	KG	3	6

MIÉRCOLES 3/10		Almuerzo: Empanada de pollo (2) y Capresse (1)- Banana-			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Masa de empanada	unidades	3	UNIDAD	150	300
Pollo sin piel	grs	100	KG	5	10
Cebolla	grs	60	KG	3	6
morrón/pimiento rojo y verde	grs	10	KG	0,5	1
Aceite de girasol	cc	5	LITRO	0,25	0,5
Tomate fresco	grs	40	KG	2	4
Queso barra	grs	15	KG	0,75	1,5
Albahca deshidratada	grs	0,25	KG	0,0125	0,025
Sal fina	grs	1	KG	0,05	0,1
Banana	grs	150	KG	7,5	15
Agua mineral sin gas, botella pet 500cc	unidad	1	UNIDAD	50	100
MIÉRCOLES 3/10		Merienda: Yogur bebible individual + Bizcochuelo de naranja glaceado			
Alimentos	UNI	Cantidad (PB) x persona	UNIDAD PARA LA COMPRA	Cantidad (PB) x 50 personas	Cantidad (PB) x 100 personas
Yogur entero bebible saborizado x190 cc	Unidad	1	UNIDAD	50	100
Bizcochuelo glaceado	grs	60	KG	3	6

Estaciones de Hidratación y Suplementos energéticos

DETALLE INGREDIENTES POR PERSONA	UNI	CANTIDAD PB x persona
Agua mineral botella pet x 500 cc	UNIDAD	2
Banana	GRS	100
Manzana	GRS	100
Naranja	GRS	100
Barra cereal sin agregados común o sabor frutal. (Opción Turrón) x 25 gr	UNI	1

Para los participantes de disciplinas de alto impacto/ rendimiento se deberá disponer de Bebida deportiva botella pet x 500-600 cc



**Juegos
Bonaerenses
2018**

GUÍA NUTRICIONAL

**Etapa Final
29-9 al 3-10
Mar del Plata**

Equipo de Nutricionistas

Lic. Julia Vidal

Lic. Anahí Livorsi

Lic. Verónica Solana

Dirección de Planificación Nutricional

Prof. Maximiliano Gómez

Dirección Provincial de Asistencia Alimentaria

Ministerio de Desarrollo Social de la Pcia. de Bs. As.

