



AÑO ESCOLAR: 2023-2024 CÓDIGO DE MODALIDAD: PAE-JEE FRUTA CÓDIGO DE ORDEN: 000 VIGENTE DESDE: 28/8/2023

SEMANA I

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Arroz blanco / Guandules guisados / Fajitas de pollo con pimientos / Ensalada de pepino. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)	Mangú de plátano / Carne de cerdo guisada / Ensalada de tomate. Postre: 1 Guineo maduro mediano. (Ver recetas)	Locrio de sardina / Habichuelas rojas guisadas / Ensalada de tayota y zanahoria rallada. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)	Sancocho de habichuelas con muslo de pollo / Arroz blanco / Ensalada de aguacate. Postre: 1 Guineo maduro mediano. (Ver recetas)	Arroz blanco / Arvejas guisadas / Huevo revueltos con tomate, ají y cebolla. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)

SEMANA II

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Locrio de masa de cerdo / Habichuelas rojas guisadas / Ensalada de repollo y maíz. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)	Pastas alimenticias enriquecidas con queso en salsa de tomate / Pechuga de pollo a la plancha. Postre: 1 Guineo maduro mediano. (Ver recetas)	Moro de habichuelas negras / Sardinas guisadas / Ensalada de pepino y zanahoria. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)	Puré de papa / Fajitas de pollo con pimientos / Ensalada de tomate y vainita. Postre: 1 Guineo maduro mediano. (Ver recetas)	Arroz blanco / Habichuelas rojas guisadas / Huevo hervido con papa, zanahoria y cebolla picada. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)

SEMANA III

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Arroz blanco / Arvejas guisadas / Muslo de pollo horneado / Ensalada de zanahoria y repollo sudado. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)	Mangú de plátano / Bacalao con ajíes, tomate y cebolla / Ensalada de tomate. Postre: 1 Guineo maduro mediano. (Ver recetas)	Arroz blanco / Habichuelas rojas guisadas/ Fajitas de pollo con pimientos / Ensalada de brócoli. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)	Sancocho de guandules secos con filete de cerdo / Arroz blanco / Ensalada de aguacate. Postre: 1 Guineo maduro mediano. (Ver recetas)	Arroz con maíz / Huevo hervido con papa, zanahoria y cebolla picada. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)

SEMANA IV

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Arroz blanco / Lentejas guisadas / Huevo revueltos con tomate, ají y cebolla. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)	Pastelón de papa / Muslo de pollo guisado / Ensalada de tomate y pepino. Postre: 1 Guineo maduro mediano. (Ver recetas)	Locrio de sardinas / Habichuelas rojas guisadas / Ensalada de zanahoria y repollo sudado. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)	Pastas alimenticias enriquecidas con queso en salsa de tomate / Pechuga de pollo a la plancha. Postre: 1 Guineo maduro mediano. (Ver recetas)	Moro de habichuelas negras / Masa de res con cebolla y pimientos / Ensalada de repollo sudado y maíz. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)

SEMANA V

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	Moro de habichuelas rojas / Sardinas guisadas / Ensalada de tomate y pepino. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)	Arroz blanco / Guandules guisados / Huevo revueltos con tomate, ají y cebolla. Postre: 1 Guineo maduro mediano. (Ver recetas)	Mangú de plátano / Muslo de pollo al caldero / Ensalada de tomate. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)	Arroz blanco / Habichuelas rojas guisadas / Carne de cerdo guisada / Ensalada de pepino. Postre: 1 Guineo maduro mediano. (Ver recetas)	Arroz con zanahoria y maíz / Fajitas de pollo con pimientos. Postre: ½ taza de fruta mixta picada. (Ver recetas)

NOTAS	
	1) Se puede usar brócoli, coliflor, remolacha y ensalada de aguacate cuando sea temporada de esta y en las regiones que hay en abundancia estos productos.
	2) Los huevos pueden hacerse tipo ensalada o revueltos, de acuerdo a como sean mejor aceptados.
	3) En las Regionales 05 y 12 pueden consumir domplines en lugar de pastas alimenticias.
	4) Las pastas alimenticias pueden ser sustituidas por domplines o bollos de harina de maíz, de acuerdo a como sean mejor aceptado en el Centro Educativo.
	5) Las preparaciones que contengan sardina, pueden ser intercambiadas por el locrio de sardina, conservando sus acompañantes (leguminosas guisadas y las ensaladas, si corresponde).
	6) El bacalao debe ser entregado con los vegetales especificados en el menú, no se permite entregar con repollo, papa y/o zanahoria. El bacalao puede ser sustituido por tuna.
	7) Los muslos de pollo pueden ser sustituidos por pechuga de pollo. La cocción al caldero puede ser sustituida por guisada o al horno.
	8) El puré de papa se puede sustituir por puré de yuca o yautía.
	9) El pastelón de papa se puede cambiar por pastelón de yuca o plátano maduro.
	10) En caso de no poseer horno puede sustituir el pastelón por puré de yuca o papa, mangú de plátano maduro o plátano verde.
	11) Los proveedores que poseen horno deben entregar los pastelones cuando lo indique el menú.
	12) El guineo será ofrecido entero sin picar y en su cáscara.
	13) Evitar dar la misma mezcla de fruta picada o fruta entera 2 días consecutivos.
	14) Las mezclas de frutas picadas deben contener las cantidades indicadas según la combinación en el recetario.
	15) La mandarina se ofrecerá en sustitución de un mix de frutas, cuando este de temporada, sin picar y en su cáscara.
	16) La preparación de los platos del menú deben ser según lo establecido en el recetario.
	17) En caso de presentar alguna eventualidad, favor notificar al correo nutricion@inabie.gob.do.
	18) El INABIE puede introducir nuevas recetas y combinaciones de platos, sin alterar la estructura de costos del presente menú cíclico de estas Regionales de Educación.