



MINERD
Ministerio de Educación



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
INABIE
INSTITUTO NACIONAL DE
BIENESTAR ESTUDIANTIL



**PRESENTACIÓN DE
PLATOS DEL MENÚ
DEL PAE-JEE
Volumen I
Año Escolar 2016-2017**

**PROGRAMA
DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
JORNADA ESCOLAR
EXTENDIDA
REPÚBLICA DOMINICANA**

Semana I

Lunes



Ración 6-9 años

Arroz Blanco /
Habichuelas rojas /
Huevos con tayota /
Ensalada de aguacate
y maíz.

Este plato es rico en:
Folatos, Vitamina A y
Fósforo.

Miércoles



Ración 6-9 años

Moro de habichuelas
negras / Bacalao con
tomates, ajíes y cebolla
/ Ensalada de tomates y
pepinos.

Este plato es rico en:
Folatos, Vitamina A y
Fósforo.

Martes



Ración 15-18 años

Mangú de plátano /
Muslo de pollo /
Ensalada de tomate.

Este plato es rico en:
Vitaminas A, C
y Fósforo.

Jueves



Ración 10-14 años

Pastas alimenticias
(coditos) con pechuga
de pollo / Guineitos
hervidos.

Este plato es rico en:
Fósforo y Folatos.

Semana II

Viernes



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Arvejas guisadas / Masa de cerdo con berenjena.

Este plato es rico en:
Calcio, Folatos y Fósforo.

Lunes



Ración 15-18 años

Locrio de pollo / Habichuelas rojas guisadas / Ensalada de repollo y vainitas.

Este plato es rico en: Hierro, Fibras y Proteínas.

Martes



Arroz blanco / Lentejas guisadas / Huevos con berenjena.

Este plato es rico en:
Fósforo, Folatos y Vitamina A.

Miércoles



Ración 6-9 años

Arroz con maíz /
Bistec de res
encebollada /
Ensalada de repollo
y zanahoria.

**Este plato es rico
en:** Folatos, Vitamina
A y Potasio.

Jueves



Ración 6-9 años

Sancocho de
guandules con masa
de cerdo o pollo /
Arroz blanco.

**Este plato es rico
en:** Fósforo, Potasio
y Folatos.

Viernes



Ración 6-9 años

Arroz blanco /
Habichuelas rojas /
Sardinas con tomates,
ajíes y cebolla /
Ensalada de tomates
y pepinos.

Este plato es rico en:
Fósforo, Folatos y
Vitamina A.

Semana III

Lunes



Ración 10-14 años

Pastas alimenticias con pechuga de pollo / Guineitos hervidos / Ensalada de vegetales cocidos.

Este plato es rico en: Fósforo, Folatos y Vitamina A.

Miércoles



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Arvejas guisadas/ Huevos con papas y vegetales.

Este plato es rico en: Folatos, Fósforo y Vitamina A.

Martes



Ración 15-18 años

Moro de habichuela rojas o negras / Bistec de res encebollado / Ensalada de vainita.

Este plato es rico en: Folatos, Fósforo y Magnesio.

Jueves



Ración 15-18 años

Mangú de plátano / Muslo de pollo / Ensalada de tomate.

Este plato es rico en: Vitaminas A, C y Fósforo.

Semana IV

Viernes



Ración 15-18 años

Arroz blanco /
Habichuelas rojas
guisadas / Bacalao
con tomates, ajíes y
cebollas / Esalada de
tomate y pepino.

Este plato es rico en:
Vitamina A, Folatos y
Potasio.

Lunes



Ración 6-9 años

Arroz blanco /
Habichuelas rojas
guisadas / Huevos con
vainitas.

Este plato es rico en:
Folatos, Vitamina C y
Fósforo.

Martes



Ración 6-9 años

Locrio de cerdo /
Habichuelas rojas
guisadas / Ensalada
de zanahoria y maíz.

**Este plato es rico
en:** Fósforo, Folatos y
Vitamina A.

Miércoles



Ración 15-18 años

Arroz blanco /
Habichuelas rojas o
blancas guisadas /
Sardinas con tomates,
ajíes y cebolla /
Ensalada de zanahoria
y repollo.

Este plato es rico en:
Folatos, Fósforo y
Potasio.

Jueves



Ración 15-18 años

Moro de guandules /
Masa de res
encebollada / Ensalada
de aguacate.

Este plato es rico en:
Vitamina A, Fo latos y
Potasio.

Viernes



Ración 10-14 años

Pastas alimenticias con
pechuga de pollo /
Guineitos hervidos.

Este plato es rico en:
Fósforo y Folatos.

Semana V

Lunes



Ración 6-9 años

Arroz blanco /
Habichuelas rojas
guisadas / Bacalao o
sardinas con tomates,
ajíes y cebolla/
Ensalada de tomates
y pepinos.

Este plato es rico en:
Fósforo, Folatos y
Vitamina A

Miércoles



Ración 6-9 años

Arroz blanco /
Guandules guisados
/ Huevos con papas y
vegetales.

Este plato es rico en: Folatos, Fósforo y
Vitamina A.

Martes



Ración 6-9 años

Arroz con maíz /
Masa de res
encebollada /
Ensalada de repollo
y zanahoria.

Este plato es rico en: Folatos, Vitamina
A y Potasio.

Jueves



Ración 6-9 años

Arroz blanco / Arvejas
guisadas / Masa de
cerdo con berenjena .

Este plato es rico en:
Calcio, Folatos y
Fósforo.

Viernes



Ración 6-9 años

Sancocho de habichuelas rojas con masa de cerdo o pollo / Arroz blanco.

Este plato es rico en: Fósforo, Potasio y Folatos.



Ración 6-9 años

Moro de habichuelas rojas / Huevos con berenjenas.

Este plato es rico en: Vitaminas y Folatos.

PRESENTACIÓN DE ALGUNOS PLATOS DE INTERCAMBIO



Ración 6-9 años

Locrio de arenque / Ensalada tomate y pepino.

Este plato es rico en: Fósforo



Ración 6-9 años

Locrio de sardina / Ensalada tomate y pepino.

Este plato es rico en: Fósforo, Omega y Vitaminas.



**¡SIGUENOS POR!
REDES SOCIALES**



(809) 732-2756 / (809) 732-2750 Ext.: 408



Av. Max Henríquez Ureña No.35,
Piantini, Distrito Nacional, R.D.



<http://www.inabie.gob.do>



infoinabie@miner.d.gob.do
dpto.nutricionescolar@inabie.gob.do