

# Preparaciones: 100 raciones

- Ensalada de lechuga
- Ají de pollo
- Uvas
- Refresco de manzana

ALMUERZO DEL DÍA LUNES

## Ensalada de lechuga

### Ingredientes:

- 7 unidades de lechuga
- 3 ½ kilos de cebolla
- 3 kg de tomates
- 2 ½ kg de zanahoria
- 1 kg de limón

### Forma de preparación:

1. Lavar y picar la lechuga.
2. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y cortar los tomates.
4. Lavar, pelar, cortar y hervir la zanahoria.
5. Mezclar las verduras, aliñar con limón.
6. Servir.



## Ají de pollo

### Ingredientes:

- 8 ½ kg de arroz
- 10 kg de pechuga de pollo
- 6 latas de leche evaporada
- 1 ¼ litro de aceite vegetal
- 3 kg de cebolla
- 1 ¾ kg de ají amarillo entero
- 1 ½ kg de pan
- 6 kg de papa
- 50 unidades de huevos de gallina
- 4 kg de aceitunas
- 200 g de ajos
- Sal yodada, pimienta y comino

### Forma de preparación:

1. Preparar el arroz graneado.
2. Hervir con sal yodada y deshilar la pechuga de pollo. Reservar.
3. Freír la cebolla, los ajos y el ají amarillo partidos en tamaños grandes y licuar.
4. En la una olla, mezcle el pollo deshilachado, con el aderezo licuado, el pan remojado en la leche, dejar cocinar por 10 minutos a fuego lento moviendo constantemente para que no se pegue.
5. Servir el ají de pollo con arroz graneado, papa sancochada partida y adornar con medio huevo y una aceituna.

## Fruta

- 10 kg de uva

### Refresco de manzana

- 6 kg de manzana de agua
- 1 kg de azúcar
- 25 litros de agua fría

### Forma de preparación:

1. Hervir la manzana. Licuar y colar.
2. Adicionar azúcar y servir.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD



Siempre  
con el pueblo

# Preparaciones: 100 raciones

- Ensalada de pepinillo
- Trigo guisado con hígado apanado
- Manzana
- Refresco de maracuyá

ALMUERZO DEL DÍA MARTES

## Ensalada de pepinillo

### Ingredientes:

- 5 pepinillos medianos
- 4 kg de tomate
- 5 unidades medianas de brócoli
- 1 kg de limón
- ½ litro de aceite vegetal

### Forma de preparación:

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
5. Mezclar las verduras, aliñar con limón y agregar aceite vegetal.
6. Servir.



## Trigo guisado con hígado apanado

### Ingredientes:

- 10 kg de hígado de res
- 11 ½ kg de trigo
- 3 kg de cebolla
- 300 g de ajos
- 400 g de ají amarillo
- ½ kg de harina de trigo
- 1 ¾ litros de aceite vegetal
- 2 latas de leche evaporada
- 1 ½ kg de queso fresco
- Sal yodada (cantidad moderada), pimienta, comino y perejil

### Forma de preparación:

1. Lavar los hígados escurrirlos y apanarlos en harina de trigo sazonada con sal yodada y pimienta, luego freírlos en aceite vegetal caliente.
2. Sancochar el trigo hasta que reviente.
3. En una olla hacer un aderezo con aceite vegetal, los ajos, el ají colorado, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, dorar; incorporar el trigo sancochado, mezclar y dejar cocinar. Al final, agregar leche, queso y perejil picado.
4. Servir los hígados fritos sobre el guiso de trigo.

## Fruta

- 100 unidades de manzanas

## Refresco de maracuyá

- 7 kg de maracuyá
- 1 kg de azúcar
- 25 litros de agua hervida fría

### Forma de preparación:

1. Hervir el agua, dejar enfriar.
2. Adicionar el jugo puro de maracuyá, azúcar y servir.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

 Siempre  
con el pueblo

# Preparaciones: 100 raciones

- Ensalada criolla
- Seco de carne con frijoles
- Pera
- Refresco de tamarindo

ALMUERZO DEL DÍA MIERCOLES

## Ensalada criolla

### Ingredientes:

- 4 kg de cebolla
- 4 kg de tomate
- 200 g de culantro
- 10 unidades de ají amarillo
- 1 kg de limón

### Forma de preparación:

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar los tomates.
3. Lavar, deshojar y picar el culantro.
4. Lavar, desepitar y cortar el ají amarillo
4. Mezclar las verduras y aliñar con limón.
5. Servir.



## Seco de carne con frijoles

### Ingredientes:

- 8 ½ kg de arroz
- 5 kg de frijol
- 8 kg de carne
- 4 kg de cebollas
- 300 g de ají colorado molido
- 300 g de ají amarillo molido
- 300 g de ají amarillo panca seca molido
- 300 g de ajos molido
- 300 g de culantro molido
- 2 litros de chicha de jora
- 1 ¾ litros de aceite vegetal
- Sal yodada, (cantidad moderada) pimienta, comino y orégano

### Forma de preparación:

1. Prepare el arroz graneado.
2. Remojar los frijoles y sancochar.
3. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají colorado molido. Adicionar los frijoles sancochados, dar un hervor y agregar orégano.
4. En otra olla dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado y ají amarillo molido; adicionar la carne en trozos y condimentar con pimienta, comino y sal yodada, soasar; adicione agua y dejar hervir.
5. Una vez cocida la carne, agregue el ají amarillo panca seco, el culantro molido, la chicha de jora, hervir a fuego lento por unos minutos moviendo constantemente
6. Servir el seco de carne acompañado de frijoles y arroz graneado.

## Fruta

- 100 unidades de peras

### Refresco de tamarindo

- 2 kg de tamarindo
- 1 kg de azúcar
- 25 litros de agua

### Forma de preparación:

1. Sacar el tamarindo de sus vainas
2. Hervir el tamarindo en 2 litros de agua por 20 minutos y enfriar.
3. Una vez esté suave el tamarindo machacar para soltar toda la pulpa y retirar las semillas.
4. Licuar la pulpa, mezclar con agua hervida fría, endulzar y servir.

# Preparaciones: 100 raciones

- Ensalada fresca
- Sudado de pescado con yuca
- Naranja
- Refresco de maíz morado

ALMUERZO DEL DÍA JUEVES

## Ensalada fresca

### Ingredientes:

- 2 ½ kg de vainitas
- 7 unidades de lechuga
- 4 kg de palta
- 2 ½ kg de pepinillo
- 4 kg de rabanitos
- 1 kg de limón

### Forma de preparación:

1. Lavar, pelar y cortar la palta y el pepinillo.
2. Lavar y cortar el rabanito.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Lavar, picar y hervir las vainitas.
5. Mezclar las verduras, aliñar con limón.
6. Servir.



## Sudado de pescado con yuca

### Ingredientes:

- 8 ½ kg de arroz
- 12 kg de yuca
- 10 kilos de pescado (filete)
- 6 kg de tomate
- 5 kg de cebolla
- 1 kg de limón
- 300 g de ají colorado molido
- 200 g de ajo molido
- 1 ¼ litros de aceite vegetal
- 300 g de harina de chuño
- 100 g de culantro
- Kión, pimienta y sal yodada (cantidad moderada)

### Forma de preparación:

1. Prepare el arroz graneado.
2. Lavar, cortar en trozos, pelar y sancochar la yuca.
3. Limpiar y filetear el pescado.
4. En un recipiente, freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el tomate y ajos. Adicionar el pescado, el kión picado, el tomate y la cebolla en gajos, pimienta y sal yodada. Dejar cocinar. Finalmente disolver y echar la harina de chuño, limón y culantro picado.
5. Servir el sudado de pescado acompañado de arroz graneado y yuca sancochada.

## Fruta

- 100 naranjas medianas

## Refresco de maíz morado

- 3 kg de limón
- 5 kg de maíz morado
- 1 kg de azúcar
- 25 litros de agua

### Forma de preparación:

1. Hervir el maíz morado.
2. Adicionar jugo de limón, azúcar y servir.

# Preparaciones: 100 raciones

- Ensalada de verduras mixtas
- Tallarín al pesto
- Mandarina
- Refresco de limón

ALMUERZO DEL DÍA VIERNES

## Ensalada de verduras mixtas

### Ingredientes:

- 2 kg de tomate
- 2 kg de vainitas
- 2 kg de zanahoria
- 2 unidades de coliflor
- 1 kg de limón

### Forma de preparación:

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar cortar y hervir las vainitas y la coliflor.
3. Lavar, pelar, cortar y hervir la zanahoria.
4. Mezclar las verduras y aliñar con limón.
6. Servir.



## Tallarín al pesto

### Ingredientes:

- 12 ½ kg de fideo tallarín
- 5 latas de leche evaporada
- 2 kg de cebolla
- 1 ¼ kg de ají amarillo molido
- 100 g de ajos
- 2 ½ kg de queso fresco
- 2 kg de espinaca
- 1 ¼ litros de aceite vegetal
- 1 ½ kg de albahaca
- 6 kg de huevos
- Sal yodada (cantidad moderada) y pimienta

### Forma de preparación:

1. Cocinar los fideos en agua caliente con un chorro de aceite vegetal y sal, cuando estén al dente los escurrimos y devolvemos a la olla.
2. Preparar un aderezo, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ají amarillo y ajo molido.
3. Cocinar la espinaca, reservar.
4. Sofreír la albahaca y licuar junto con las espinacas, añadimos la leche y queso fresco quedando como resultante una crema espesa. Finalmente volvemos a echar al aderezo y mezclamos con los fideos.
5. Servir los tallarines al pesto acompañado de huevo frito.

## Fruta

- 100 mandarinas medianas

## Refresco de limón

### Ingredientes:

- 3 kg de limón
- 1 kg de azúcar
- 25 litros de agua

### Forma de preparación:

1. Hervir el agua.
2. Adicionar jugo de limón, azúcar y servir.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD



Siempre  
con el pueblo

# Preparaciones: 100 raciones

- Ensalada de cebolla
- Cau cau
- Plátano de seda
- Refresco de carambola

ALMUERZO DEL DÍA SABADO

## Ensalada de cebolla

### Ingredientes:

- 2 kg cebolla
- 7 unidades de lechuga
- 5 unidades brócoli
- 1 kg de limón
- ½ litro de aceite vegetal

### Forma de preparación:

1. Pelas, picar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar, cortar y picar la lechuga.
3. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
4. Agregar 4 cucharadas de aceite vegetal
4. Mezclar las verduras y aliñar con limón y Aceite vegetal.
5. Servir.



## Cau cau

### Ingredientes:

- 8 ½ kg de arroz
- 10 kg panza de res
- 10 kg de papa blanca
- 2 kg de cebolla
- ½ kg de ají amarillo molido
- 2 ½ kg de zanahoria
- 4 kg de arveja fresca
- 200 g de ajos
- 1 ½ litro de aceite vegetal
- Sal yodada (cantidad moderada), hierba buena, perejil, palillo, pimienta y comino

### Forma de preparación:

1. Limpiar, lavar, sancochar la panza de res con ajo molido y la sal yodada. Una vez cocida, picar en cuadrados pequeños, reservar.
2. Aderezar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadrados pequeños, los ajos, el ají amarillo molido, el palillo, adicionar la panza de res y dejar dorar unos minutos y echar agua hervida; agregar la zanahoria cortada en cuadraditos, las arvejas frescas, la papa picada en cuadritos y dejar cocer, cuando esté cocido adicionar la hierba buena y el perejil picado.
3. Servir el cau cau acompañado de arroz graneado.

## Fruta

- 100 plátanos de seda medianos

## Refresco de carambola

- 6 kg de carambola
- 1 kg de azúcar
- 25 litros de agua

### Forma de preparación:

1. Lavar, licuar y colar la carambola.
2. Adicionar agua hervida o clorada el zumo de la carambola y azúcar, servir.

# Preparaciones: 100 raciones

- Ensalada criolla
- Carapulcra con carne de cerdo
- Granadilla
- Refresco de naranja

ALMUERZO DEL DÍA DOMINGO

## Ensalada criolla

### Ingredientes:

- 4 kg de cebolla
- 4 kg de tomates
- 100 g de culantro
- 1 kg de limón

### Forma de preparación:

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar los tomates.
3. Picar el culantro.
4. Mezclar las verduras y aliñar con limón.
5. Servir.



## Carapulcra con carne de cerdo

### Ingredientes:

- 7 kg de arroz
- 5 kg de papa seca
- 8 kg de carne de cerdo
- 2 kg de cebolla
- 200 g de ají panca
- 200 g de ajos
- 300 g de maní molido
- 1 litro de aceite vegetal
- Sal yodada (cantidad moderada), pimienta, canela y clavo de olor

### Forma de preparación:

1. Escoger la papa seca.
2. Dorar en una sartén la papa seca y rehidratar con agua; enjuagar y escurrir.
3. Lavar, trozar y condimentar la carne de cerdo con sal yodada y ajos; freír en su propia grasa a fuego lento. Reservar.
4. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, pimienta y el ají colorado molido. adicionar las presas de cerdo, la papa seca y el maní tostado molido, la canela, el clavo de olor. Rectificar la sal yodada y hervir a fuego medio, moviendo constantemente.
5. Servir la carapulcra acompañada de arroz graneado.

## Fruta

- 100 granadillas medianas

## Refresco de naranja

### Ingredientes:

- 1 kg de azúcar
- 4 kg de naranja
- 25 litros de agua

### Forma de preparación:

1. Hervir el agua, dejar enfriar.
2. Adicionar el jugo de naranja, azúcar y servir.