

FECHA	
VIGENCIA	VERANO SIN LACTOSA
NIVEL	

MUNICIPIO: **SAE - PROPUESTA PRESTACION DESAYUNOS / MERIENDAS (DM) - VERANO**

	DM 1	DM 2	DM 3	DM 4	DM 5
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMP. LIQUIDO / LACTEO	LECHE SIN LACTOSA CON INFUSIÓN	LECHE SIN LACTOSA CON INFUSIÓN	LECHE SIN LACTOSA	LECHE SIN LACTOSA CON INFUSIÓN	LECHE SIN LACTOSA CON INFUSIÓN
COMP. SOLIDO	PAN FRANCÉS/SALVADO CON MERMELADA + FRUTA DE ESTACION	PAN FRANCES/SALVADO CON DULCE DE BATATA + FRUTA CITRICA	COPOS DE MAIZ SIN AZUCAR + BANANA	PAN FRANCES/SALVADO CON DULCE DE MEMBRILLO + FRUTA DE ESTACIÓN	PAN FRANCES/SALVADO CON MERMELADA + FRUTA CITRICA

	DM	DM	DM
	OPCIONAL A *	OPCIONAL B **	OPCIONAL C
COMP. LIQUIDO / LACTEO	LECHE SIN LACTOSA CON CACAO	LECHE SIN LACTOSA CON CACAO	LECHE SIN LACTOSA CON CACAO
COMP. SOLIDO	COPOS DE MAIZ SIN AZUCAR + BANANA	BAY BISCUIT + FRUTA DE ESTACION	BIZCOCHUELO + FRUTA DE ESTACION

*EL DM OPCIONAL A SE SERVIRA EN REEMPLAZO DEL DM 3 DE LOS DIAS MIERCOLES
 *EL DM OPCIONAL B SE SERVIRA EN REEMPLAZO DEL DM 1 DE LOS DIAS LUNES O DM 5 DE LOS DIAS VIERNES
 *EL DM OPCIONAL C SE SERVIRA EN OCASIONES DE INDOLE FESTIVA PREVIA AUTORIZACION DE LA GESTION MUNICIPIO DISTRITO DEL PROGRAM

IMPORTANTE: verificar siempre que todos los alimentos, incluidos panes y bizcochuelos no contengan leche ni lactosa en sus ingredientes.

PLANILLA DE PREPARACION - DESAYUNOS / MERIENDAS (DM) VERANO SIN LACTOSA

			INICIAL	NIVEL PRIMARIA		NIVEL MEDIO
DM 1 LUNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre DM 1	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
1-LECHE SIN LACTOSA CON INFUSIÓN PAN FRANCÉS/SALVADO CON MERMELADA FRUTA DE ESTACIÓN	Leche sin lactosa descremada con vitaminas A y D	ml	150	150	150	150
	Azúcar blanca molida	gs	10	10	10	10
	Te en saquito	gs	1	1	1	1
	Pan frances/salvado	gs	30	40	50	60
	Mermelada de frutas	gs	10	15	20	25
	Fruta de estación	gs	75	150	150	150
	Total			276	366	381
DM 2 MARTES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre DM 2	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
2- LECHE SIN LACTOSA CON INFUSION -PAN FRANCÉS/SALVADO CON DULCE DE BATATA FRUTA CÍTRICA	Leche sin lactosa descremada con vitaminas A y D	ml	150	150	150	150
	Azúcar blanca molida	gs	10	10	10	10
	Mate cocido en saquito	gs	1,5	1,5	1,5	1,5
	Pan francés / salvado	gs	30	40	50	60
	Dulce de batata	gs	15	20	25	30
	Fruta citrica	gs	75	150	150	150
	Total			282	372	387
DM 3 MIERCOLES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre DM 3	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
3- LECHE SIN LACTOSA CON COPOS DE MAIZ SIN AZUCAR BANANA	Leche sin lactosa descremada con vitaminas A y D	ml	150	150	150	150
	Azúcar blanca molida	gs	10	10	10	10
	Copos de maíz sin azucar	gs	15	20	20	25
	Banana	gs	75	150	150	150
	Total			250	330	330
DM 4 JUEVES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre DM 4	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
4-LECHE SIN LACTOSA CON INFUSION -PAN FRANCÉS/SALVADO CON DULCE DE MEMBRILLO - FRUTA DE ESTACIÓN	Leche sin lactosa descremada con vitaminas A y D	ml	150	150	150	150
	Azúcar blanca molida	gs	10	10	10	10
	Mate cocido en saquito	gs	1,5	1,5	1,5	1,5
	Pan frances/salvado	gs	30	40	50	60
	Dulce de membrillo	gs	15	20	25	30
	Fruta de estación	gs	75	150	150	150
	Total			282	372	387

DM 5 VIERNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre DM 5	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
5-LECHE SIN LACTOSA CON INFUSIÓN PAN FRANCES/SALVADO CON MERMELADA FRUTA DE ESTACION	Leche sin lactosa descremada con vitaminas A y D	ml	150	150	150	150
	Azúcar blanca molida	gs	10	10	10	10
	Te en saquito	gs	1	1	1	1
	Pan con salvado/frances	gs	30	40	50	60
	Mermelada de frutas	gs	10	15	20	25
	Fruta citrica	gs	75	150	150	150
	Total			276	366	381
DM OPCIONAL A			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
A-LECHE SIN LACTOSA CON CACAO CON COPOS DE MAIZ SIN AZUCAR BANANA	Leche sin lactosa descremada con vitaminas A y D	ml	150	150	150	150
	Cacao en polvo	gs	15	15	15	15
	Copos de maíz sin azucar	gs	15	20	20	25
	Banana	gs	75	150	150	150
	Total			105	185	185
DM OPCIONAL B			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
B-LECHE SIN LACTOSA CON CACAO BAY BISCUIT + FRUTA DE ESTACION	Leche sin lactosa descremada con vitaminas A y D	ml	150	150	150	150
	Cacao en polvo	gs	15	15	15	15
	Bay Biscuit	gs	30	40	50	50
	Fruta de estación	gs	75	150	150	150
	Total			270	355	365
DM OPCIONAL C			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
C-LECHE SIN LACTOSA CON CACAO BIZCOCHUELO + FRUTA DE ESTACION	Leche sin lactosa descremada con vitaminas A y D	ml	150	150	150	150
	Cacao en polvo	gs	15	15	15	15
	Huevo	gs	12	12	15	15
	Harina	gs	7	7	9	9
	Azucar	gs	7	7	9	9
	Fruta de estacion	gs	75	150	150	150
	Total			266	341	348

FECHA	
VIGENCIA	VERANO SIN LACTOSA
NIVEL	

MUNICIPIO:	SAE - PROPUESTA PRESTACION COMEDOR VERANO SIN LACTOSA
------------	--

	1	2	3	4	5
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	SALTEADO DE POLLO Y VEGETALES CON FIDEOS TIRABUZON	CARNE DE CERDO A LA PORTUGUESA CON PAPAS AL HORNO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE- BANANA + AGUA SEGURA	TARTA DE ACELGA Y HUEVO DURO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y CHOCLO	CUADRADOS DE ARROZ Y LENTEJAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, TOMATE Y HUEVO DURO	CAZUELA DE VERDURAS, LEGUMBRES Y POLLO
POSTRE	FRUTA DE ESTACIÓN	BANANA	BANANA	FRUTA CITRICA	FRUTA DE ESTACION
BEBIDA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA
	6	7	8	9	10
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO	SALPICÓN DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL	MILANESA CON ENSALADA DE PAPA ARVEJAS Y REMOLACHA	TORTILLA DE ZAPALLITO Y ENSALADA DE ARROZ, LENTEJA, HUEVO DURO Y TOMATE	FIDEOS CON TIRITAS DE CARNE SALTEADAS CON VEGETALES	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE PAPA, CHAUCHA Y ZANAHORIA
POSTRE	BANANA	FRUTA CITRICA	FRUTA CITRICA	FRUTA DE ESTACION	FRUTA DE ESTACION
BEBIDA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA

	OPCIONAL A *	OPCIONAL B **	OPCIONAL C***
PLATO	PASTAS PRIMAVERA	TARTA DE ZAPALLITOS CON ENSALADA DE ARROZ Y TOMATE	MILANESA DE POLLO C/ PURE DE PAPA Y BATATA
POSTRE	FRUTA DE ESTACION	BANANA	FRUTA DE ESTACION
BEBIDA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA	AGUA SEGURA

*EL OPCIONAL A SE SERVIRA EN REEMPLAZO DE LA LISTA 8
 *EL OPCIONAL B SE SERVIRA EN REEMPLAZO DE LAS LISTAS 5
 *EL OPCIONAL C SE SERVIRA EN REEMPLAZO DE LAS LISTAS 3 o 10

IMPORTANTE: verificar siempre que todos los alimentos, incluidos panes y bizcochuelos no contengan leche ni lactosa en sus ingredientes.

PLANILLA DE PREPARACION - COMEDOR SIN LACTOSA

			INICIAL	NIVEL PRIMARIA		NIVEL MEDIO
1 LUNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
SALTEADO DE POLLO Y VEGETALES CON FIDEOS TIRABUZON-FRUTA DE ESTACIÓN + AGUA SEGURA	Pollo sin piel	gs	100	130	180	225
	Cebolla	gs	20	30	40	50
	Brócoli / Zapallito / Berenjena	gs	35	50	70	120
	Ají rojo / morrón rojo	gs	10	15	20	30
	Aceite de girasol	ml	7	10	15	20
	Fideos secos	gs	50	70	80	100
	Quesos de Pasta Dura	gs	5	7	10	15
	Pimentón dulce, laurel, ajo, perejil	gs	0,1	0,2	0,3	0,3
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,3	0,36
	Fruta de estación	gs	150	150	150	150
Total			377	462	566	711
2 MARTES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
CARNE DE CERDO A LA PORTUGUESA CON PAPA AL HORNO Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE-BANANA + AGUA SEGURA	Bondiola de cerdo	gs	60	100	120	150
	Cebolla	gs	15	20	30	40
	Ají rojo / morrón rojo	gs	5	7	10	15
	Tomate en lata	gs	40	50	70	80
	Aceite de girasol	gs	3	5	7	10
	Papa	gs	70	100	150	180
	Lechuga	gs	15	20	25	30
	Tomate	gs	50	70	100	140
	Aceite de girasol	ml	5	7	10	15
	Condimentos varios	gs	0,1	0,2	0,3	0,3
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,3	0,36
	Banana	gs	150	150	150	150
	Pan frances	gs	30	30	30	30
	Total			443	559	703
3 MIÉRCOLES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
TARTA DE ACELGA Y HUEVO DURO CON	Harina	gs	40	60	70	90
	Aceite	ml	8	12	15	18
	Agua	ml	20	30	35	45
	Acelga	gs	100	120	150	200
	Huevo de gallina entero crudo	gs	7	10	15	30
	Cebolla	gs	20	30	40	60

HUEVO DURO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y CHOCLO - BANANA +AGUA SEGURA	Huevo de gallina entero duro	gs	20	25	30	50
	Condimentos	gs	0,1	0,2	0,3	0,3
	Choclo fresco	gs	50	60	75	100
	Zanahoria	gs	30	40	50	80
	Aceite de girasol	gs	3	3	5	7
	Sal Fina	gs	0,25	0,25	0,31	0,31
	Banana	gs	150	150	150	150
	Total			448	540	636
4 JUEVES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
CUADRADOS DE ARROZ Y LENTEJAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, TOMATE Y HUEVO DURO- FRUTA CITRICA + AGUA SEGURA	Lentejas	gs	30	40	50	60
	Arroz	gs	30	40	50	60
	Avena o pan rallado	gs	10	20	20	30
	Ají morrón	gs	8	8	10	15
	Cebolla	gs	15	15	20	30
	Zanahoria	gs	20	20	25	40
	Apio	gs	5	5	10	20
	Huevo de gallina fresco	gs	5	10	15	20
	Perejil, ajo, cominon, pimentón,	gs	0,1	0,2	0,3	0,3
	Tomate	gs	50	70	90	100
	Zanahoria	gs	50	60	70	75
	Huevo de gallina fresco	gs	20	20	25	40
	Aceite de girasol	ml	10	10	15	25
	Sal final	gs	0,1	0,15	0,15	0,25
	Fruta de estación	gs	150	150	150	150
Total			403	468	550	666
5 VIERNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
CAZUELA DE VERDURAS, LEGUMBRES Y POLLO - FRUTA CITRICA + AGUA SEGURA	Pollo con piel	gs	60	70	100	140
	Cebolla	gs	20	25	30	50
	Ají rojo / morrón rojo	gs	3	5	6	10
	Zanahoria	gs	30	40	50	60
	Zapallito	ml	25	30	40	60
	Tomate en lata	gs	30	40	50	60
	Porotos/ garbanzos	gs	40	50	60	70
	Papa	gs	100	150	170	220
	Aceite de girasol	ml	10	12	15	20
	Condimentos	gr	0,1	0,2	0,3	0,3
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,31	0,36
	Pan frances	gs	20	30	30	30
	Naranja/mandarina	gs	150	150	150	150
	Total			488	602	702
6 LUNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria

Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
SALPICÓN DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL- BANANA + AGUA SEGURA	Pollo sin piel	gs	80	130	180	230
	Cebolla	gs	20	30	40	60
	Ají morrón	gs	15	20	30	40
	Tomate	gs	50	60	100	125
	Zanahoria	gs	40	50	80	100
	Arroz integral	gs	30	40	60	70
	Apio	gs	10	20	25	30
	Huevo de gallina entero crudo	gs	15	18	25	35
	Aceite de girasol	ml	5	8	10	15
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,3	0,3
	Fruta de estación	gs	150	150	150	150
	Total			415	526	700
7 MARTES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
MILANESA CON ENSALADA DE PAPA ARVEJA Y VEGETALES - FRUTA CITRICA + AGUA SEGURA	Vacuno bola de lomo nalga	gs	50	60	80	100
	Huevo de gallina entero crudo	gs	7	10	15	35
	Pan rallado	gs	15	20	25	40
	Aceite de girasol	ml	5	7	10	15
	Papa	gs	100	160	200	240
	Zanahoria / Remolacha	gs	50	60	75	90
	Arvejas	gs	30	40	50	80
	Aceite de girasol	ml	3	3	5	7
	Condimentos	gs	0,1	0,1	0,2	0,2
	Sal Fina	gs	0,2	0,2	0,25	0,3
	Naranja/mandarina	gs	150	150	150	150
	Total			410	510	610
8 MIÉRCOLES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
TORTILLA DE ZAPALLITO Y ENSALADA DE ARROZ, LENTEJA, HUEVO DURO Y TOMATE- FRUTA CÍTRICA + AGUA SEGURA	Zapallito	gs	120	150	150	200
	Cebolla	gs	28	35	35	50
	Zanahoria	gs	15	20	20	50
	Ají rojo / morrón rojo	gs	3	5	5	15
	Huevo de gallina entero crudo (ligue)	gs	20	25	25	40
	Aceite de girasol	ml	1	3	3	7
	Arroz blanco	gs	40	50	60	70
	Lentejas	gs	15	20	20	40
	Huevo duro	gs	25	25	50	50
	Tomate fresco	gs	60	80	80	120
	Pimentón dulce, ajo, perejil	gs	0,1	0,2	0,2	0,3
	Aceite de girasol	ml	5	8	8	15
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,25	0,4

	Pan frances	gs	20	30	30	30
	Naranja/mandarina	gs	150	150	150	150
	Total		502	601	636	838
9 JUEVES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
FIDEOS CON TIRITAS DE CARNE SALTEADAS CON VEGETALES + AGUA SEGURA	Vacuno (tapa de nalga/colita de cuadril promedio)	gs	40	60	80	100
	Ají morrón	gs	10	20	30	40
	Cebolla	gs	30	40	60	80
	Aceite de girasol	gs	3	5	7	10
	Fideos / Fideos Integrales	gs	40	60	80	100
	Zapallito	gs	30	40	60	80
	Zapallo	gs	50	80	100	120
	Aceite de girasol/Manteca	ml	3	5	10	15
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,3	0,35
	Condimentos	gs	0,1	0,2	0,3	0,4
	Pan frances	gs	30	30	30	0
	Fruta de estación	gs	150	150	150	150
	Total			386	490	608
10 VIERNES			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
Nombre	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE PAPA, CHAUCHA Y ZANAHORIA - FRUTA DE ESTACION + AGUA SEGURA	Pollo sin piel	gs	80	130	180	230
	Condimentos (ajo-perejil)	gs	0,1	0,1	0,2	0,2
	Aceite de girasol	ml	3	3	5	10
	Papa	gs	166	205	250	280
	Chaucha	gs	40	60	70	80
	Zanahoria	gs	40	70	100	130
	Aceite de girasol	gs	5	8	15	20
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,31	0,36
	Fruta de estación	gs	150	150	150	150
	Pan frances	gs	30	30	30	30
	Total			514	656	801
OPCIONAL A			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
PASTAS PRIMAVERA - FRUTA DE ESTACION + AGUA SEGURA	Fideos / Fideos Integrales	gs	60	70	80	100
	Zanahoria	gs	70	80	120	150
	Arvejas	gs	40	50	70	80
	Choclo fresco	gs	40	50	60	75
	Ají morron	gs	10	15	20	25
	Aceite de girasol	ml	5	8	10	15
	Queso rallado	gs	5	8	10	15
	Sal fina	gs	0,25	0,25	0,31	0,36
	Fruta de estación	gs	150	150	150	150

	Total		380	431	520	610
OPCIONAL B			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
TARTA DE ZAPALLITOS Y HUEVO DURO CON ENSALADA DE ARROZ Y TOMATE - BANANA + AGUA SEGURA	Harina	gs	40	60	70	90
	Aceite	ml	8	12	15	18
	Agua	ml	20	25	35	45
	Zapallitos	gs	60	80	100	130
	Huevo de gallina entero crudo (ligue)	gs	10	12	15	20
	Cebolla	gs	45	65	80	100
	Morrón	gs	30	40	50	60
	Huevo duro	gs	30	35	35	40
	Aceite de girasol	gs	2	3	5	7
	Condimentos	gs	0,1	0,2	0,3	0,3
	Tomate	gs	50	60	75	95
	Arroz blanco	gs	20	25	30	40
	Aceite de girasol	ml	2	3	5	7
	Sal Fina	gs	0,25	0,25	0,31	0,31
	Banana	gs	150	150	150	150
Total			467	570	666	803
DMOPCIONAL C			GRUPO Jardin Inf.	GRUPO 6-8 años	GRUPO 9-11 años	GRUPO Secundaria
NOMBRE PREPARACION	INGREDIENTES	UNI	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB	CANT. PB
MILANESA DE POLLO C/ PURE PAPA Y BATATA-FRUTA DE ESTACION + AGUA SEGURA	Carne de pollo	gs	50	70	100	150
	Huevo de gallina entero crudo	gs	7	10	15	25
	Pan rallado	gs	15	20	30	50
	Aceite de girasol	ml	5	7	10	15
	Pererjil, ajo, etc.	gs	0,1	0,1	0,2	0,2
	Papa	gs	160	200	250	280
	Batata	gs	130	150	200	220
	Aceite de girasol	gs	5	7	10	15
	Nuez moscada	gs	0,1	0,1	0,13	0,15
	Sal fina	gs	0,1	0,15	0,2	0,25
	Fruta de estación	gs	150	150	150	150
	Total			522	614	766