



# INTENDENCIA DE SALTO

*Licitación Abreviada*

EXP. N° 56909/2014

***Suministro de Comidas elaboradas  
para Hogar Del Adulto Mayor.***

*Apertura: 22 de diciembre de 2014 Hora: 10:00*



**Licitación Abreviada**  
**PLIEGO PARTICULAR DE CONDICIONES**

**SUMINISTRO DE COMIDAS ELABORADAS Y SERVIDAS PARA EL HOGAR ADULTO MAYOR**

**1. OBJETO DE LA LICITACION**

La Intendencia de Salto llama a oferentes para **Suministro de Comidas Elaboradas para el Hogar del Adulto Mayor**, según las condiciones establecidas en el presente Pliego.

Serán hasta **14.500 comidas** elaboradas y servidas en el local del Hogar De Ancianos, sito en Grito de Asencio y Bolivia.

Ver **Anexo Nº 2**, se adjuntan Especificaciones (Menú tipo, horarios, etc.).

Podrán presentarse modificaciones, alternativas o variaciones sin presentarse la oferta básica.

(Art 63 TOCAF).-

**2. CARACTER**

El presente llamado a Licitación Abreviada es general y de carácter abierto a toda clase de interesados.

El mismo se regirá en todo aquello no previsto por el presente pliego, por las disposiciones contenidas en el Pliego Unico de Bases y Condiciones Generales para los Contratos de Suministro y Servicios no Personales.

**3. PRECIO Y CONDICIONES Y PLAZO DE LA CONTRATACIÓN**

El oferente deberá indicar precio del servicio ofrecido, unitario por cada comida servida.

Se deberá cotizar de acuerdo a las especificaciones contenidas en el **Anexo Nº 2**.

Se deberá cotizar en MONEDA NACIONAL, por comida, con impuestos incluidos, redondeando la cotización a la unidad.

El precio ofrecido se reajustará en forma trimestral de acuerdo a la variación del IPC.

Las facturas para el cobro serán presentadas dentro de los 10 (diez) días primeros días de cada mes, conjuntamente con el informe de la Dirección del Dpto de Higiene. El pago de las mismas se realizará dentro de los 15 (quince) días luego de presentadas.

El suministro de las comidas, tanto en horarios como otros aspectos, será coordinado directamente por el adjudicatario con la Dirección del Dpto de Higiene, que además controlará la calidad y cantidad de la comida servida, elaborándose informes periódicos.

Las porciones deberán ser abundantes y en caso de ser necesaria una repetición, ésta será sin costo.

**El plazo de la contratación será desde de la firma del contrato hasta el 30 de junio de 2015.**

**4. DE LA PRESENTACION**

**4.1. Forma de Presentación**

Las propuestas deberán ser redactadas, firmadas y presentadas en original y 1 (una) copia en paquete cerrado y precintado, en cuyo exterior deberá destacarse **"Licitación Abreviada para Suministro de Comidas Elaboradas para el Hogar Del Adulto Mayor"** y el nombre de la o las firmas proponentes.

Este sobre contendrá en forma foliada e indizada en el orden que se indica, la documentación referida en el Item siguiente.



#### 4.2. Documentación a Presentar por el adjudicatario

- a) Carta presentación del oferente (Formulario F1), adjuntando fotocopia de cédula de identidad.
- b) Documentación de la empresa:
  - certificado notarial con control completo de la sociedad;
  - Contrato social si correspondiere;
- c) Certificados vigentes de: BPS y DGI
- d) **Carne de salud vigente**
- e) **Inscripción en el Registro de Contribuyentes.**
- f) Referencias técnicas y comerciales;
- g) Nombres del o los representantes de la empresa.
- h) Detalle de las características del servicio ofrecido y de la infraestructura, personal y equipamiento que se contará para ejecutar el mismo.
- i) Otra documentación que el oferente estime conveniente agregar a este legajo;
- j) Constitución del domicilio legal de la empresa en el departamento de Salto.
  - **El oferente que resulte adjudicatario deberá estar inscripto y al día en el pago de la tasa de Contralor e Inspecciones.**
  - **Asimismo deberá presentar carnet coproparasitario del personal asignado a la elaboración y manipulación de alimentos.**
  - **Suscribir declaracion Jurada Art. 46 del TOCAF.-**

#### 4.3. Propuesta Económica

La propuesta económica contendrá detalladamente el objeto de licitación, indicando precios de acuerdo a lo establecido en el Item 3.

Asimismo, declaración de conocimiento y aceptación de todas las partes que constituyen el Pliego de la presente Licitación y se establecerá la prórroga de competencias a favor de los Juzgados del Departamento de Salto.

#### 4.4. Consultas al Pliego

Las consultas al presente pliego se evacuarán en Juan Carlos Gómez N° 32 - Oficina de Licitaciones -.

#### 4.5. Número de Telefax

El número de fax por consultas y comunicaciones es (473) 38620.

### 5. OBLIGACIONES Y RESPONSABILIDADES

El Contratista deberá aplicar las leyes, decretos departamentales, ordenanzas y reglamentaciones que en cualquier forma afecten a las personas empleadas. Será obligatorio el cumplimiento a lo dispuesto por Ley 18.098 de fecha 12 de enero de 2007 por la que *“la retribución de los trabajadores de la empresa adjudicataria, asignados al cumplimiento de dichas tareas, deberá respetar los laudos salariales establecidos por los Consejos de Salarios”* (Art. 1º).

Según lo dispuesto en los Arts. 3 y 4 de la misma el contratante se reserva el derecho de exigir a la empresa contratada la documentación que acredite el pago de salarios y demás rubros emergentes de la relación laboral así como los recaudos que justifiquen que está al día en el pago de la póliza contra accidentes de trabajo así como las contribuciones de seguridad social, como condición previa al pago de los servicios prestados. Las empresas deberán comprometerse a comunicar al organismo contratante, en caso que éste se lo requiera, los datos personales de los trabajadores afectados a la



prestación del servicio a efectos de que se puedan realizar los controles correspondientes.

Asimismo, el contratante tiene la potestad de retener de los pagos debidos en virtud del contrato, los créditos laborales a los que tengan derecho los trabajadores de la empresa contratada.

La Intendencia de Salto velará en cada momento porque se cumplan las leyes que al respecto protegen los intereses de los trabajadores y tanto ella como sus representantes no tendrán responsabilidad alguna por cualquier reclamación o sanción a que el Contratista de lugar por violación de las leyes, ordenanzas y reglamentaciones en vigencia.

## **6. RECEPCIÓN Y APERTURA DE OFERTAS**

---

### **6.1. Recepción de Ofertas**

Las ofertas se recibirán en la Oficina de Licitaciones de la Intendencia de Salto (Juan Carlos Gómez N° 32) no siendo aceptadas las que no llegaren hasta la hora dispuesta para la apertura.

### **6.2. Apertura de Ofertas**

La apertura de las ofertas se realizará en las Oficinas Centrales de la Intendencia de Salto el día fijado en la carátula.

## **7. DE LA ADJUDICACIÓN**

---

### **7.1. Criterios de Selección**

De los interesados que se presenten al presente llamado, la Intendencia de Salto seleccionará a los que hayan probado solvencia y cumplido con todos los requisitos exigidos en estos Pliegos. Las adjudicaciones serán realizadas de acuerdo a las necesidades de prestación del servicio.

Los principales factores que se tomarán en cuenta para comparar las ofertas y su ponderación sobre un total de 100 puntos sera la siguiente:

- a) Calidad del servicio ofrecido: **35 puntos**.
- b) Precio: **20 puntos**.
- c) Antecedentes de la empresa en el rubro de referencia: **15 puntos**.
- d) Antecedentes comerciales, en especial si el mismo hubiera resultador proveedor con anterioridad de la Intendencia de Salto: **30 puntos**.

**Ante ofertas similares tendrán preferencia las empresas del Departamento. Se consideran ofertas similares cuando la diferencia de precios no supere: el 5% para productos confeccionados fuera del departamento o el 10% para productos confeccionados en el departamento.**

### **7.2. Estudio de las Ofertas**

Habrà una Comisión Asesora de Adjudicaciones, que tendrá por cometido dictaminar e informar sobre la oferta más conveniente.

La Comisión procederá al estudio de los sobres de todos los proponentes para elaborar el informe correspondiente.

La Comisión podrá aconsejar adjudicar la licitación aún cuando se trate de un solo oferente o podrá aconsejar rechazar todas las propuestas, resolviendo a su juicio sobre la conveniencia de la operación.

Una vez elaborado el informe de la Comisión, y evacuadas las vistas en su caso, será elevado al Intendente de Salto quien en definitiva resolverá, pudiendo realizar la adjudicación aún cuando haya un solo proponente o podrá rechazar todas las propuestas, en uso de sus facultades decisorias.

### **7.3. Notificación de Adjudicación**

Una vez resuelta la adjudicación se notificará a todos los oferentes.



#### **7.4. Reserva de Derechos**

La administración se reserva el derecho de rechazar todas y cada una de las propuestas que se presenten, si razones de oportunidad o conveniencia así lo aconsejan, quedando exonerada de toda responsabilidad por ello.

Asimismo, podrán rechazarse aquellas ofertas que propongan una cantidad de comida que se considere insuficiente para una correcta atención alimentaria de los internados.

En idéntico sentido, la Intendencia de Salto se reserva el derecho de controlar el normal cumplimiento del suministro contratado, tanto en cantidades, calidad, puntualidad e higiene. A través de la Dirección del Dpto de Higiene, podrá formular las observaciones que estime convenientes, las que se realizarán por escrito. El adjudicatario deberá dar respuestas y/o correcciones frente a dichas observaciones en un plazo de 24 horas; de no hacerlo, podrá rescindirse el contrato.

#### **7.5. Suscripción del Contrato**

Con posterioridad a la adjudicación, el oferente a quien o quienes se le adjudique la Licitación deberá concurrir a la Intendencia de Salto para suscribir el contrato, en el lugar y fecha que ésta indique, debiendo coordinar con anterioridad con la Oficina de Adquisiciones, la presentación de todos los platos, los que se pesarán obteniéndose muestra fotográfica, de lo cual se dejará constancia en acta.

La no concurrencia del adjudicatario a la firma del contrato en el lugar y fecha indicados, será motivo bastante para que se considere incurso en mora y dará mérito para que se pierda la garantía consignada caducando todos sus derechos.

Formarán parte del contrato que se suscribirá:

- El Pliego de Condiciones Particulares y demás documentos que se anexan.
- La oferta del adjudicatario.
- Las cláusulas y documentación que la Intendencia de Salto y el adjudicatario consideren necesarias de común acuerdo para cumplir con la letra y el espíritu de la presente Licitación.

### **8.- PRORROGA, DISMINUCION Ó AUMENTO DEL CONTRATO**

---

La Intendencia de Salto se reserva el derecho de aumentar o disminuir unilateralmente las prestaciones objeto de los contratos, hasta un máximo de un 20% y un 10%, respectivamente, respetando sus condiciones y modalidades y con adecuación de los plazos respectivos.

También podrá efectuar aumento o disminución superior a dichos porcentajes con la conformidad del oferente y en las mismas condiciones preestablecidas. En ningún caso el aumento podrá exceder el 100% (cien por ciento) del objeto del contrato (art. 74 del TOCAF).

En caso de prórroga ó aumento del contrato se aplicará un ajuste de los precios de acuerdo a la variación del Índice de Precios al Consumo (IPC) realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en el período que va desde el día de la apertura hasta el primer día anterior a la prórroga o aumento del contrato.

### **9. MULTAS E INCUMPLIMIENTO**

---

#### **9.1. Mora**

La mora en el cumplimiento de las obligaciones se producirá de pleno derecho por el sólo transcurso de los plazos, o por la realización u omisión de actos contrarios a lo estipulado sin que sea menester la realización de trámite judicial o extrajudicial alguno.

#### **9.2. Multas por Incumplimiento**

##### **a) Tolerancias**

Se establece un período de tolerancia de 30 (treinta) días a regir desde la notificación de deficiencias constatadas por el contralor municipal en el cumplimiento de los servicios.



Para el caso de reiteración de la deficiencia en cuestión, el período de tolerancia se reduce a 10 (diez) días para la segunda observación y de 2 (dos) días para la tercera y subsiguientes.

El adjudicatario deberá adoptar las medidas necesarias para corregir las deficiencias constatadas de las que sea responsable durante el período de tolerancia correspondiente.

**b) Multas**

Además de las deficiencias específicas detalladas, la Intendencia se reserva el derecho de imponer una penalidad hasta el importe máximo por deficiencia del Adjudicatario en el incumplimiento de sus obligaciones conforme al contrato.

El Adjudicatario dispondrá de 2 días hábiles para efectuar los descargos correspondientes, luego de los cuales la Intendencia de Salto, en un plazo igual, revocará o confirmará la sanción, pudiendo previamente solicitar las aclaraciones ampliatorias pertinentes.

A todos estos efectos, la Intendencia se reserva el derecho de retener, para el cobro de dichas multas, cualesquiera de los importes que tenga derecho a percibir el Adjudicatario.

## **10. JURISDICCIÓN Y NORMAS APLICABLES**

En todo lo que no esté previsto en el presente Pliego, será aplicable el "Pliego Único de Bases y Condiciones Generales para los Contratos de Suministros y Servicios no personales" de acuerdo al Decreto 53/93 y modificativos. Para el caso de que deba recurrirse a la vía judicial por cualquier circunstancia derivada del contrato de la presente licitación, la firma adjudicataria acepta desde ya la competencia exclusiva de los Jueces del Departamento de Salto, República Oriental del Uruguay. A tales efectos, deberán constituir domicilio dentro del territorio nacional.



# Suministro de Comidas Elaboradas y Servidas Hogar de Ancianos

**Anexo**

**1**

**Formulario F1 de Presentación**

*Lugar y fecha.*

Señor

Intendente de Salto

Sr German Coutinho

Presente.

De mi mayor consideración:

El (los) que suscribe (en), con los datos filiatorios y domicilio siguientes:

Empresa o Razón Social					
Rut					
Carácter de la representación					
Nombres y Apellidos					
Documento de Identidad			Nº		
País			Ciudad		
Calle					
Nº		Apto		Cód. Postal	
Teléfono/s				Fax	

Se presenta ante usted y expone:

1º) Que a los efectos de su presentación en el llamado a interesados para **Suministro de Comidas Elaboradas y Servidas para el Hogar Del Adulto Mayor**, se lo tenga como presentado por medio de ésta.

2º) Que el domicilio denunciado es el constituido a todos los efectos legales a que de lugar el presente llamado, aceptándose la notificación por telegrama colacionado a éste, por fax al Nº indicado o cualquier otro medio fehaciente.

Sin otro particular, saluda a Usted muy atentamente,

**FIRMA  
Y ACLARACIÓN DE FIRMA**



# Suministro de Comidas Elaboradas y Servidas Hogar Del Adulto Mayor.

Anexo	2	Especificaciones
-------	---	------------------

## ***Hasta 14.500 comidas elaboradas y servidas en el Hogar De Ancianos.***

Acontinuacion se detalla una guia de alimentos de consumo diario, la cual determinara que cantidad de cada grupo de alimentos se debera brindar por dia para cada persona, con el objetivo de cubrir las necesidades nutricionales diarias de los Adultos Mayores, residentes en el hogar de Ancianos Municipal.

El desayuno y merienda son brindados por la Intendencia Municipal (leche, pan, dulce para untar el pan). El resto de los grupos de alimentos deberan ser distribuidos en almuerzo y cena proporcionados por la empresa que brindara el servicio.

Se adjuntan ejemplos de Menu, en los cuales estan contemplados todos los grupos de alimentos nombrados en la lista de consumo diario.

Se detallara las necesidades nutricionales de este grupo etario y se adecuara la eleccion de alimentos, logrando que se cubran las necesidades basicas de energia, macronutrientes (carbohidratos, proteinas, grasas) y algunos micronutrientes fundamentales en esta edad (hierro, potasio, calcio, colesterol y fibra).

### NECESIDADES NUTRICIONALES DEL ADULTO MAYOR SANO

Energia (Kcal)

60 a 79 años: 2.400 Kcal (hombres y 2.000 Kcal (mujeres).

70 a 79 años: 2.200 Kcal (hombres) y 1.900 Kcal (mujeres).

**Carbohidratos:** 50-60 % del VCT.

**Proteinas:** 0,8 g/Kg/dia= 63 g/ dia en el hombre y 50 g/dia en la mujer.

**Grasas:** <30% del VCT.

**Fibra:** 20-35 g/dia.

LISTA DE ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO (No deben consumir de mas por que aumentan de peso, ni de menos por que no cubririan su requerimiento)

- Leche entera.....2 tasas 600 ml (300 ml cada una) ò (3 vasos de 200 ml).
- Mermelada, miel o dulce...40 g (2 cdas).
- Carnes Magras (\*).....200 g (1 bife mediano), pollo (1/4 pechuga c/piel), 200 g de pescado.
- Huevo (\*).....2-3 unidades por semana (clara libre).





- Vegetales..... 300g.
- Vegetales Grupo “C”..... 100 g (1 unidad pequeña de papa, choclo, boniato).
- Frutas..... 500 g (3 porciones).
- Cereales y/o leguminosas.... 80g (6 cdas arroz crudo, polenta, 1 plato de postre de pasta cruda, lentejas). Se recomienda consumir lentejas una vez x semana.
- Azucar..... 20 g (2 cdas grandes).
- Pan..... 100 g (2 pan porteño ò 4 tostadas de pan de molde u 8 rodajas de pan frances) En el desayuno.
- Aceite..... 30cc (2 ddas). Preferible si se usan mezclas (oliva, girasol, canola, girasol alto oleico)

Aclaraciones.

(\*) Frecuencia en el consumo de carne.

- Carne vacuna magra 2 veces por semana, carne semigrasa= carne picada magra (no mas de 1 vez por semana).
- Pollo (sin piel) 1-2 veces por semana.
- Pescado 1-2 veces por semana.

(\*) Huevo entero o en preparaciones se puede consumir 2-3 unidades por semana, claras se pueden consumir en forma libre.

## NECESIDADES NUTRICIONALES:

### **Requerimiento energetico 2114 kgs**

#### **Metas Nutricionales**

Hc= 1198,4g=56 %

Prot= 365.6 g= 17.2%

Lip= 549.9 g= 26 %

Potasio= 3571 mg

Calcio= 1099 mg

Hierro= 22.3 mg

Fibra= 19.4 g

Colesterol= 298 mg

## GUIA ALIMENTARIA

ALIMENTO	CANTIDAD	HC (gr)	PROT (gr)	LIP. (gr)	CO(mg)	FIBRA (g)	CA (mg)	Fe (mg)	K (mg)
Leche Entera	600 ml	28,2	18,6	15,6	84	--	720	--	--
Dulce de Membrillo	40 g	31,2	0,2	--	--	0,3	8,4	2,4	59
Pan Frances	100g	57,1	9,2	0,2	--	0,2	22	1,0	92,6
Jugo de Naranjas	200 ml	10,2	0,8	--	--	4	26	0,6	296
Azucar	20 g	20	--	--	--	--	--	--	--
Carne Magra	200 g	--	40	10	118	--	8	6,9	734
Huevo	19,2 g	--	2,4	2,2	96	--	10,7	0,5	26
Vegetales (grupo Ay B) (*)	300 g	21,9	6,3	0,6	--	3,6	146	5,1	996
Vegetales(grupo C)*	100 g	21,7	1,9	0,25	--	1,75	19,5	0,65	325
Frutas	500 g	63,5	3,7	1,1	--	7	110	3	792,2



Cereales (*)	80 g	61,4	6,0	0,9	--	1,3	16	1,4	158
Leguminosas	10 g	6,1	2,3	0,25	--	1,2	12,4	0,72	92
Aceite	30 g	--	--	30	--	--	--	--	--
<b>Cantidad en gramos</b>		<b>399,6</b>	<b>91,4</b>	<b>61,1</b>	<b>298 mg</b>	<b>19,4 g</b>	<b>1099 mg</b>	<b>22,3 mg</b>	<b>3571 mg</b>
<b>kcal</b>	2114	<b>1198,4</b>	<b>365,6</b>	<b>549,9</b>					
<b>Porcentajes el VCT</b>		<b>56,6%</b>	<b>17,2%</b>	<b>26%</b>					

### (\*) Aclaraciones

**Vegetales grupo A y B:** Acelga, espinaca, zapallo, zapallitos, tomate, lechuga, escarola, berenjena, hongos, apio, berro, pepino, r bamo, rabanito, repollo, coliflor, nabo, nabiza, espárragos, radicha. Remoplacha, zanahorias, chaucha, arvejas frescas, habas, cebolla, puerro, alcaucil.

**Vegetales grupo C:** Papa, boniato, granos de choclo.

**Cereales:** polenta, arroz, pastas, avena, etc.

**Leguminosas:** lentejas, porotos, garbanzos.

<b>EJEMPLO: PLAN MEN� 1</b>							
<b>DIA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SABADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>ALMUERZO</b>	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa
	+	+	+	+	+	+	+
	Lasa�a de carne y espinaca � acelga	Guiso Liviano de lentejas ( con verduras y puchero )	Arroz con atún (1/2 lata de atún al natural por persona) � � huevo y vegetales	2 Hamburguesas	Vegetales Saltados con pollo ( cebolla, zapallito, morron, zanahoria con cubitos de pollo 100g)	Estofado de pollo	1 plato de raviolos con tuco ( carne magra )
	+	+	+	+	+	+	+
	Ensalada de Remolacha, Zanahoria y chaucha	Arroz con leche	Ensalada de lechuga y tomate	Arroz Primavera (Ensalada de arroz, arvejas, zanahorias en cubitos y choclo )	1 plato pequeño de fideos	Fideos con aceite y queso	Duraznos en almíbar
	+		+	+	+	+	
	Ensalada de Frutas		Crema de Almidón de maíz	1 fruta	Dulce de Zapallo	Ensalada de Frutas	



<b>CENA</b>	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa	Sopa
	+	+	+	+	+	+	+
	Budín tricolor (con arroz, puré de zapallo, acelga, jamón magro y queso)	Fideos Primavera	Guiso de arroz con lentejas	1 plato de pasta con salsa de tomate, aceite y queso	1 porción de tarta de verdura (zapallito)	Pizza casera	Omelet de queso y espinaca(*) ó tortilla de ricota y espinaca
	+	+	+	+	+	+	+
	1 fruta	Compota de manzana o manzana al horno	1 fruta	Ensalada de fruta	Arroz con aceite y queso	Ensalada de lechuga, huevo y tomate	Ensalada de Chaucha, zanahoria, remolacha y choclo
					+	Compota de manzana ó pera	+
					Martín Fierro		Crema

**Aclaraciones:** en las comidas principales (almuerzo y cena) se ofrecerá pan francés para acompañar las comidas, esto sera a cargo de la empresa encarga del servicio de alimentación.

Al igual que la sopa en ambos tiempos de comidas, no está contemplada en la lista de alimentos, pero se pide su inclusión en el plan de menú, permitiendo las variantes de (sopa licuada, sopa con fideos, sopa de vegetales, sopa con carne licuada, etc.).



## EJEMPLO: PLAN MENÙ 2

DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>ALMUERZO</b>	Sopa + Panqueques de carne ó pastel de carne con papa + Ensalada de remolacha, chaucha y zanahoria cocida + Dulce de batata	Sopa + Ensopado con carne, fideos y vegetales + 1 fruta	Sopa + Pollo al horno + Puré de zapallo, zanahoria y papa + Arroz con Leche	Sopa + Zapallitos rellenos de carne picada + Arroz + Ensalada de frutas	Sopa + Milanesa de pescado al horno + Ensalada de arroz primavera + 1 fruta	Sopa + Guiso de lentejas (con carne de vaca magra) + Compota de manzana	Sopa + Churrasco de carne vacuna O pollo (200 g) + Puré de papa y zapallo + Crema de almidón de maíz
	Sopa + Fideos con pesto + Ensalada de frutas	Sopa Fideos + Ensalada de lentejas, huevo, zanahoria, remolacha + Crema de almidón de maíz	Sopa + Tortilla de zapallito + Ensalada de tomate + Arroz + Manzana al horno	Sopa + Salpicón de pollo + Dulce de zapallo	Sopa + Polenta con tuco + Gelatina con banana picada	Sopa + 2 porciones de pascualina + Ensalada de tomate y lechuga + 1 fruta	Sopa + Omelet de jamón, queso y espinaca + Arroz con cebolla y morrón



**Aclaración:** se harán adecuaciones necesarias en el plan de menú básico presentado, en situaciones donde alguien presente alguna patología que se vincule con aspectos nutricionales. Conjuntamente con el médico de la institución se harán las adaptaciones que se crean convenientes. En el caso de patologías crónicas como hipertensión, diabetes, enfermedad renal, enfermedades gástricas o hepáticas, se elaboraran dietas especiales con adecuaciones simples del plan de menú básico.

Estos son ejemplos de planes de Menú, los mismos se podrán modificar en base a gustos y preferencias de los usuarios del servicio, también se tendrán en cuenta propuestas planteadas por quienes serán los encargados del servicio.

### **RECOMENDACIONES PARA DIABÉTICOS**

#### **En el desayuno:**

Utilizar leche descremada en sustitución de la leche entera.

Para untar el pan utilizar mermelada dietética (recomendada por la Asociación de Diabéticos del Uruguay ADU)

Endulzar la leche con edulcorante.

Si consume Jugo de naranja, que sea endulzado con edulcorante o natural (no más de 1 vaso).

#### **En el almuerzo:**

No pueden faltar las verduras (crudas y cocidas) estas aportan mucho volumen y reducen las calorías del plato, además aportan fibra retrasando la absorción de carbohidratos como (pastas, arroz, fideos, harinas, papa).

Como postre servir: frutas, compotas o ensalada de frutas endulzadas con edulcorante se puede usar: Stevia de Bella Unión, es una mezcla con azúcar que endulza 3 veces mas por lo tanto se usa menos cantidad). También se puede consumir gelatina dietética o cremas royal Light, elaboradas con leche descremada (evaluar costo).

#### **En la cena:**

Si es necesaria una colación después de la cena, se puede consumir 1 fruta extra o 1 vaso de leche descremada.



## RECETARIO SALUDABLE

<b><i>Budín de arroz y acelga (2 porciones)</i></b>	<b><i>Preparación</i></b>
<b>Ingredientes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ½ taza de arroz</li><li>- 1 atado de acelga</li><li>- 1 zanahoria</li><li>- 1 cebolla</li><li>- 1 morrón</li><li>- 2 claras</li><li>- 2 cdas de aceite</li><li>- 1 cta de sal</li><li>- Ajo, perejil y nuez moscada a gusto</li></ul>	Picar la cebolla, el morrón, el ajo y rallar la zanahoria. Saltar en agua y luego de cocido agregarle el aceite en crudo. Cocinar el arroz y mezclarlo con la acelga cocida, escurrida y picada. Añadir los huevos batidos, sal, nuez moscada, y perejil picado. Verter en fuente aceitada y hornear durante 35 minutos.

<b><i>Masa de tarta salada</i></b>	<b><i>Preparación</i></b>
<b>Ingredientes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¼ taza de aceite</li><li>- ½ taza de agua</li><li>- 2 tazas de harina (se puede sustituir 1 taza por harina integral)</li><li>- 1 cta de polvo de hornear</li></ul>	Colocar en un recipiente la harina y el polvo de hornear. Mezclar el agua con el aceite y agregar a los ingredientes secos. Formar la masa, dividirla en 2 partes iguales y estirar. Colocar una de las partes en una asadera y reservar la otra mitad para cubrir el relleno.

<b><i>Pascualina (8 porciones)</i></b>	<b><i>Preparación</i></b>
<b>Ingredientes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 atados de espinaca o acelga</li><li>- 1 cebolla</li><li>- ½ diente de ajo</li><li>- 2 huevos + 2 claras</li><li>- ½ taza de ricota</li><li>- Sal</li><li>- Masa de tarta</li></ul>	Lavar y cocinar la espinaca, escurrir, picar y reservar. Picar y rehogar la cebolla y el ajo, mezclar con la espinaca y la ricota. Agregar a la mezcla el huevo y la clara batidos para unir. Esparcir la masa de la tarta salada, poner la tapa de la masa y llevar a horno moderado hasta que quede dorada la masa.

<b><i>Pasta primavera (6 porciones)</i></b>	<b><i>Preparación</i></b>
<b>Ingredientes:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 360g de pasta seca</li><li>- 1 taza de brócoli</li><li>- 2 tomates mediano picado en cuadraditos</li><li>- 1 taza de chauchas</li><li>- 2 zanahorias cocidas picadas en</li></ul>	En una olla con agua hirviendo, cocinar la pasta hasta que este al denté. Colar, rociar con aceite y reservar. Hervir los brócoli, las chauchas y las zanahorias. Cortar los tomates en cubos. En un bols mezclar la pasta con los vegetales, cuidadosamente y reservar.



<ul style="list-style-type: none"><li>cubitos</li><li>- 1 taza de arvejas</li><li>- 1 lata de choclo</li><li>- 6 fetas de jamón magro</li><li>- 2 cda de aceite de oliva y sal</li><li>- Queso parmesano ( a gusto )</li></ul>	Servir a temperatura ambiente.
--	--------------------------------

<b><i>Panqueques de Carne (3 porciones)</i></b>	<b><i>Preparación</i></b>
<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Para la masa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 Huevo</li><li>- 6 cdas de harina</li><li>- 1 pizca de sal</li><li>- Leche necesaria para formar la masa</li></ul> <p>Para el Relleno</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 300g de carne picada especial</li><li>- 1 zapallito de tronco</li><li>- 1 cebolla chica</li><li>- ¼ morrón rojo</li><li>- Aceitunas a gusto (no más de 4 o 5)</li><li>- Sal y pimienta a gusto</li></ul>	<p>Para hacer la masa de pancakes, batir ligeramente los huevos, agregar la harina y la sal. Mezclar agregar la leche que sea necesario para formar la masa. Hacer los pancakes usando muy poco aceite.</p> <p>Para el relleno, saltar en un sartén de teflón, rociando con aceite vegetal, la cebolla. El morrón y la carne picada, agregar el zapallito rallado, cocinar. Una vez cocido agregar los condimentos y las aceitunas picadas. Rellenar los pancakes.</p> <p>Opcional: verter por encima la salsa blanca liviana y queso magro, gratinar en el horno. Servir Caliente.</p>

<b><i>Arroz con atún (2 porciones)</i></b>	<b><i>Preparación</i></b>
<p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 taza de arroz cocido</li><li>- 1 lata de atún al natural</li><li>- ½ morrón rojo</li><li>- 2 cdas de arvejas</li><li>- 2 cdas de choclo</li><li>- 1 tomate</li><li>- Lechuga</li><li>- ½ zanahoria</li><li>- 1 huevo duro</li><li>- 2 cdas de aceite o de mayonesa light</li></ul>	

<b><i>Budín tricolor</i></b>	<b><i>Preparación</i></b>
<p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de zapallo (200g)</li><li>- Puré de papa (200g)</li><li>- Jamón magro</li><li>- Queso magro</li><li>- Espinaca o Acelga (1 taza de picada y cocida)</li></ul>	<p>Poner sobre una fuente espolvoreada con pan rallado, el puré de papas. Sobre la papa extender la feta de jamón y la de queso, por encima extender la espinaca previamente cocida, picada y mezclada con las claras batidas y condimentada.</p> <p>Cubrir todo con el puré de zapallo, llevar al</p>



<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 claras</li><li>- Queso rallado</li><li>- Sal y pimienta</li></ul>	horno suave.
---	--------------

<b><i>Timbal de arroz con espinaca</i></b>	<b><i>Preparación</i></b>
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Morrón</li><li>- Cebolla</li><li>- Espinaca (200g)</li><li>- Arroz integral (80g)</li><li>- 1 cda de harina</li><li>- ¼ taza de leche descremada</li><li>- 1 huevo</li><li>- Queso rallado</li><li>- Sal y pimienta</li></ul>	<p>Cocer al vapor o hervir las espinacas, picar finamente y mezclar con la salsa blanca y los condimentos. Agregar el arroz, previamente cocido. Unir todo con claras batidas. Verter en moldes individuales, con rocío vegetal y hornearlos.</p>

- Este menú se de sustituir en base a la guía de alimentos anterior, previa autorización de la Administración.
- Todas las comidas van acompañadas de pan o similar de fácil masticación y leche en cantidad necesaria. Aquellos que por prescripción médica no la puedan ingerir, de les deberá servir un vaso de jugo de fruta, salvo indicación contraria del médico de la institución.
- La alimentación para diabéticos, hipertensos u otros enfermos crónicos que el Médico de la Institución, certifique la necesidad de dieta especial, la misma se hará realizando las adecuaciones necesarias al menú básico presentado.
- El hipertenso podrá consumir esta alimentación con excepción de los alimentos enlatados (conservados en sal).
- **Horarios:**

Almuerzos: a las 12 horas

Cenas: a las 20 horas