ANEXO IV

RECETARIO PARA MENÚ DE EMERGENCIA

Del Protocolo de solicitud y reposición de alimentos para personas afectadas por eventos adversos.

Presidencia Uruguay | sinae

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

CÓMO USAR ESTE RECETARIO

Recetas pensadas para preparar en centros de evacuación con los alimentos secos y la carne del stock de emergencia del INDA, más verduras de complemento. Cada una está escrita para cocinar en volumen y servir caliente.

10 PORCIONES POR RECETA

Las cantidades están en gramos (g) o centímetros cúbicos (cc). La columna de 100 porciones ya está calculada.

PARA OTRA CANTIDAD

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por las personas a atender. 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

ORIGEN DE LOS INSUMOS

- ● Provisto por INDA (secos y carne)
- ○ Complemento: verduras y levadura

CONTENIDO

—	Guía de alimentos para SINAE	g por persona por día	3
—	Ejemplo de plan de menú semanal	4 comidas al día	4
01	Guiso criollo	Almuerzo · Cena	5
02	Polenta con tuco	Almuerzo · Cena	6
03	Pasta con tuco	Almuerzo · Cena	7
04	Cazuela de lentejas, carne y arroz o fideos	Almuerzo · Cena	8
05	Cazuela de carne y fideos	Almuerzo · Cena	9
06	Arroz con tuco	Almuerzo · Cena	10
07	Guiso de carne, papas y lentejas	Almuerzo · Cena	11
08	Pan	Desayuno · Merienda	12

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

GUÍA DE ALIMENTOS PARA SINAE

Gramos por persona por día

4 comidas al día

ALIMENTOS PROVISTOS POR INDA

ALIMENTO	1 PERSONA
Aceite	10 cc
Arroz	70 g
Azúcar	40 g
Cocoa	15 g
Fideos	70 g
Leche en polvo	50 g
Dulce	40 g
Lentejas	50 g
Harina de maíz	34 g
Pulpa de tomate	40 g
Harina de trigo	100 g
Carne	240 g

OTROS ALIMENTOS QUE COMPLEMENTAN LA GUÍA

ALIMENTO	1 PERSONA
Frutas	400 g
Cebolla	70 g
Zanahorias	70 g
Zapallo	110 g
Papas	85 g
Boniato	50 g
Morrón	20 g
Levadura	1 g

Cantidades diarias por persona para cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Para otra cantidad, multiplicá cada valor por el número de personas.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

EJEMPLO DE PLAN DE MENÚ SEMANAL

4 comidas al día | 7 días

TODOS LOS DÍAS

DESAYUNO

- Leche con cocoa y azúcar
- Pan y dulce
- Fruta

MERIENDA

- Leche con cocoa y azúcar
- Pan y dulce

ALMUERZO Y CENA

DÍA	ALMUERZO	CENA
LUNES	Polenta con tuco Receta pág. 6 · con pan y fruta	Cazuela de lentejas, carne y arroz Receta pág. 8 · con pan y fruta
MARTES	Pasta con tuco Receta pág. 7 · con pan y fruta	Guiso criollo Receta pág. 5 · con pan y fruta
MIÉRCOLES	Cazuela de lentejas, carne y arroz Receta pág. 8 · con pan y fruta	Polenta con tuco Receta pág. 6 · con pan y fruta
JUEVES	Guiso criollo Receta pág. 5 · con pan y fruta	Guiso de carne, papas y lentejas Receta pág. 11 · con pan y fruta
VIERNES	Arroz con tuco Receta pág. 10 · con pan y fruta	Cazuela de lentejas, carne y fideos Receta pág. 8 · con pan y fruta
SÁBADO	Guiso de carne, papas y lentejas Receta pág. 11 · con pan y fruta	Pasta con tuco Receta pág. 7 · con pan y fruta
DOMINGO	Cazuela de carne y fideos Receta pág. 9 · con pan y fruta	Arroz con tuco Receta pág. 10 · con pan y fruta

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

01 GUISO CRIOLLO

10 porciones · Almuerzo · Cena · Olla única

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
○ Zapallo	**1.000 g**	10 kg
● Lentejas	**500 g**	5 kg
○ Papa	**1.500 g**	15 kg
○ Boniato	**800 g**	8 kg
● Arroz	**600 g**	6 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Lavar,** escurrir, pelar y picar las verduras.
2. **Saltear** la cebolla y el morrón en aceite caliente.
3. **Agregar** la carne cortada en cubos, las verduras y la pulpa de tomate.
4. **Sumar** las lentejas previamente lavadas, cubrir con agua y cocinar a fuego lento hasta que se ablanden.
5. **Incorporar** el arroz y cocinar hasta completar la cocción.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

02 POLENTA CON TUCO

10 porciones · Almuerzo · Cena · Tuco + polenta aparte

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
● Harina de maíz	**1.200 g**	12 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Saltear** la cebolla, el morrón y la zanahoria en aceite.
2. **Agregar** la pulpa de tomate y la carne cortada en cubos. Cocinar a fuego lento.
3. **Aparte, cocinar** la harina de maíz: 1 parte de harina por 3 de agua. Disponer en un recipiente adecuado.
4. **Servir** el tuco caliente sobre la polenta.

PROPORCIÓN DE LA POLENTA

1 parte de harina de maíz por 3 partes de agua. Para 1.200 g de harina, unos 3,6 litros de agua.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

03 PASTA CON TUCO

10 porciones · Almuerzo · Cena · Tuco + fideos aparte

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
● Fideos	**1.500 g**	15 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Saltear** la cebolla, el morrón y la zanahoria en aceite.
2. **Agregar** la pulpa de tomate y la carne cortada en cubos. Cocinar a fuego lento.
3. **Aparte, cocinar** los fideos. Disponer en un recipiente adecuado.
4. **Servir** el tuco caliente sobre la pasta.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

04 CAZUELA DE LENTEJAS, CARNE Y ARROZ O FIDEOS

10 porciones · Almuerzo · Cena · Olla única

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
○ Zapallo	**1.000 g**	10 kg
● Arroz	**1.000 g**	10 kg
● Lentejas	**500 g**	5 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

VERSIÓN CON FIDEOS
Se puede sustituir el arroz por fideos, en la misma cantidad: 1.000 g.

PREPARACIÓN

1. **Lavar,** escurrir, pelar y picar las verduras.
2. **Saltear** la cebolla y el morrón en aceite caliente.
3. **Agregar** la pulpa de tomate, las verduras y la carne previamente cortada.
4. **Sumar** las lentejas previamente lavadas, cubrir con abundante agua y cocinar a fuego lento hasta que se ablanden las lentejas.
5. **Incorporar** el arroz cuando la carne esté cocida y cocinar hasta completar la cocción.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS
Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

05 CAZUELA DE CARNE Y FIDEOS

10 porciones · Almuerzo · Cena · Olla única

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
○ Zapallo	**1.000 g**	10 kg
● Fideos	**1.000 g**	10 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Lavar,** escurrir, pelar y picar las verduras.
2. **Saltear** la cebolla y el morrón en aceite caliente.
3. **Agregar** la pulpa de tomate, las verduras y la carne previamente cortada.
4. **Cubrir** con abundante agua y cocinar a fuego lento.
5. **Incorporar** los fideos cuando la carne esté cocida y cocinar hasta completar la cocción.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

06 ARROZ CON TUCO

10 porciones · Almuerzo · Cena · Tuco + arroz aparte

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
● Arroz	**1.000 g**	10 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Saltear** la cebolla, el morrón y la zanahoria en aceite.
2. **Agregar** la pulpa de tomate, la carne cortada en cubos y los condimentos. Cocinar a fuego lento.
3. **Aparte, cocinar** el arroz: por cada parte de arroz, el doble de agua. Disponer en un recipiente adecuado.
4. **Servir** el tuco caliente sobre el arroz.

PROPORCIÓN DEL ARROZ

1 parte de arroz por 2 partes de agua. Para 1.000 g de arroz, unos 2 litros de agua.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

07 GUISO DE CARNE, PAPAS Y LENTEJAS

10 porciones · Almuerzo · Cena · Olla única

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Carne	**1.200 g**	12 kg
● Aceite	**50 cc**	500 cc
● Pulpa de tomate	**200 g**	2 kg
○ Cebolla	**350 g**	3,5 kg
○ Morrón	**100 g**	1 kg
○ Zanahoria	**350 g**	3,5 kg
○ Boniato	**1.000 g**	10 kg
○ Papa	**1.500 g**	15 kg
○ Zapallo	**1.000 g**	10 kg
● Lentejas	**500 g**	5 kg

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

PREPARACIÓN

1. **Lavar,** escurrir, pelar y picar las verduras.
2. **Saltear** la cebolla y el morrón en aceite caliente.
3. **Agregar** la carne cortada en cubos, las lentejas previamente lavadas, las verduras y la pulpa de tomate.
4. **Cubrir** con agua y cocinar a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

Ministerio de Desarrollo Social | Instituto Nacional de Alimentación

08 PAN

10 porciones · 40 bollitos | Desayuno · Merienda | Acompaña todas las comidas

INGREDIENTES

INGREDIENTE	10 PORC.	100 PORC.
● Harina de trigo	**1.000 g**	10 kg
○ Levadura	**10 g**	100 g
● Azúcar	**5 g**	50 g

● Provisto por INDA
○ Complemento (no incluido en el stock INDA)

RENDIMIENTO

Al menos 40 bollitos cada 10 porciones: 4 por persona por día, para desayuno, almuerzo, merienda y cena.

OTRA CANTIDAD DE PERSONAS

Dividí cada cantidad entre 10 y multiplicala por el número de personas. Ejemplo para 45 personas: 1.200 g de carne ÷ 10 × 45 = 5.400 g.

PREPARACIÓN

1. **Colocar** la harina en un recipiente y hacer un hueco en el centro.
2. **Activar** la levadura: colocarla con una cucharadita de azúcar, agregar agua tibia y dejar que se active.
3. **Unir** hasta lograr una masa uniforme y dejar leudar hasta que duplique su tamaño.
4. **Formar** bolitas y dejar reposar nuevamente. Deben salir al menos 40 bollitos.
5. **Hornear:** poner en una asadera y llevar al horno precalentado.