



San Salvador
2023
XXIV JUEGOS
CENTROAMERICANOS
Y DEL CARIBE

**GUIA DE ALIMENTACIÓN E
HIDRATACIÓN**



San Salvador
2023
XXIV JUEGOS
CENTROAMERICANOS
Y DEL CARIBE



ACTUALIZACIÓN DEL MANUAL		
FECHA	PÁGINA	CONTENIDO
27/03/2023	1	Cambio de información VIP, por especificación de áreas para atletas.
	2-3	Mapas actualizados
	4	Descripción del proceso de entrega de hidratación
	6	Cambio de horario para la cena.
	7	Actualización de capacidad de personas en el comedor
	8	Especificación de cuándo aplica el retiro de alimentos del comedor.
	14-18	Cambio de formato de menú
	18	Formulario de solicitud de loncheras
23/03/2023	9-13	Información subsede Santo Domingo



San Salvador
2023
XXIV JUEGOS
CENTROAMERICANOS
Y DEL CARIBE



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVO DEL MANUAL	5
1. SERVICIO DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS.....	1
1.1 ÁREA DE COMEDORES	1
1.2 OFERTA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN EXTERNOS	1
2. VILLA CENTROAMERICANA Y DEL CARIBE.....	2
2.1 UBICACIÓN DEL COMEDOR PRINCIPAL.....	3
2.2 COMEDOR PRINCIPAL	4
2.3 HIDRATACIÓN.....	5
3. CRONOGRAMA OPERACIONAL	6
3.1 PRE-APERTURA	7
3.2 APERTURA Y CIERRE	7
4. COMEDORES	7
4.1 MENÚ.....	7
4.2 CONTROL DE RACIÓN SERVIDA.....	8
5. COMIDA PARA LLEVAR	8
6. MANUAL DE ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN SUB SEDE SANTO DOMINGO .	11
7.INTRODUCCIÓN	11
8. OBJETIVO DEL MANUAL	12
9. SERVICIO DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS.....	12
10. ÁREA DE COMEDOR.....	12
11. ÁREA DE HIDRATACIÓN.....	13
12. MENÚ	13
13. SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN EN SEDES DEPORTIVAS	14
14. ANEXOS.....	15
14.1. ANEXO 1 – CATÁLOGO DE MENÚS / COMIDA A DOMICILIO.....	15
14.2. ANEXO 2 - MENÚ POR TIEMPOS DE COMIDA.....	15
14.3. ANEXO 3 – UBICACIÓN DE ATENCIÓN A LOS CON.....	19
14.4. ANEXO 4 – FORMULARIO DE SOLICITUD DE LONCHERAS.....	20



San Salvador
2023
XXIV JUEGOS
CENTROAMERICANOS
Y DEL CARIBE

CENTRO
CARIBE
SPORTS


ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN SAN SALVADOR





San Salvador
2023
XXIV JUEGOS
CENTROAMERICANOS
Y DEL CARIBE



INTRODUCCIÓN

Los atletas de alto rendimiento saben que su alimentación actúa como el combustible gracias al cual obtienen el movimiento, la fuerza, la resistencia necesaria para su desempeño físico. Por esta razón, el área de alimentación y nutrición del COSSAN, pondrá todo su esfuerzo por ofrecer el mejor de los servicios, para que nuestros atletas consigan el máximo rendimiento gracias a la calidad, variedad y valor nutritivo y energético de la alimentación que se servirá durante los XXIV Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023.

OBJETIVO DEL MANUAL

Dar a conocer la oferta de servicios de alimentación para atletas, delegados, jueces, y personalidades que asistan a los XXIV Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023

EQUIPO DE TRABAJO DEL ÁREA DE ALIMENTACIÓN COSSAN

**JEFA DE
OPERACIONES**
Beatriz Franco

**COORDINADORA DEL ÁREA DE
ALIMENTACIÓN**
Evelyn Córdova
alimentacion@sansalvador2023

**ENCARGADA
(Villa)**
Azucena Orellana

**ENCARGADA
(Voluntariado)**
Adela Serra
Balene Ramos

**ENCARGADA
(Hidratación)**
Karla Herrera
Nicole Zelaya





1. SERVICIO DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS

El Servicio de Alimentación de la Villa Centroamericana y del Caribe, consiste en una oferta amplia, variada, abundante y nutritiva de alimentos y bebidas que cubre las necesidades energéticas y nutritivas de los atletas de las distintas disciplinas deportivas a competir en los juegos.

Cada hotel seleccionado para alojamiento dispondrá alimentación para sus huéspedes, conforme a su oferta y exclusivamente en el hotel.

En las sedes deportivas será destinada un área para de descanso donde se ofrecerán snacks y bebidas exclusivamente para atletas.

1.1 ÁREA DE COMEDORES

Es el área en la cual los atletas, delegados, equipos de trabajo del Comité Organizador de los XXIV Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023, los voluntarios, proveedores y socios de apoyo podrán tener a disposición sus alimentos.

1.2 OFERTA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN EXTERNOS

Las delegaciones, invitados y visitantes a la villa tendrán en la zona internacional a disposición ofertas de comidas y un catálogo de servicios de restaurantes a domicilio (catálogo de restaurantes Anexo 1) desde el 12 de junio hasta el 9 de julio 2023.

La forma de pago para los proveedores externos es con tarjeta de crédito, débito o en efectivo.

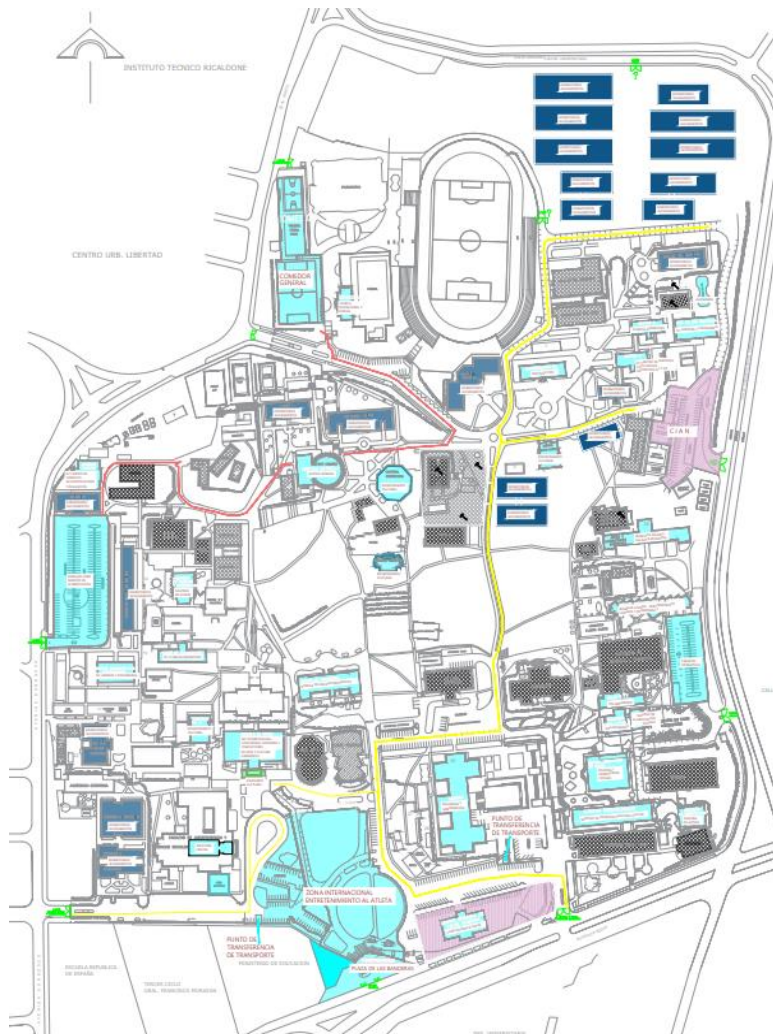
La zona internacional es la única zona de llegada de estos servicios a domicilio.



San Salvador
2023
XXIV JUEGOS
CENTROAMERICANOS
Y DEL CARIBE



2. VILLA CENTROAMERICANA Y DEL CARIBE

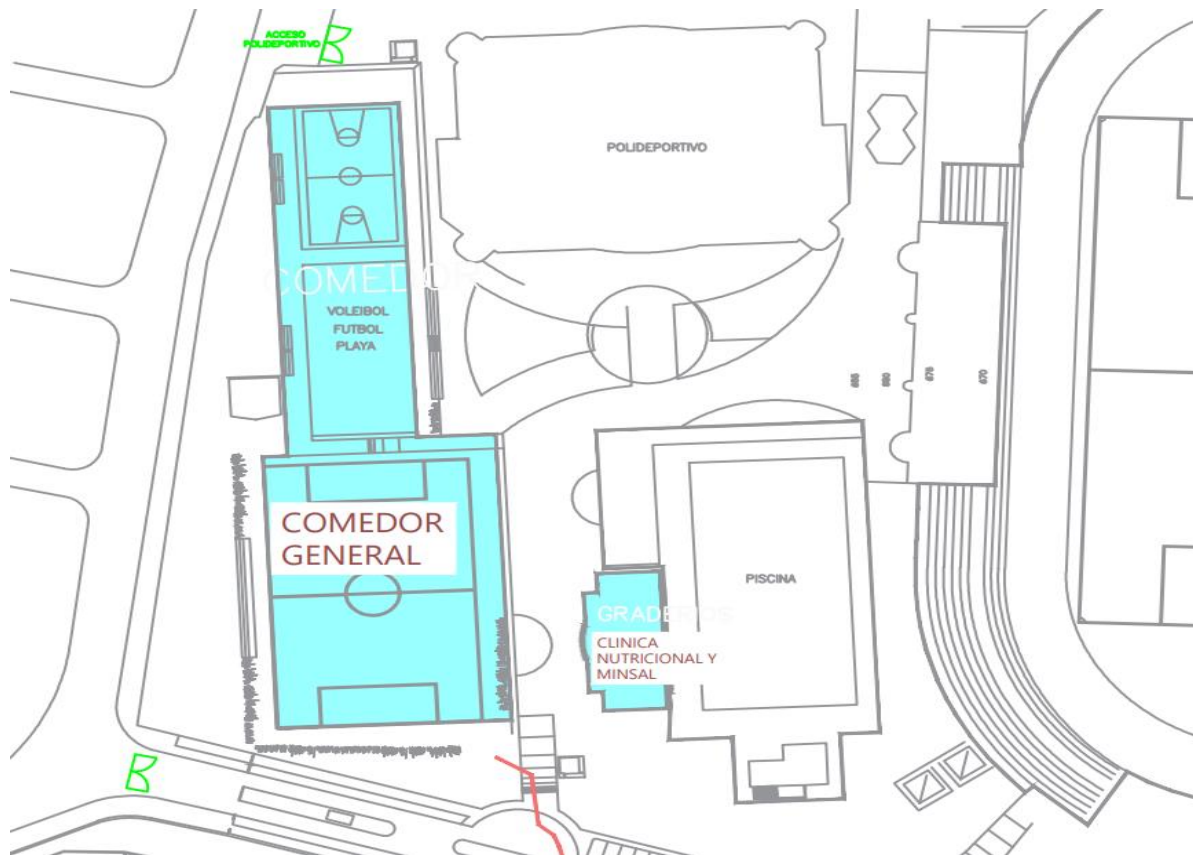




San Salvador
2023
XXIV JUEGOS
CENTROAMERICANOS
Y DEL CARIBE



2.2 COMEDOR PRINCIPAL





Atletas y oficiales dispondrán de agua en la Villa Centroamericana y del Caribe y en cada escenario deportivo donde también tendrán a disposición bebidas rehidratantes.

3. CRONOGRAMA OPERACIONAL

INSTALACIÓN		FECHAS
		12 jun - 10 jul
COMEDOR PRINCIPAL	DESAYUNO	06:00 – 10:00
	ALMUERZO	11:30 – 15:00
	CENA	19:00 – 00:00
HOTELES		SEGÚN MANUAL DE HOSPEDAJE



3.1 PRE-APERTURA

El período de Pre-Apertura será del 12 al 16 de junio de 2023 con servicios limitados tipo bufet en el Comedor Principal, para los jefes de misión o cualquier otro personal del CON (Comité Olímpico Nacional) previamente asignado que asista a la preapertura de los Juegos XXIV Centroamericanos y del Caribe, además podrán disponer de los servicios de alimentación externos de paga, es decir, que podrán comprar los alimentos, por medio de un menú virtual, que contendrá el contacto de los restaurantes donde podrán elegir el alimento que desee encargar. (Anexo 1)

El proceso de recepción de los pedidos de alimentos se realizará en el área internacional.

3.2 APERTURA Y CIERRE

El servicio de alimentación dará inicio con la apertura desde el 17 de junio hasta el cierre el 9 de julio 2023. Los residentes de la Villa Centroamericana y del Caribe, tendrán sus alimentos en el comedor principal. Del 10 al 12 de julio se mantendrá servicios limitados.

4. COMEDORES

- Los atletas, jefes de misión y oficiales de equipo tendrán acceso, a través del código en su acreditación, al Comedor de la Villa Centroamericana y del Caribe.
- Los atletas, jefes de misión y oficiales de equipo podrán ingresar una sola vez por tiempo de alimentación al área de comedor.
- El área física del Comedor tendrá capacidad para 1,500 personas.
- El comedor funcionará del 17 de junio al 9 de julio de 2023.

4.1 MENÚ

- El menú ha sido desarrollado por profesionales en nutrición deportiva con amplia experiencia.



- Cada categoría de comida está preparada para tener un ciclo de rotación de 7 días. El menú detallado que incluye las bebidas está disponible en (Anexo - 2 Menú por tiempos de comida)
- Ha sido designado para cumplir con las necesidades energéticas y nutricionales de los atletas.
- Durante todo el evento estará disponible una oferta de opciones típica de algunos países.
- Todos los alimentos servidos, presentarán la información nutricional de manera visible en etiquetas idiomas español/inglés, con el nombre de ingredientes y contenido calórico por porción incluyendo agentes alérgenos.

4.2 CONTROL DE RACIÓN SERVIDA.

- El sistema de control de atleta servido será electrónico. El atleta será identificado, en la entrada al área de comedor, por el código de su acreditación.
- No se permitirá el ingreso de ningún tipo de equipaje (mochilas, bolsos) por lo que habrá a disposición estantes afuera del comedor para que los atletas puedan dejar sus pertenencias, que serán compartidos.
- No será permitido retirar alimentos de los comedores, solo lo que quepa en su mano (como una fruta, snack o bebida).
- El sistema en el comedor es autoservicio, por lo que el comensal, al terminar de ingerir los alimentos, deberá levantar la bandeja de la mesa y dirigirse al área de entrega de estas.
- En cada comedor será colocado gel sanitario de higienización de manos.

5. COMIDA PARA LLEVAR

Para los atletas que por el horario de entrenamiento o competencia deban estar fuera de la Villa en los horarios de comida, se preparará comida para llevar a los



lugares de competencia. En cada sede deportiva, los atletas dispondrán de un espacio de descanso donde pondrán tomar sus alimentos.

La solicitud de comida para llevar se hará con 24 horas de anticipación.

- El jefe de misión o cualquier otro personal del CON previamente asignado, solicitará el formulario en la mesa de alimentación, ubicada en Centro de Servicio a los CON (Anexo 3 – Ubicación de atención a los CON/pendiente de confirmar, disponible para próxima edición) el número de loncheras requeridas para el día siguiente. Esto se deberá realizar en el formato en físico, donde se identifica la delegación, deporte, hora de entrega y debe ir firmado por las dos partes (3 copias: original para COSSAN, copia 1 para el proveedor y copia 2 para el solicitante). El jefe de misión o cualquier otro personal del CON previamente asignado se queda con una copia de la solicitud. (Anexo 4 – Formulario de solicitud de loncheras)
- El jefe de misión de la delegación o su representante, llega al área señalada de la zona de producción, en la hora indicada para reclamar las loncheras, dejando como acta de recibido la copia del solicitud diligenciada y firmada. NO se entregará producto sin este documento.





San Salvador
2023
XXIV JUEGOS
CENTROAMERICANOS
Y DEL CARIBE

CENTRO
CARIBE
SPORTS


ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN SANTO DOMINGO


INDES


GOBIERNO DE


COMITÉ OLÍMPICO
EL SALVADOR



ALCALDÍA DE



6. MANUAL DE ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN SUB SEDE SANTO DOMINGO .

7.INTRODUCCIÓN

La alimentación es la manera de proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida. Es un proceso voluntario y consciente por el que se elige un alimento determinado y se come. A partir de este momento empieza la nutrición, que es el conjunto de procesos por los que el organismo transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos ingeridos. Hay muchas formas de alimentarse y es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico. Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento. Una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto, pero, una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado.

Necesidades energéticas del deportista

La ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitir al deportista mantener un peso corporal adecuado para rendir de forma óptima en su deporte. La actividad física aumenta las necesidades energéticas y de algunos nutrientes, por ello es importante

Consumir una dieta equilibrada basada en una gran variedad de alimentos, con el criterio de selección correcto. Además, hay otros factores que condicionan los requerimientos calóricos de cada individuo:

- intensidad y tipo de actividad,
- duración del ejercicio,
- edad, sexo y composición corporal,



- temperatura del ambiente,
- grado de entrenamiento.

8. OBJETIVO DEL MANUAL

Dar a conocer la oferta de servicios de alimentación para atletas, delegados, jueces, y personalidades que asistan a los XXIV Juegos Centroamericanos y del caribe San Salvador 2023, SUBSEDE Santo Domingo

9. SERVICIO DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS

El Servicio de Alimentación de la SUBSEDE, consiste en una oferta amplia, variada, abundante y nutritiva de alimentos y bebidas que cubre las necesidades energéticas y nutritivas de los atletas de las distintas disciplinas deportivas a competir en los Juegos. Cada hotel seleccionado para alojamiento dispondrá alimentación para sus huéspedes, conforme a su oferta y exclusivamente en el hotel.

Se dispondrá de servicios de alimentación en las sedes dado que habrá competencias desde la mañana. Los deportes que no tengan competencias en la mañana y hayan sido programadas para la tarde/noche, deberán utilizar el servicio del Hotel

10. ÁREA DE COMEDOR

En algunos de los deportes de la SUBSEDE se habilitarán comedores para la alimentación de los atletas, delegados, equipos de trabajo del Comité Organizador, los voluntarios, proveedores y socios de apoyo podrán tener a disposición sus alimentos.



11. ÁREA DE HIDRATACIÓN

El servicio de hidratación estará situado en los hoteles, y el club de aduanas. Todos los atletas y oficiales dispondrán de agua en los escenarios deportivos, y de bebidas hidratantes.

LUGAR	DESCRIPCION	HORA
HOTELES	DESAYUNO	6:00 am A 10:00 am
	ALMUERZO	11:30 am A 2:30 pm
	CENA	6:30 pm A 11:00 pm
CLUB DE ADUANAS	DESAYUNO	6:00 am A 10:00 am
	ALMUERZO	11:30 am A 2:30 pm
	CENA	6:30 pm A 11:00 pm

12. MENÚ

El servicio de hidratación estará situado en los hoteles, y el club de aduanas. Todos los atletas y oficiales dispondrán de agua en los escenarios deportivos, y de bebidas hidratantes.

- Se ha coordinado con los hoteles y el club de aduanas para que el menú sea elaborado de acuerdo a los estándares definidos por COSSAN2023.
- Ha sido diseñado para cumplir con las necesidades energéticas y nutricionales de los atletas
- Todos los alimentos servidos, presentarán la información nutricional de manera visible en etiquetas idiomas español/inglés, con el nombre de ingredientes y contenido calórico por porción incluyendo agentes alérgenos.

Comida para llevar

Para los atletas que por el horario de entrenamiento o competencia deban estar fuera de los hoteles y el club de aduanas, en los horarios de comida, se dispondrá alimentos para llevar a los lugares de competencia.

La solicitud de comida para llevar se hará con 24 horas de anticipación.



San Salvador
2023
XXIV JUEGOS
CENTROAMERICANOS
Y DEL CARIBE



- El jefe de misión o cualquier otro personal del CON previamente asignado, solicitará a la persona encargada en la SUBSEDE de la alimentación, el número de loncheras requeridas para el día siguiente. Esto se deberá realizar en el formato correspondiente en físico, totalmente diligenciado, donde se identifica la delegación, deporte, hora de entrega y debe ir firmado por las dos partes (2 copias). El jefe de misión o cualquier otro personal del CON previamente asignado se queda con una copia de la solicitud.

13. SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN EN SEDES DEPORTIVAS

La mayoría de los escenarios tiene un área destinada a comedor donde se servirá alimentos e hidratación a Delegados técnicos internacionales y Jueces, y en caso de competencia en el horario de alimentación a los atletas y oficiales.





14. ANEXOS

14.1. ANEXO 1 – CATÁLOGO DE MENÚS / COMIDA A DOMICILIO. PENDIENTE

14.2. ANEXO 2 - MENÚ POR TIEMPOS DE COMIDA

(sujeto a actualizaciones)

DESAYUNO		20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023	24/06/2023	25/06/2023	26/06/2023	27/06/2023
		28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023	01/07/2023	02/07/2023	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023
		06/07/2023	07/07/2023	08/07/2023	09/07/2023				
	Componentes	Minuta 1	Minuta 2	Minuta 3	Minuta 4	Minuta 5	Minuta 6	Minuta 7	Minuta 8
	Bebidas	Jugo de Naranja	Jugo de Naranja con Zanahoria	Jugo de Naranja	Jugo de Naranja	Jugo de Naranja	Naranja con Zanahoria	Jugo de Naranja	Jugo de Naranja
		Jugo de Papaya	Piña	Fresa	Maracuyá	Mora	Mango	Frutos Rojos	Lulo
	Fruta Porcionada	Patilla	Patilla	Patilla	Patilla	Patilla	Patilla	Patilla	Patilla
		Melón	Melón	Melón	Melón	Melón	Melón	Melón	Melón
		Papaya	Papaya	Papaya	Papaya	Papaya	Papaya	Papaya	Papaya
	Fruta de Mano	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
		Pera	Granadilla	Guayaba	Naranja	Mango	Pera	Granadilla	Guayaba
		Mandarina	Mandarina	Mandarina	Mandarina	Mandarina	Mandarina	Mandarina	Mandarina
		Banano	Banano	Banano	Banano	Banano	Banano	Banano	Banano
	Bebida Láctea	Leche Entera	Leche Entera	Leche Entera	Leche Entera	Leche Entera	Leche Entera	Leche Entera	Leche Entera
		Leche Deslactosada	Leche Deslactosada	Leche Deslactosada	Leche Deslactosada	Leche Deslactosada	Leche Deslactosada	Leche Deslactosada	Leche Deslactosada
		Bebida Láctea X2	Bebida Láctea X2	Bebida Láctea X2	Bebida Láctea X2	Bebida Láctea X2	Bebida Láctea X2	Bebida Láctea X2	Bebida Láctea X2
	Frutos Secos	Uva Pasa	Uva Pasa	Uva Pasa	Uva Pasa	Uva Pasa	Uva Pasa	Uva Pasa	Uva Pasa
		Avena en Hojuelas	Avena en Hojuelas	Avena en Hojuelas	Avena en Hojuelas	Avena en Hojuelas	Avena en Hojuelas	Avena en Hojuelas	Avena en Hojuelas
		Maní	Maní	Maní	Maní	Maní	Maní	Maní	Maní
		Garrapiñado	Garrapiñado	Garrapiñado	Garrapiñado	Garrapiñado	Garrapiñado	Garrapiñado	Garrapiñado
Cereales	Corn Flakes	Corn Flakes	Corn Flakes	Corn Flakes	Corn Flakes	Corn Flakes	Corn Flakes	Corn Flakes	
	Special K	Special K	Special K	Special K	Special K	Special K	Special K	Special K	
	Zucaritas	Zucaritas	Zucaritas	Zucaritas	Zucaritas	Zucaritas	Zucaritas	Zucaritas	
	Fruit Loops	Fruit Loops	Fruit Loops	Fruit Loops	Fruit Loops	Fruit Loops	Fruit Loops	Fruit Loops	
Bandeja De Quesos	Surtidos de quesos	Surtidos de quesos	Surtidos de quesos	Surtidos de quesos	Surtidos de quesos	Surtidos de quesos	Surtidos de quesos	Surtidos de quesos	
Bandeja de Carnes Frías	Surtidos de carnes frías	Surtidos de carnes frías	Surtidos de carnes frías	Surtidos de carnes frías	Surtidos de carnes frías	Surtidos de carnes frías	Surtidos de carnes frías	Surtidos de carnes frías	
Selección de Mini Panes	Pan Mogolla,	Pan Mogolla,	Pan Mogolla,	Pan Mogolla,	Pan Mogolla,	Pan Mogolla,	Pan Mogolla,	Pan Mogolla,	
	Mogolla Integral	Mogolla Integral	Mogolla Integral	Mogolla Integral	Mogolla Integral	Mogolla Integral	Mogolla Integral	Mogolla Integral	
	Guayaba	Guayaba	Guayaba	Guayaba	Guayaba	Guayaba	Guayaba	Guayaba	
	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	



	Sache	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla	Mantequilla
		Mermeladas	Mermeladas	Mermeladas	Mermeladas	Mermeladas	Mermeladas	Mermeladas	Mermeladas
	Huevos	Revueltos	Revueltos	Revueltos	Revueltos	Revueltos	Revueltos	Revueltos	Revueltos
		Perico	Rancheros	Champiñones	con vegetales	Jamón	Salchicha	Mexicano	Perico
	Proteína	Salchicha	Pollo Salteado	Morcilla	Chorizo	Butifarra	Pulled Pork	Salchichon	Morcilla
		Bacon	Bacon	Bacon	Bacon	Bacon	Bacon	Bacon	Bacon
	Bastimento	Arepitas con queso	Patacón	Bollo de Maíz	Yuca Encebolladas	Bollo E Yuca	Arepa de maíz	Palitos de yuca	Arepa de Yuca
		Hotcakes	Hotcakes	Hotcakes	Hotcakes	Hotcakes	Hotcakes	Hotcakes	Hotcakes
		Arepa/Plátano Horno	Pupusa	Tortillas de Harina de Trigo	Arepas	Hotcakes	Pupusas	Arepa/Plátano Horno	Tortilla de harina de trigo
	Vegetariano	Vegetales Mixtos	Chop Suey	Hogao Salvaje	Vainitas con Maíz	Vegetales de temporada	Vegetales Mixtos	Chop Suey	Hogao Salvaje
	Arroz	Calentao	Calentao	Calentao	Calentao	Calentao	Calentao	Calentao	Calentao

ALMUERZO		20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023	24/06/2023	25/06/2023	26/06/2023	27/06/2023
		28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023	01/07/2023	02/07/2023	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023
		06/07/2023	07/07/2023	08/07/2023	09/07/2023				
	Componentes	Minuta 1	Minuta 2	Minuta 3	Minuta 4	Minuta 5	Minuta 6	Minuta 7	Minuta 8
	Sopa o Crema	Sopa criolla	Frijoles con hueso de res	Caldo de pollo con espinacas y elotes	Sopa de conchitas	Sopa de arracacha	Sopa cremosa de Yuca	Sopa de frijoles con tortilla	Sopa de Bolo
		Crema de Auyama	Crema de Tomate	Crema de Cebolla		Crema de ayote		Crema de Espinaca	Crema de cebolla
	Proteicos	Entrecorte con Pimentones	Chuleta de cerca a la barbacoa	Carne deshilada con huevo	Chiles rellenos	Costilla de Res al Horno	Piernil de cerdo con sirope	Lomo de res al vino	Lomo de cerdo en salsa soya miel
		Albóndigas de Pollo	Pescado a la Meuniere	Colombinas de pollo al BQQ	Pescado en salsa de tártara	Pollo en salsa de tamarindo	Pescado a la Marinera	Suprema Hawaianas	Pescado en salsa Mediterránea
	Cereales	Arroz Integral	Arroz de palito integral	Arroz Integral con maíz	Arroz integral verde	Arroz integral con zanahoria	Arroz integral Tahilandés	Arroz con cebolla Crunch	Arroz integral al limón
	Acompañamientos	Pure de Papas	Pure de plátano maduro/aguacates rellenos	Torta de yuca	Papa en salsa de queso	Plátano asado/chirimol	Elotes con queso	Canoas de plátanos	Papas al ajillo
		Guiso de frijoles con carne	Papas a la francesa	Casamiento	Cazuela de lentejas	Papas a la francesa	Papas a la francesa	Papas a la francesa	Berenjenas rellenas
	Carnes Frías	Surtido de carne frías	Surtido de carne frías	Surtido de carne frías	Surtido de carne frías	Surtido de carne frías	Surtido de carne frías	Surtido de carne frías	Surtido de carne frías
	Barras de Ensaladas	Cebolla roja encurtida	Mani Triturado	Raíces chinas	Cebolla roja encurtida	Cebolla Blanca Juliana	Lechuga Batavia	Champiñones Encurtidos	Lechuga Batavia
		Lechuga Batavia Juliana	Tomate Rojo	Zanahoria en julianas	Maíz Desgranado	Lechuga Batavia	Lechuga Morada Cresapa	Lechuga Batavia	Cebolla Blanca fritas
		Tomate Rojo	Lechuga Batavia	Lechuga Batavia	Tomate Rojo	Tomate, Cherry al Pesto	Arveja Desgranada	Lechuga Romana	Cilantro
		Calabacín amarillo	Lechuga Morada Cresapa	Lechuga Romana	Lechuga Batavia	Espinaca	Zanahoria Julianas	Cubos de piña asada	Pepino Cohombro



		Rábano ruedas	Tornillo de pasta	Tomate Horneado	Lechuga Verde Cresapa	Berenjena Vinagreta	Cebollín Chino	Tomate Rojo	Tomate Rojo
		Remolacha Brunoise	Pimentón rojo en julianas	Repollo Morado Hojas	Ahuyama Cubos	Apio Julianas	Rábano ruedas	Repollo Morado	Maíz Desgranado
		Tornillos de pasta	Pimentón verde en juliana	Tomate Rojo	Tornillo Pasta	Coliflor	Pimentón Amarillo Julianas	Apio Julianas	Tornillos Pasta
		Repollo blanco	Calabaza Salteada	Cebolla blanca juliana	Apio Julianas	Rábano Ruedas	Cebollinita de Cambridge	Cebolla Morada Ecurtida	Semillas de Girasol
		Pepino en ruedas	Champiñones encurtidos	Aceitunas en ruedas	Calabacín Amarillo Salteado	Zanahorias	Aceitunas Rellenas	Pepino Cohombro ruedas	Berenjenas Asadas
		Zanahoria Rallada	Zanahoria en Juliana	Berenjena Salteada	Brócoli Arbolitos	Maní Triturado	Tomate Rojo	Cilantro	Pimentón Rojo Julianas
	Frutas Porcionas	Melón	Piña	Fresa	Patilla	Papaya	Melón	Piña	Fresa
		Patilla	Papaya	Melón	Piña	Fresa	Fresa	Papaya	Melón
	Jugo de frutas	Fresa	Mora	Curuba (maracuyá)	Durazno	Mango	Manzana	Mandarina	Guayaba
		Mango	Pera	Lulo	Uva	Papaya	Maracuyá	Uva	Tomate de árbol
	Postre	Bocadillo	Rollito de Leche	Dulce de Tamarindo	Panelita	Mini Ramo	Dulce de Leche	Conserva de Coco	Quimbaya

Cena

		20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023	24/06/2023	25/06/2023	26/06/2023	27/06/2023
		28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023	01/07/2023	02/07/2023	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023
		06/07/2023	07/07/2023	08/07/2023	09/07/2023				
	Componen tes	Minuta 1	Minuta 2	Minuta 3	Minuta 4	Minuta 5	Minuta 6	Minuta 7	Minuta 8
VEGETARIANO & VEGANO	crema o granos	Crema de Champiñones	Lentejas	Crema de Vegetales	Crema de frijol rojo	Sopa de cebolla	Garbanzos	Pozole de Maíz	Blanquillo
	Proteicos	Poke Bowl de Tofu Teriyaki con Sesamo		Gyros de Falafel en pan pita Tzatziki	Quinoto de setas con Carne		Noodles con Tofú	Burritos de Carne	Hamburguesa de carne de soya
	Acompaña miento	Arroz	Lasagna con Carne a la Bolognesa	Chip de papa	Quinoa		y huevo pochado	Frijol refrito	Chips de papa
	Vegetales	Zanahoria, Edamame, Col Morada, Maíz y Tomate Secos		Lechuga, cebolla morada y Tomate	Maíz, espárragos, cebolla y Zucchini	Quiché de espinacas con champiño nes y tofú	Raíces chinas, zanahorias , cebollin chino	Pico de gallo	Lechuga, cebolla, tomate grille
	Acompaña miento	Dessing de Mantequilla de Maní	Pan tostado	Tabouleh			Caldo de soya	Guacamol e	salsa de tomate y mayonesa vegana
	Postre	Galleta de Cocoa	Arroz Con Leche de Coco	Mousse de Mango	Muffin de Zanahoria	Brownie de Palta	Parfait con frutas	Trufas de pasas	Peras Caramelizadas

		20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023	24/06/2023	25/06/2023	26/06/2023	27/06/2023
		28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023	01/07/2023	02/07/2023	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023
		06/07/2023	07/07/2023	08/07/2023	09/07/2023				
	Componen tes	Minuta 1	Minuta 2	Minuta 3	Minuta 4	Minuta 5	Minuta 6	Minuta 7	Minuta 8
ESTACION	PRINCIPIO	Vermicelli	Tornillo	Vermicelli	Penne	Vermicelli	Tornillo	Vermicelli	Vermicelli
		Penne	Fetuccini	Linguini de Zanahoria	Papardelle	Fetuccini	Linguini de Espinica	Fetuccini	Linguini de Zanahoria



	SALSAS	Putanesca	Napolitana	Pesto	Fileto betina	Ragu de Cerdo	Stroganooff	Arrabiata	Putanesca
		Carbonara	Aurora	Pomodoro con Pollo	Bolognesa	Alfredo	Pollo Carbonara	Ajo Arriero	Carbonara
	ACOMPANIAMIENTOS	Queso Parmesano	Queso Parmesano	Queso Parmesano	Queso Parmesano	Queso Parmesano	Queso Parmesano	Queso Parmesano	Queso Parmesano
		Pan Baguette	Pan Baguette	Pan Baguette	Pan Baguette	Pan Baguette	Pan Baguette	Pan Baguette	Pan Baguette

INTERNACIONAL		20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023	24/06/2023	25/06/2023	26/06/2023	27/06/2023
		28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023	01/07/2023	02/07/2023	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023
		06/07/2023	07/07/2023	08/07/2023	09/07/2023				
	Componentes	Minuta 1	Minuta 2	Minuta 3	Minuta 4	Minuta 5	Minuta 6	Minuta 7	Minuta 8
	Sopa o Crema	Ajiaco Camagueyano	Sopa de gallina India	Consomé de Pollo	Sopa de Res	Consomé de pollo	Pozol Tico	Sancochito panameño	Chilate
					Crema de vegetales			Sopa de vegetales	Crema de chicharrón
	Proteicos	Bisteck de cerdo empanado	Baleadas Catrachas	Carne desmechada, pollo desmechado, perril de cerdo	Carne a la llanera	Fajitas de cerdo	Ajiaco de papas	Ropa Vieja	Casamiento con Chorizo y dados de cerdo Ahumado
		Pescado Canciller	Pollo Chuco	Reina Pepeada, queso amarillo rallado	Chorizo y Morcilla	Fajitas de pollo	Pechugas en salsa de mostaza	Chilli de pollo blanco	Gallina Horneada con jugo de limón y naranja
	Cereal	Arroz moros y cristianos	Arroz Aliñado con Maíz			Arroz Mexicano	Arroz Campesino	Gallo Pinto	Arroz Salvadoreño
	Vegetales			Granos Caraotas	Aguacate/Crema de frijol/Suero			Pico e Gallo	
	Acompañamiento	Fufu de Plátano	Yuca cocida con Chirmol	Arepa asada, tajadas de plátano maduro.	Yuca, Mazorca, papa asada	Pico de gallo, tortillas de maíz	Macarrones Pura vida	Ensaladas de papas	Plátano Picaro
		CUBA	HONDURAS	VENEZUELA	COLOMBIA	MEXICO	COSTA RICA	PANAMA	EL SALVADOR

SERVICIO		20/06/2023	21/06/2023	22/06/2023	23/06/2023	24/06/2023	25/06/2023	26/06/2023	27/06/2023
		28/06/2023	29/06/2023	30/06/2023	01/07/2023	02/07/2023	03/07/2023	04/07/2023	05/07/2023
		06/07/2023	07/07/2023	08/07/2023	09/07/2023				
	Componentes	Minuta 1	Minuta 2	Minuta 3	Minuta 4	Minuta 5	Minuta 6	Minuta 7	Minuta 8
	Proteicos	Alitas de pollo BBQ	Costillas Búfalo	Alitas de pollo BBQ	Costillas Búfalo	Alitas de pollo BBQ	Alitas de pollo BBQ	Costillas Búfalo	Alitas de pollo BBQ
	Acompañamientos	Papas Francesa	Papas Francesa	Papas Francesa	Papas Francesa	Papas Francesa	Papas Francesa	Papas Francesa	Papas Francesa
	Línea Amarilla	Sándwich Italiano	Sándwich Italiano	Sándwich Italiano	Sándwich Italiano	Sándwich Italiano	Sándwich Italiano	Sándwich Italiano	Sándwich Italiano
		Hamburguesa Clásica	Hamburguesa Clásica	Hamburguesa Clásica	Hamburguesa Clásica	Hamburguesa Clásica	Hamburguesa Clásica	Hamburguesa Clásica	Hamburguesa Clásica
		Pizza Carnes	Pizza Carnes	Pizza Carnes	Pizza Carnes	Pizza Carnes	Pizza Carnes	Pizza Carnes	Pizza Carnes
		Pizza Vegetariana	Pizza Vegetariana	Pizza Vegetariana	Pizza Vegetariana	Pizza Vegetariana	Pizza Vegetariana	Pizza Vegetariana	Pizza Vegetariana



San Salvador
2023
XXIV JUEGOS
CENTROAMERICANOS
Y DEL CARIBE



14.3. ANEXO 3 – UBICACIÓN DE ATENCIÓN A LOS CON

