

*Internacional*

disfrute de su mejor guía

**Arroquetes de arroz rellenos con pescado**

**Ingredientes:**  
 1 taza de arroz cocido sin aceite  
 1/2 taza de pescado cocinado y sin espinas  
 2 cucharadas de papa cocinada y majada  
 1 cucharada de cebolla blanca picada  
 1 cucharada de rama picada  
 1 diente de ajo picado  
 1 cucharada de cilantro picado  
 1 cucharada de aceite  
 2 cucharadas de harina de trigo  
 2 cucharadas de harina de pan rallado  
 2 cucharadas de queso parmesano rallado  
 1 huevo  
 Sal y pimienta fresca  
 Aceite para freír

**Arroz frito con fideos y tres carnes**

**Ingredientes:**  
 40 gramos de carne de cerdo en tiras delgadas  
 40 gramos de carne de res en tiras delgadas  
 40 gramos de carne de pollo en tiras delgadas  
 1 cucharada de cebolla blanca en julianas  
 1/4 de zanahoria cortada en julianas  
 1 cucharada de tallos de cebolla puerro en julianas  
 2 cucharadas de tallos de apio picado en julianas  
 1/2 taza de fideos  
 3/4 de taza de arroz (previamente cocido el día anterior)  
 1/4 de taza de salsa de soja  
 1/4 de taza de salsa de ostras

**Tiras de tortilla de huevo**

**Preparación:**  
 En una sartén con aceite sofría los fideos hasta que estén muy dorados. Retire, escurra y reserve.  
 Añada una cucharada más de aceite y sofría las carnes. Retire una por una y reserve.  
 Agregue una cucharada más de aceite y sofría la cebolla blanca, el apio puerro y la zanahoria. Añádale la salsa de soja y la salsa de ostras hasta que estén bien dorados. Retire y reserve.  
 Sofría el arroz en una sartén con aceite y la zanahoria. Añádale la salsa de soja y la salsa de ostras hasta que estén bien dorados. Retire y reserve.  
 Sofría el arroz en una sartén con aceite y la zanahoria. Añádale la salsa de soja y la salsa de ostras hasta que estén bien dorados. Retire y reserve.

**La Hora**  
LO QUE NECESITAS SABER

**Cruz Roja Ecuatoriana**  
Servicios en la Sede Norte

Donación Voluntaria de Sangre  
 Banco Ortopédico  
 Rehabilitación Física  
 Laboratorio Clínico

REPUBLICA DEL ECUADOR  
SUPERINTENDENCIA DE COMPAÑÍAS

**0016**

**EXTRACTO**

**CONSTITUCION DE LA COMPAÑIA PRODUCTORA DE SERVICIOS HELP ONE CIA. LTDA..**

La compañía PRODUCTORA DE SERVICIOS HELP ONE CIA. LTDA. se constituyó por escritura pública otorgada ante el Notario Tercero del Distrito Metropolitano de Quito, el 10 de Octubre del 2006, fue aprobada por la Superintendencia de Compañías, mediante Resolución No. 06.Q.IJ.004010 de 20 OCT. 2006.

- 1.- DOMICILIO: Distrito Metropolitano de Quito, provincia de Pichincha.
- 2.- CAPITAL: Suscrito US\$ 1.000,00 Número de Participaciones 1.000 Valor US\$ 1,00
- 3.- OBJETO: El objeto de la compañía es el de prestar servicios generales, especialmente de la promoción de servicios de asistencia médica nacional o internacional.

Quito, 20 OCT. 2006

Dr. Santiago Lopez Astudillo  
ESPECIALISTA JURIDICO

10 NOV. 2006

Superintendencia de Compañías

**La Hora**  
LO QUE NECESITAS SABER

**COLEGIO NAC. TECNICO "LLANO CHICO"**  
CONCURSO DE MERCECMIENTOS INTERNO

PARA LLENAR VACANTE: UN PROFESOR-INSPECTOR GENERAL UNICAMENTE CONTAMOS CON EL FUNCIONAL, DEPOSITAR \$ 10 NO REEMBOLSABLES EN COLECTURIA POR PUBLICACION, DEJAR CURRICULUM HASTA EL 26-10-2006. TELEF: 2830342

EL RECTOR

**QUITO** DIRECCIÓN METROPOLITANA DE MEDIO AMBIENTE

**DIRECCIÓN METROPOLITANA DE MEDIO AMBIENTE**

**DIFUSIÓN PÚBLICA DE LA RECEPCIÓN DEL ESTUDIO DE IMPACTO AMBIENTAL**

**PROYECTO: CONSTRUCCIÓN DEL CENTRO COMERCIAL "RECREO PLAZA"**

Nombre del Proponente: CENTRO COMERCIAL "RECREO PLAZA".  
 Ubicación del proyecto: Av. Maldonado No. 14-205 y Calvas, Sector el Recreo.

Breve descripción del proyecto: Se propone la construcción de un proyecto comercial que se encuentra junto a la Ciudad Comercial El Recreo. El área bruta de construcción es de 63.935 m2 en cinco niveles de edificación: dos subsuelos para parqueaderos, bodegas, área de carga y descarga, área de equipos y administración, y tres pisos altos para el desarrollo de área comercial. La construcción del proyecto se ha establecido en dos etapas (Etapa 1: Hipermercado, Etapa 2: Patio de comidas - juegos - locales menores)

NOTA: El Estudio de Impacto Ambiental ha sido entregado en la Dirección Metropolitana de Medio Ambiente. Las observaciones a la propuesta por parte de la comunidad deberán ser remitidas a la Dirección Metropolitana de Medio Ambiente (calle Río Coca No. E6-85 a Isla Genovesa) en un plazo no mayor a quince (15) días contados a partir de la publicación del último aviso.

DRA. PATRICIA ECHANIQUE  
DIRECTORA METROPOLITANA DE MEDIO AMBIENTE

**QUITO**

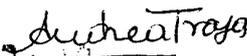
## **CERTIFICADO**

Certifico que es fiel copia del original publicado en Diario La Hora, edición Quito, del día martes 24 de octubre del 2006.

Puede hacer uso de este certificado como crea conveniente.

Atentamente,

**EDITORIAL MINOTAURO**  
DIARIO LA HORA

  
Lcda. Andrea Troya  
**La Hora**

Quito, 10 de noviembre del 2006

---