PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
RACIÓN ALMUERZO
2022

MENÚ No. 1					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Cuchuco de trigo	Cuchuco de trigo	12,0	**240 cc**	1. Lavar y pelar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	13,3		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Arveja verde, cruda	20,0		3. Para esta preparación puede emplear un fondo de caldo de carne
		Ajo, crudo	5,6		4. Agregar el cuchuco de trigo, tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Cilantro	5,5		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Carne de cerdo sudada	Cerdo, carne magra, cruda	100,0	**64**	1. Lave y pele la cebolla, luego corte en rodajas.
		Cebolla cabezona, cruda	3,7		2. Macerar los ajos y junto con la sal a sazonar la carne cortada previamente en cubos
		Tomate, crudo	3,8		3. En una sartén ponga la cebolla, el tomate y la carne.
		Ajo, crudo	4,2		4. Agregar agua en la cantidad requerida para la cocción y corregir de ser necesario añadiendo mas sal a la preparación.
		Sal***	0,7		
CEREALES	Arroz con fideos	Arroz	50,0	**110**	1. Caliente el aceite, dore las pastas y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Pasta alimenticia	2,0		2. Lave el arroz, agréguelo y déjelo 2 minutos revolviendo suavemente, agregue el agua y la sal.
		Cebolla cabezona	7,8		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Aceite vegetal	5,3		4. Sirva de acuerdo a los gramajes preestablecidos.
		Ajo ***	4,2		
		Sal***	0,7		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	Papa Salada	Papa, variedad cerosa, sabanera, con c	110,0	**110**	1. Ponga agua suficiente con un poco de sal, ajo y cebolla. 2. Lave muy bien las papas, retire suciedades.
		Cebolla junca, hojas, cruda	11,1		3. Ponga las papas en el agua hirviendo y deje cocinar hasta que estén blandas
		Ajo, crudo	4,2		4. Escurra el agua y rocíe un poco de sal de manera uniforme
		Sal***	0,7		Nota: Evite sobrepasar el tiempo de cocción.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES	Verduras sudadas	Habichuela, cruda	44,4	**80**	1. Lave el tomate y el pimentón y pique finamente
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	47,1		2. En una sartén ponga a freír la cebolla con el aceite, el tomate y el pimentón hasta que doren.
		Cebolla cabezona, cruda	3,7		3. Lave y pele la zanahoria y corte en cuadros medianos, lave y retire suciedades de la habichuela y píquela en rodajas medianas.
		Aceite de soya	6,0		4.En una olla ponga agua a hervir y agregue la habichuela y la zanahoria cuando el agua este hirviendo y deje cocinar hasta que las verduras estén semiblandas.
		Pimentón rojo, crudo	5,9		5. Agregue las verduras semi cocidas a la carne con guiso, agregue un poco de agua y deje cocinar. Nota: Evite sobrepasar el tiempo de cocción.
		Tomate, crudo	3,8		
		Ajo, crudo	4,2		
		Sal***	0,7		
JUGO NATURAL	Jugo de Mango	Mango maduro	100,0	**200**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele y retire la semilla de la fruta
		Azúcar	5,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones
FRUTA	Melón	Melón, crudo	300,0	**150**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele y retire la semilla de la fruta 3. Picar y servir la porción según corresponda

MENÚ No. 2					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Sopa de Pasta	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12,0	**240 cc**	1. Lavar y pelar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	13,3		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Arveja verde, cruda	20,0		3. Para esta preparación puede emplear un fondo de caldo de carne
		Ajo, crudo	5,6		4. Agregar el tubérculo y verdura y por ultimo la pasta, mantener en el fuego hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Cilantro	5,5		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Colombina de pollo guisadas	Pollo, pierna o colombina sin piel	230,8	**96**	1.Lave y/o pele el pimentón, el tomate, la cebolla, el apio y el ajo.
		Pimentón rojo, crudo	3,5		2. .Pique finamente los anteriores alimentos
		Apio, crudo	4,0		3. Agregue sal y condimentos al pollo
		Tomate, crudo	3,8		4. En un recipiente aparte realice un guiso con sal, el aceite, el pimentón, el tomate, la cebolla, el apio, el ajo. Agregue el pollo , el tomillo y el laurel y cubra con agua suficiente para garantizar la cocción.
		Aceite de soya	1,0		
		Ajo, crudo	4,2		
		Laurel y tomillo	***		
		Sal***	0,7		
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	**110**	1. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		2. Lave el arroz y agréguelo, deje 2 minutos revolviendo suavemente y agregue el agua y la sal.
		Aceite de soya	5,0		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Ajo, crudo	4,2		4. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas
		Sal***	0,7		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	Plátano al horno	Plátano hartón, maduro, crudo	138,9	**100**	1.Lave, pele y porcione los plátanos, de acuerdo a las porciones preestablecidas. 2. Agregue sola una pequeña cantidad de aceite solo para garantizar una textura dorada y ponga en el horno hasta que su cocción esté completa.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES	Ensalada de Manzana	Espinaca, cruda	50,0	**80**	1. Lave y desinfecte el apio, la espinaca, la lechuga y la manzana
		Lechuga común, cruda	54,5		2. Pique finamente en tiras el apio, la lechuga y la espinaca
		Apio, crudo	10,0		3. Pique en cubos el queso y la manzana
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo	8,0		4. Mezcle todos los ingredientes, agregue el yogurt
		Manzana común, cruda	11,8		
		Yogurt, bebible, entero, con azúcar	5,0		
JUGO NATURAL	Jugo de Papaya	Papaya madura	85,7	**200**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele la fruta
		Azúcar	5,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones

MENÚ No. 3					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Sopa de arroz	Arroz blanco, pulido, crudo	12,0	**240**	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con c	12,0		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Arveja verde, cruda	25,0		3. Agregar el arroz, tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8		4. 10 minutos antes de finalizar la cocción, picar el cilantro y agregarlo a la preparación.
		Ajo, crudo	5,6		
		Cilantro	5,5		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Filete de pescado asado	Pescado de río	149,3	**80**	1. Descongele los filetes previamente, coloque en agua con ajo y sal para sazonar.
		Sal***	0,7		2.Ponga a fuego medio el pescado para asar hasta lograr el punto de cocción requerido
		Ajo, crudo	4,2		
CEREALES	Espagueti en salsa	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50,0	**100**	1.Lave y/o pele el tomate, la cebolla, perejil y el ajo. Pique finamente en cuadros los anteriores alimentos.
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo	20,0		2. Ponga a hervir suficiente agua y agregue sal.
		Tomate, crudo	18,8		3. Cuando el agua esté hirviendo agregue la pasta y revuelva constantemente hasta lograr el punto e cocción esperado.
		Cebolla cabezona, cruda	10,5		4.El punto de cocción de la pasta será cuando al partir el espagueti un punto blanco en el centro.
		Sal***	0,7		5.En un recipiente a parte realice un guiso con un tercio de la sal, el aceite, el perejil, el tomate, la cebolla y el ajo. Agregue la pasta y conserve por 5 minutos
		Ajo, crudo	4,2		6.Sirva inicialmente la pasta, bañe con un poco de salsa realizada, encima sirva el filete de pescado.
		Aceite de soya	5,0		7.Agregue queso rallado al plato .
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	Papas al vapor con perejil	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cá	122,2	**110**	1. Lave y desinfecte la papa y el perejil.
		Margarina de canola	3,0		2. Cocine las papas en agua con sal.
		Perejil, crudo	6,7		3. Una vez cocidas las papas, escúrralas y agregue la margarina.
		Sal***	0,7		4.Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas y espolvoree el perejil finamente picado.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES	Ensalada de Pepino cocombro, tomate en cuadros y cilantro	Pepino cohombro, crudo	53,3	**80**	1. Lave y desinfecte el pepino, el tomate y el cilantro.
		Tomate, crudo	50,0		2.Pele y corte en cubos pequeños el pepino cohombro, al igual que el tomate.
		Cilantro	1,1		3. Pique finamente el cilantro.
		Aceite de soya	1,0		4. Aparte, mezcle el aceite, el vinagre y la sal.
		Vinagre***	0,2		5. Mezcle todos los ingredientes con el aderezo.
		Sal***	0,7		6. Sirva de acuerdo a las porciones sugeridas.
JUGO NATURAL	Jugo de Mora	Mora de castilla, cruda	66,7	**200**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones

PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
RACIÓN ALMUERZO
2022

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PORCIÓN SERVIDA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	Crema de espinaca	Arroz blanco, pulido, crudo	7,0	240	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con c	12,0		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Espinaca, cruda	37,5		3. Agregar el arroz, tubérculo y por ultimo laverdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8		4. Licuar la preparación y servir caliente.
		Ajo, crudo	5,6		
		Cebolla cabezona, cruda	5,5		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Carne Asada	Res, magra, cruda	100,0	80	1. Lave y desinfecte la cebolla, pique finamente y luego en un sartén sofría en el aceite, a fuego bajo.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3		2. Porcione la carne y agregue sal a la misma.
		Aceite de soya	2,0		3. Coloque la carne en la cebolla sofrita previamente. Deje cocinar.
		Ajo, crudo	4,2		4. Deje conservar por unos minutos.
		Sal**	0,7		5. Sirva de acuerdo a las porciones establecidas para cada grupo
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	110	1. Lave y desinfecte la cebolla y el ajo y píquelos.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		2. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo.
		Aceite de soya	6,0		3. Lave el arroz y agréguelo, deje 2 minutos revolviendo suavemente y agregue el agua y la sal.
		Ajo, crudo	4,2		4. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		5. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	Yuca dorada	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	115	1. Lave, desinfecte y pele la yuca. Porcione de acuerdo a las porciones preestablecidas. 2.Cocine la yuca con abundante agua y la mitad de
		Aceite de soya	2,0		3.En un sartén caliente el aceite y ponga a freír cada porción de yuca.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES	Puré de Ahuyama	Ahuyama, cruda	70,6	80	1.Lave y desinfecte la ahuyama, luego parta en trozos medianos, quite la cascara y retire las semillas.
		Arveja verde, cruda	25,0		2.Coloque la ahuyama y la mitad de la sal en una olla con agua. Tape y cocine a fuego alto hasta que esté blanda.
		Aceite de soya	1,0		3. Retire del fuego y realice un puré. A parte en agua hirviendo cocine las arvejas verdes hasta que ablanden
		Cebolla cabezona, cruda	1,1		4. Precaliente el aceite y pique finamente la cebolla y el tomate, sofría por 5 minutos.
		Tomate, crudo	12,5		5. Agregue la ahuyama al guiso y conserve por 5 minutos.
		Sal**	1,0		6. Sirva de acuerdo a las porciones establecidas para cada grupo
JUGO NATURAL	Jugo de Guayaba	Guayaba, madura, cruda	85,7	200	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones
FRUTA	Patilla picada	Sandía, cruda	214,3	150	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Retire la cáscara 3. Picar y servir la porción según corresponda

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PORCIÓN SERVIDA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	Sopa de verduras	Habichuela, cruda	16,7	240	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Apio, crudo	16,7		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6		3. Para esta preparación puede emplear como base un fondo de pollo
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con c	13,3		4. Agregar el tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperados.
		Ajo, crudo	5,6		5. 10 minutos antes de finalizar la cocción, picar el cilantro y agregarlo a la preparación.
		Cilantro	5,5		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Pechuga asada	Pollo, pechuga con piel, cruda	107,5	80	1. Porcione el pollo y agregue sal y ajo a la misma.
		Ajo, crudo	4,2		2. Calentar el asador a fuego bajo y sazonar el pollo con laurel y tomillo
		Laurel y tomillo	***		3. Poner la pechuga a asar hasta lograr el punto de cocción deseado.
		Sal***	0,7		
	Arveja seca con Pechuga Asada	Arveja seca, cruda	25,0	75	1.Lave y pele el pimentón, el tomate, la cebolla y el ajo. Pique finamente los anteriores alimentos.
		Pimentón rojo, crudo	5,9		2.En un recipiente a parte realice un guiso con la mitad de la sal, el aceite, el pimentón, el tomate, la cebolla y el ajo.
		Tomate, crudo	6,3		
		Cebolla cabezona, cruda	3,7		3.Cocine en la olla a presión, la sal restante y la arveja verde hasta que estén blandas,
		Aceite de soya	1,0		
		Ajo, crudo	4,2		4. Agregue el guiso restante y conserve por 5 minutos.
		Sal***	0,7		
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	110	1. Lave, desinfecte y pique la cebolla, los ajos y el cilantro
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		2. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo
		Aceite de soya	4,0		3. Agregue el arroz, deje 2 minutos (o hasta que estén dorados) y agregue el agua y la sal.
		Ajo, crudo	4,2		4. Deje hervir, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		5. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	Papas criolla al vapor	Papa, variedad harinosa, criolla, con cás	110,0	110	1. Lave y desinfecte la papa y el perejil.
		Margarina de canola	0,5		2. Cocine las papas en agua con sal.
		Perejil, crudo	2,2		3. Una vez cocidas las papas, escúrralas, agregue la margarina y revuelva.
		Sal***	0,7		4.Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas y espolvoree el perejil finamente picado.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada de mixta	Lechuga común, cruda	36,4	80	1. Lave y desinfecte la lechuga y el tomate.
		Tomate, crudo	25,0		2. Pele y corte en cubos pequeños el tomate.
		Pepino cohombro, crudo	26,7		3. Corte la lechuga en tiras delgadas.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6		4. Pele el cohombro y corte en cuadros, pelee la zanahoria y ralle.
		Vinagre ***	0,0		5. Aparte, mezcle el aceite y el vinagre.
		Aceite de soya	0,1		6. Mezcle todos los ingredientes con el aderezo. 7. Sirva de acuerdo a las porciones sugeridas.
JUGO NATURAL	Jugo de Tomate de Árbol	Tomate de árbol amarillo, crudo	100,0	200	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele la fruta
		Azúcar blanco, granulado	8,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	PORCIÓN SERVIDA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
SOPA	Sancocho	Arveja verde, cruda	25,0	240	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	8,8		3. Para esta preparación puede emplear como base un fondo de carne o pollo
		Plátano hartón, verde, crudo	8,8		4. Agregar el tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, c	7,8		5. 10 minutos antes de finalizar el proceso de cocción, agregue el cilantro finamente picado.
		Ajo, crudo	5,6		
		Cilantro	5,5		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Pollo Guisado	Pollo, pechuga con piel, cruda	107,5	80	1. Retire los posibles excesos de grasa del pollo y corte en trozos.
		Tomate, crudo	5,0		2.Lave y/o pele el tomate, la cebolla y el ajo. Pique finamente en cuadros los anteriores alimentos.
		Cebolla cabezona, cruda	3,2		3. Agregue un tercio de la sal al pollo y cocine.
		Cilantro	5,5		4.En un recipiente a parte realice un guiso con un tercio de la sal, el aceite, el tomate, la cebolla y el ajo. A la mitad del guiso, agregue el pollo y conserve por 5 minutos
		Aceite de soya	3,0		5. Cocine hasta lograr el punto de cocción esperado. Sirva de acuerdo a la porción establecida.
		Sal ***	0,7		
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	110	1. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Cebolla junca, hojas, cruda	4,4		2. Lave el arroz y agréguelo, deje 2 minutos revolviendo suavemente y agregue el agua y la sal.
		Aceite de soya	5,0		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Ajo ***	4,2		4. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas.
		Sal***	0,0		
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Verduras con mayonesa	Zanahoria, sin cáscara, cruda	47,1	80	1. Lave, desinfecte las verduras y corte en pequeños trozos
		Habichuela, cruda	44,4		2. Ponga a hervir suficiente agua y agregue sal.
		Cebolla cabezona, cruda	5,3		3. Una vez esté hirviendo el agua, agregue las verduras y deje cocinar evitando la sobrecocción.
		Mayonesa, con sal	2,0		3. Retirar del agua las verduras, dejar escurriendo hasta que baje la temperatura
		Sal***	1,0		4. Mezclar con mayonesa, revolver y ajustar con sal si es necesario.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	Papa salada	Papa, variedad cerosa, sabanera, c	115,0	110	1. Lave muy bien las papas, retire suciedades. 2. Ponga las papas en el agua hirviendo y deje cocinar hasta que estén blandas
		Sal ***	20,0		3. Escurra el agua y rocíe un poco de sal de manera uniforme
JUGO NATURAL	Jugo de Fresa	Fresa, madura, cruda	63,2	200	1. Lave y desinfecte la fruta, corte por la mitad y use solo la pulpa de la fruta
		Azúcar blanco, granulado	10,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones

PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
RACIÓN ALMUERZO
2022

MENÚ No. 7					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Crema de verduras	Habichuela, cruda	16,7	**240**	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Apio, crudo	16,7		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6		3. Para esta preparación puede emplear como base un fondo de pollo
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con c	13,3		4. Agregar el tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperados.
		Ajo, crudo	5,6		5. 10 minutos antes de finalizar la cocción, licuar hasta obtener una preparación homogénea
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Filete de pescado en salsa	Tilapia, entera, cruda	161,3	**80**	1.Lave y pele el tomate, la cebolla y el ajo. Pique finamente los anteriores alimentos.
		Tomate, crudo	5,0		2.En un recipiente a parte realice un guiso con la mitad de la sal, el aceite, el tomate, la cebolla y el ajo.
		Cebolla cabezona, cruda	3,2		
		Aceite de soya	1,1		3.En un recipiente a parte cocine los filetes de pescado con cebolla en fuego bajo
		Ajo, crudo	4,2		4. Sirva de acuerdo a las porciones establecidas.
		Sal***	0,7		
CEREALES	Arroz con Fideos	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	**110**	1. Caliente el aceite, dore las pastas y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,0		
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		2. Lave el arroz, agréguelo y déjelo 2 minutos revolviendo suavemente, agregue el agua y la sal.
		Aceite de soya	4,0		3.Agregue los fideos a la preparación.
		Ajo, crudo	4,2		4. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	Papa en chupe	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cá	111,1	**100**	1. Lae y pele las papas y pique finamente el tomate, la cebolla y el ajo
		Cebolla junca, hojas, cruda	17,8		2. Ponga a calentar el aceite y prepare un guiso con el tomate, la cebolla y el ajo, agruegue color a la preparación
		Tomate, crudo	12,5		3. Agregue las papas cortadas y agruegue agua y sal
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteuriz	12,5		4. Cuando haya avanzado el proceso de cocción agregue la leche y dejar en el fuego hasta que la papa esté blanda
		Aceite de soya	5,0		
		Ajo, crudo	4,2		
		Sal***	0,7		
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada de Espinaca	Espinaca, cruda	41,7	**80**	1. Lave y desinfecte la espinaca y la lechuga
		Lechuga común, cruda	45,5		2. Pele y corte en cubos pequeños el mango y el queso
		Mango tommy atkins, crudo	26,3		3. Mezcle todos los ingredientes con los aderezos (vinagre y miel).
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo	10,0		4. Sirva de acuerdo a las porciones establecidas.
		Vinagre ***	0,0		
		Miel	4,0		
JUGO NATURAL	Jugo de Mora	Mora de castilla, cruda	66,7	**200**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Retire la colita verde de la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe agua, junto con la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva.
FRUTA	Papaya y melón picados	Papaya, madura, cruda	98,7	**150**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele y retire la semilla de la fruta 3, Sirva porción según corresponda
		Melón, crudo	150,0		

MENÚ No. 8					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA / CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Cazuela de Frijoles	Fríjol cargamanto, rojo, crudo	25	**200 cc 75 g Frijol**	1.Lave y/o pele el tomate, la cebolla y el ajo. Pique finamente los anteriores alimentos.
		Tomate, crudo	4		2.En un recipiente aparte realice un guiso con la mitad de la sal, el aceite, el tomate, la cebolla y el ajo.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6		
		Cebolla cabezona, cruda	4		3.Cocine en una olla, con la mitad de la sal de sal restante los Frijoles hasta que estén blandos, luego agregue el guiso restante y el cilantro picado, conserve por 5 minutos.
		Aceite de soya	1		
		Cilantro	7		4.Sirva los frijoles, de acuerdo a las porciones preestablecidas.
		Ajo, crudo	4		NOTA: Desde el día anterior dejar los frijoles en remojo.
		Sal***	1		
	Carne de res asada	Res, magra, cruda	100	**64**	1. Marine en cebolla con sal y ajo.
		Aceite de soya	1		2. Ponga a calentar la plancha, agregue aceite y ponga a asar.
		Laurel y tomillo	5		3. Ase bien por ambos lados hasta que este bien cocinada. Evite sobrepasar cocción.
		Sal***	1		
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	50	**110**	1. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8		2. Lave el arroz y agréguelo, deje 2 minutos revolviendo suavemente y agregue el agua y la sal.
		Aceite de soya	5		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Ajo, crudo	4		4. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas
		Sal***	1		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	Papa al vapor	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cá	115	**110**	1. Lavar y pelar las papas. Cortar las papas en cascos.
		Perejil, crudo	3		2. En una olla con agua hirviendo, agregar las papas, el ajo y la sal.
		Ajo, crudo	4		3. Escurrir una vez alcanzado el punto de cocción.
		Sal***	1		4. Picar finamente el perejil previamente lavado y desinfectado y agregar a las papas.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada de Aguacate	Lechuga común, cruda	18	**80**	1. Lave y desinfecte las verduras.
		Aguacate hass, crudo	31		2. Pelar el aguacate, picar finamente la lechuga y la cebolla, y picar en cubos el tomate
		Tomate, crudo	31		3. Mezclar las verduras y agregar zumo de limón y sal
		Cebolla cabezona, cruda	26		
		Limón***	2		
JUGO NATURAL	Jugo de Guayaba	Guayaba, madura, cruda	86	**200**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Retire la colita verde de la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5		3. Licúe agua, junto con la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva.
FRUTA	Patilla picada	Sandía, cruda	214	**150**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele y retire la semilla de la fruta 3, Sirva porción según corresponda

MENÚ No. 9					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Sopa de Avena	Avena en hojuelas precocida	12,0	**240**	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con c	13,3		2.Para esta preparación puede usar fondo de carne o de pollo
		Arveja verde, cruda	25,0		3. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8		4. Agregar l tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado y licuar posteriormente
		Ajo, crudo	5,6		
		Cilantro	5,5		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Cerdo en salsa de piña	Cerdo, carne magra, cruda	100,0	**64**	1. Lave y pele la piña, licue con poca agua y conserve.
		Piña, cruda	36,4		2. Cortar la carne en cubos, adobar con ajo y sal y poner a dorar a fuego bajo.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósit	7,3		3. Mezclar el jugo con la harina de trigo asegurándose que no hay grumos.
		Aceite de soya	1,8		
		Ajo, crudo	4,2		4. Antes de que se cocine completamente el cerdo, agregar la mezcla de piña y mantener a fuego bajo y verificar que el cerdo no quede seco por sobrecocción.
		Sal***	0,7		
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	**110**	1. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		
		Aceite de soya	3,0		2. Lave el arroz y agréguelo, deje 2 minutos revolviendo suavemente y agregue el agua y la sal.
		Ajo, crudo	4,2		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		4. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Yuca Dorada	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	**110**	1. Lave, pele y corte en astillas con gramaje según gramajes preestablecidos
		Aceite de soya	5,0		2. cocine la yuca en agua hasta que este blanda, escúrrala cuando este cocinada. Caliente el aceite y frite la yuca 3. Agregue sal.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada de espinaca con frutas	Sandía, cruda	75,0	**80**	1, Lave y desinfecte el las frutas y la espinaca.
		Espinaca, cruda	25,0		2. Retirar la cáscara y picar la fruta en trozos al igual que la espinaca.
		Mango común, crudo	50,0		3. Mezclar y agregar el limon.
		Limón, crudo	8,0		
JUGO NATURAL	Jugo de Tomate de árbol	Tomate de árbol amarillo, crudo	100,0	**120**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones

PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
RACIÓN ALMUERZO
2022

MENÚ No. 10					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Cuchuco de trigo	Cuchuco de trigo	12,0	240 cc	1. Lavar y pelar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	13,3		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Arveja verde, cruda	20,0		3. Para esta preparación puede emplear un fondo de caldo de carne
		Ajo, crudo	5,6		4. Agregar el cuchuco de trigo, tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Cilantro	5,5		
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSA	Pechuga asada	Pollo, pechuga sin piel, cocida	144,9	80	1. Lave y/o pele el ajo y pique finamente. Agregar la sal y el ajo a la pechuga.
		Ajo, crudo	4,2		2. Corte en cubos la pechuga de pollo al sartén previamente precalentado.
		Sal***	0,7		3. Deje cocinar a fuego bajo hasta alcanzar el punto de cocción esperado.
CEREALES	Pasta en salsa napolitana	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50,0	110	1. Ponga a hervir suficiente agua y agregue sal.
		Tomate, crudo	37,5		2. Cuando el agua esté hirviendo agregue la pasta y revuelva constantemente hasta lograr el punto e cocción esperado.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6		3. El punto de cocción de la pasta será cuando al partir el espagueti un punto blanco en el centro.
		Cebolla cabezona, cruda	15,8		4. Sofreir a fuego lento la cebolla finamente picada y posteriormente añadir los tomates igualmente picaddo
		Aceite de soya	6,0		5. Agregar la zanahoria finamente picada
		Ajo, crudo	5,3		5. Condimentar con pimienta, azucar, oregano y sal al gusto
		Oregano	***		5. Licuar la salsa y poner nuevamente sobre la olla a fuego bajo.
		Sal***	0,7		6. Agregar la pasta a la salsa y revolver bien.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Papa en cascos a la hiervas	Margarina de canola	2,0	110	1. Lave muy bien las papas y córtelas en cascos
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cá	122,2		2. Cocine en agua hirviendo con sal y cuando estén completamente cocinadas escurrir.
		Laurel y tomillo	5,0		3. Poner a dorar agregando laurel y tomillo
		Sal***	1,0		
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada mediterránea	Tomate, crudo	37,5	80	1. Lave y desinfecte todos los vegetales y corte en cubos
		Cebolla cabezona, cruda	21,1		2. Exprima el limón y mezcle el zumo con aceite y sal.
		Pepino cohombro, crudo	40,0		3. Corte el queso en cubos y agregue a la mezcla de vegetales
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo	8,0		4. Agregue el aderezo preparado previamente y mezcle bien.
		Limón, crudo	8,4		
		Aceite de soya	3,0		
		Sal***	2,0		
JUGO NATURAL	Jugo de Guayaba	Guayaba, madura, cruda	85,7	200	1. Lave y desinfecte la fruta.
		Azúcar blanco, granulado	5,0		2. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 3. Cuele y sirva según porciones

MENÚ No. 11					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Sopa de cebada perlada	Cebada perlada, cruda	12,0	240	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con c	13,3		2.Para esta preparación puede usar fondo de carne de res
		Arveja verde, cruda	25,0		3. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8		4. Agregar el tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado
		Apio, crudo	11,1		5. Agregue cilantro 10 minutos antes de finalizar la cocción.
		Ajo, crudo	5,6		
		Cilantro	5,5		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Hígado encebollado	Res, hígado, crudo	111,0	64	1. Corte el hígado en cubos medianos. Adobe con ajo triturado y sal. Deje reposar por veinte (20) minutos.
		Tomate, crudo	6,3		
		Cebolla cabezona, cruda	3,7		2. Corte la cebolla en rodajas y el tomate en tiras y elabore un guiso con aceite y demás condimentos.
		Aceite de soya	2,0		
		Ajo, crudo	4,2		3. Agregar el hígado al guiso y dejar cocinar a fuego medio
		Sal***	0,7		
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	110	1. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		
		Aceite de soya	4,0		2. Lave el arroz y agréguelo, deje 2 minutos revolviendo suavemente y agregue el agua y la sal.
		Ajo, crudo	4,2		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		4. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Yuca dorada	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	110	1. Lave, pele y corte en astillas con gramaje según corresponda
		Aceite de soya	4,0		2. cocine la yuca en agua hasta que este blanda, escúrrala cuando este cocinada. Caliente el aceite y ponga a dorar la yuca
		Sal ***	0,7		3. Agregue sal.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada Verde con manzana	Lechuga común, cruda	27,3	80	1. Lave y desinfecte la lechuga, el repollo y la manzana
		Repollo, blanco, crudo	41,7		2. Picar en tiras la lechuga y el repollo.
		Manzana común, cruda	47,1		3. Corte la manzana en cubos y deje en vinagre blanco.
		Vinagre ***	0,0		4. Aparte, mezcle el vinagre y el aceite
		Aceite de soya	0,0		5. Mezcle todos los ingredientes con el aderezo.
JUGO NATURAL	Jugo de Tomate de Árbol	Tomate de árbol amarillo, crudo	100,0	200	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones

MENÚ No. 12					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Sopa de arroz	Arroz blanco, pulido, crudo	12,0	240	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con c	12,0		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Arveja verde, cruda	10,0		3. Agregar el arroz, tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0		4. 10 minutos antes de finalizar la cocción, picar el cilantro y agregarlo a la preparación.
		Ajo, crudo	5,0		
		Cilantro	5,0		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Filete de pescado en salsa	Róbalo, entero, crudo	149,3	80	1.Lave y pele el tomate, la cebolla y el ajo. Pique finamente los anteriores alimentos.
		Tomate, crudo	25,0		2.En un recipiente a parte realice un guiso con la mitad de la sal, el aceite, el tomate, la cebolla y el ajo.
		Pimentón rojo, crudo	16,7		
		Cebolla cabezona, cruda	10,5		
		Aceite vegetal	3,0		3.En un recipiente a parte cocine los filetes de pescado con cebolla en fuego bajo
		Ajo, crudo	4,2		4. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas.
		Sal***	0,7		
CEREALES	Arroz con Fideos	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	110	1. Caliente el aceite, dore las pastas y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,0		
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		2. Lave el arroz, agréguelo y déjelo 2 minutos revolviendo suavemente, agregue el agua y la sal.
		Aceite de soya	5,0		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Ajo, crudo	4,2		4. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas.
		Sal***	0,7		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Plátano Melao	Plátano hartón, maduro, crudo	138,9	100	1.Lave, pele y porcione los platanos, de acuerdo a los gramajes definidos. 2. Ponga agua hervir con la panela y cuando este hirviendo agregue los plátanos
		Panela	8,0		3.Cocine a fuego bajo, dándoles de 2 a 3 vueltas para que se cocinen uniformemente.
		Sal***	0,7		4. Evitar que se seque en exceso el melao.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Tortilla de Espinaca	Espinaca, cruda	83,3	80	1. Lave y desinfecte la espinaca y el tomate .
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo	10,0		2. Ponga a calentar el aceite en un sartén, agregue la espinaca, el tomate y la sal y sofría a fuego bajo.
		Tomate, crudo	62,5		
		Huevo de gallina	11,1		
		Aceite de soya	3,0		3. Bata los huevos y ralle el queso.
		Sal***	0,5		4, Porcione y sirva.
JUGO NATURAL	Jugo de Guanábana	Guanábana, cruda	200,0	200	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones

PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
RACIÓN ALMUERZO
2022

MENÚ No. 13					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Crema de ahuyama	Ahuyama, cruda	29,4	**240**	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con c	16,0		2. Para esta preparación puede usar fondo de pollo
		Cebolla cabezona, cruda	10,5		3. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Ajo, crudo	5,6		4. Agregar el tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado y licuar posteriormente
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Pechuga a la plancha	Pollo, pechuga con piel, cruda	107,5	**80**	1. Retire los posibles excesos de grasa del pollo y filetéela
		Cebolla cabezona, cruda	5,3		2. Marine en sal, ajo y cebolla
		Aceite de soya	2,0		3. Agregue aceite a la plancha caliente y ponga a asar
		Ajo, crudo	4,2		4. Asar bien por cada lado hasta que quede bien cocinada
		Sal***	0,7		5. Evite sobrepasar cocción.
CEREALES	Arroz con ajonjolí	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	**110**	1. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente. Agregue el ajonjolí,
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		
		Aceite de soya	4,0		2. Lave el arroz y agréguelo, deje 2 minutos revolviendo suavemente y agregue el agua y la sal.
		Ajonjolí o sésamo, crudo	6,0		
		Ajo, crudo	4,2		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		4. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Papa criolla dorada	Papa, variedad harinosa, criolla, con cás	122,2	**110**	1. Lave muy bien las papas y retire suciedades.
		Aceite de soya	2,5		2. Caliente en una sartén el aceite, agregue las papas. Revuelva constantemente para que se cocinen parejo. Saque del sartén y agregue sal
		Sal ***	0,7		3. Sirva de acuerdo a la porción establecida para cada grupo.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada de Pepino cocombro, tomate en cuadros y cilantro	Pepino cohombro, crudo	53,3	**80**	1. Lave y desinféctelos vegetales.
		Tomate, crudo	56,3		2. Corte en rodajas el pepino, el toma en cubos y pique finamente el cilantro
		Lechuga común, cruda	10,0		3.Mezcle el vinagre, el aceite y la sal.
		Cilantro	6,7		4.Mezcle los vegetales con el aderezo.
		Aceite de soya	1,0		5. Puede agregar igualmente zumo de limón al aderezo.
		Vinagre***	0,2		
		Sal***	0,7		
JUGO NATURAL	Jugo de papaya	Papaya, madura, cruda	85,7	**200**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele la fruta y elimine las semillas
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones
FRUTA	Patilla picada	Sandía, cruda	214,3	**150**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele y retire la semilla de la fruta 3, Sirva porción según corresponda

MENÚ No. 14					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Sopa de colicero	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	16,7	**240**	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con c	15,0		2. Para esta preparación puede usar fondo de pollo
		Arveja verde, cruda	25,0		3. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8		4. Agregar el tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Ajo, crudo	5,6		5. 10 minutos antes de finalizar la cocción agregue el cilantro finamente picado
		Cilantro	5,5		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Espagueti con Pollo	Pollo, pierna o colombina sin piel	250,0	**Colombina 96 g Pasta 110 g**	1. Quite la piel de las colombinas de pollo.
CEREALES		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50,0		2.Lave y/o pele el tomate, la cebolla y el ajo. Pique finamente en cuadros los anteriores alimentos.
		Aceite de soya	3,0		3. Agregue un tercio de la sal al pollo y cocine.
		Tomate, crudo	31,3		4.En un recipiente a parte realice un guiso con un tercio de la sal, el aceite, el orégano, el tomate, la cebolla y el ajo. A la mitad del guiso, agregue el pollo y conserve por 5 minutos.
		Cebolla cabezona, cruda	26,3		5.Cocine la pasta en una olla a parte con abundante agua hirviendo y el tercio de la sal.
		Orégano***	0,0		6. Deje cocinar a fuego alto. Cuando los espaguetis estén listos, sáquelos, páselos por agua fría y escúrra. El punto es cuando se toma un espagueti al azar y al partirlo obtenga un punto blanco en el centro.
		Sal ***	1,0		7.Sirva inicialmente la pasta, bañe con un poco de salsa realizada, encima sirva el pollo.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Papa a la Francesa	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cás	137,5	**110**	1. Lave muy bien las papas, pelelas y córtelas en forma de bastones delgados.
		Sal ***	1,0		2. Caliente en una sartén el aceite, agregue las papas. Revuelva constantemente para que se cocinen parejo. Cuando estén color dorado saque del sartén y agregue sal uniformemente.
		Aceite de soya	4,0		3. Sirva de acuerdo a la porción establecida para cada grupo.
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada de Zanahoria y espinaca	Zanahoria, sin cáscara, cruda	58,8	**80**	1. Lave y desinfecte las verduras
		Espinaca, cruda	50,0		2. Pele y ralle la zanahoria y pique la espinaca en tiras finas
		Limón, crudo	5,0		3. Exprima el limón, mezcle con el aceite y la sal
		Aceite de soya	3,0		4. Mezcle las hortalizas y posteriormente agregue el aderezo preparado previamente.
		Sal***	1,0		5. Mezclar bien.
JUGO NATURAL	Jugo de Guayaba	Guayaba, madura, cruda	85,7	**200**	1. Lave, pele y pique la fruta. 2. Licúe la fruta y el azúcar
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Cuele y sirva
FRUTA ENTERA O EN PORCIÓN	Papaya y Malon picado	Papaya, madura, cruda	98,7	**150**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pelar y picar la fruta.
		Melón, crudo	150,0		

MENÚ No. 15					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Crema de espinaca	Arroz blanco, pulido, crudo	7,0	**240**	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con c	12,0		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Espinaca, cruda	37,5		3. Agregar el arroz, tubérculo y por ultimo laverdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8		4. Licuar la preparación y servir caliente.
		Ajo, crudo	5,6		
		Cebolla cabezona, cruda	5,5		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Lentejas guisadas	Lenteja real, cruda	25,0	**75**	1.Lave y/o pele el tomate, la zanahoria, el cilantro, la cebolla y el ajo.
		Tomate, crudo	3,8		2. Pique finamente los anteriores alimentos.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,9		3. En un recipiente a parte realice un guiso con la mitad de la sal, el aceite, el tomate, la cebolla, la zanahoria y el ajo.
		Cebolla cabezona, cruda	3,7		
		Aceite de soya	2,0		4. Agregue las lentejas previamente lavadas y adicione el agua necesaria para la cocción.
		Cilantro	6,7		5. Antes de llegar al punto de cocción deseado, agregue el cilantro y deje cocinar.
		Ajo, crudo	4,2		6. Agregue el guiso restante, mezcle y deje cocinar hasta lograr el punto de cocción esperado
		Sal***	0,7		NOTA: Desde el día anterior dejar las lentejas en remojo.
	Carne de cerdo asada	Cerdo, carne magra, cruda	100,0	**64**	1.Adobe la carne ya porcionada con ajo, aceite y sal.
		Aceite de soya	1,0		2. En una plancha previamente precalentada asar la carne y asar por ambos lados
		Ajo, crudo	4,2		3. Evite sobrepasar cocción.
		Sal***	0,7		
CEREALES	Arroz con Fideos	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	**110**	1. Caliente el aceite, dore las pastas y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	2,1		
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		2. Lave el arroz, agréguelo y déjelo 2 minutos revolviendo suavemente, agregue el agua y la sal.
		Aceite de soya	5,0		
		Ajo, crudo	4,2		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Papa Salada	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cás	183,7	**110**	1. Ponga agua suficiente con un poco de sal, ajo y cebolla. 2. Lave muy bien las papas, retire suciedades.
		Ajo, crudo	4,2		3. Ponga las papas en el agua hirviendo y deje cocinar hasta que estén blandas
		Sal***	0,7		4. Escurra el agua y rocíe un poco de sal de manera uniforme
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada de Tomate y Cebolla	Tomate, crudo	25,0	**80**	1. Lave y desinfecte el tomate y la cebolla.
		Cebolla cabezona, cruda	63,2		2. Corte la cebolla en aros y pásela por agua tibia.
		Vinagre ***	0,0		3. Corte el tomate en rodajas
		Aceite de soya	1,0		4. Aparte, mezcle el vinagre, el aceite y la sal.
		Sal***	0,7		5. Mezcle las hortalizas con el aderezo.
JUGO NATURAL	Jugo de Fresa	Fresa, madura, cruda	63,2	**200**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Retire la colita verde de la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe agua, junto con la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva.

PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
RACIÓN ALMUERZO
2022

MENÚ No. 16					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Sopa de Avena	Avena en hojuelas precocida	12,0	240	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con c	13,3		2.Para esta preparación puede usar fondo de carne o de pollo
		Arveja verde, cruda	25,0		3. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8		4. Agregar l tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado y licuar posteriormente
		Ajo, crudo	5,6		
		Cilantro	5,5		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Colombinas guisadas	Pollo, pierna o colombina sin piel	111,0	96	1.Lave y/o pele y pique el pimentón, el tomate, la cebolla, el apio y el ajo.
		Tomate, crudo	8,8		2. Elimine la piel de las colombinas
		Cebolla cabezona, cruda	4,2		3. Agregue un tercio de la sal al pollo y cocine.
		Cilantro	1,1		4.En un recipiente a parte realice un guiso con un tercio de la sal, el aceite, el pimentón, el tomate, la cebolla, el apio y el ajo.
		Apio, crudo	6,0		
		Aceite de soya	2,0		5. Agregue el pollo y conserve por 5 minutos.
		Sal***	0,7		6. Dejar en cocción hasta lograr el punto requerido.
CEREALES	Arroz con Zanahoria	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	110	1. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0		
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		2. Lave el arroz y agréguelo el arroz, deje 2 minutos y agregue el agua y la sal.
		Aceite de soya	5,0		3. Agregue la zanahoria rallada
		Ajo, crudo	4,2		4. Deje hervir, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		5. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Maduro Asado	Plátano hartón, maduro, crudo	138,9	100	1. Lave, pele y corte en porciones. Adicione margarina en bandeja y plátano
		Margarina de canola	1,0		2. Ponga a asar en el Horno. Hasta que queden bien asados
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada libanesa	Pepino cohombro, crudo	33,3	80	1. Lave y desinfecte la lechuga, el pepino, la zanahoria y el tomate.
		Lechuga común, cruda	18,2		2. Pele y corte en rodajas delgadas el pepino cocombro y el tomate
		Tomate, crudo	37,5		3. Corte la lechuga en tiras delgadas.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6		4. Aparte, mezcle la sal y el jugo de los limones.
		Limón, crudo	10,0		5. Mezcle todos los ingredientes con el aderezo.
		Aceite de soya	1,0		
		Sal***	0,3		
JUGO NATURAL	Jugo de Mora	Mora de castilla, cruda	66,7	200	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Retire las hojas de la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe agua, junto con la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva.

MENÚ No. 17					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Sancocho	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	15,0	240	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	11,3		2. Para esta preparación puede usar un fondo de pollo o de carne de res o de pescado
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con c	10,0		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Arveja verde, cruda	25,0		3. Agregar el plátano, la papa y la yuca y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8		4. 10 minutos antes de finalizar la preparación, agregue el cilantro finamente picado
		Ajo, crudo	5,6		
		Cilantro	5,5		
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Filete de pescado asado	Tilapia, entera, cruda	161,3	80	1. Descongele los filetes previamente, coloque en agua con cebolla y sal para sazonar.
		Tomate, crudo	6,3		2.Agregue un tercio de la sal al pescado y ponga a asar en la plancha.
		Cebolla cabezona, cruda	3,7		
		Aceite de soya	4,0		3. Adiciones tomates mientras asa los filetes para humedecer la cocción
		Ajo, crudo	4,2		4. Ase bien por ambos lados.
		Romero***	-		Nota: Evite sobrepasar el tiempo de cocción.
		Sal***	-		
CEREALES	Arroz con Fideos	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	110	1. Caliente el aceite, dore las pastas y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5,0		
		Cebolla junca, hojas, cruda	2,2		
		Aceite de soya	5,0		2. Lave el arroz, agréguelo y déjelo 2 minutos revolviendo suavemente, agregue el agua y la sal.
		Ajo, crudo	4,2		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		4. Sirva de acuerdo a la porción establecida.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Papa en cascos	Papa, variedad harinosa, pastusa, con c	137,5	115	1. Lave, pele y corte en cascos las papas
		Tomate, crudo	8,8		2. En una olla preparar un guiso con el tomate, la cebolla y el ajo.
		Cebolla cabezona, cruda	4,2		3. Agregue las papas y agua suficiente para la cocción.
		Ajo, crudo	4,2		4. Cocinar hasta lograr el punto de cocción esperada, sin que se deslían.
		Sal ***	1,0		
VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Pepinos guisados	Pepino de rellenar, crudo	88,9	80	1. Lave y desinfecte los pepinos.
		Cebolla junca, hojas, cruda	17,8		2. Abrirlos y cortarlos en trozos medianos, eliminando semillas.
		Huevo de gallina	8,9		3. En una olla preparar un guiso con la cebolla, el ajo y la margarina.
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteuri	30,0		4. Agregue los pepinos a fuego bajo y agregar el mínimo de agua requerido.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósit	5,0		5. Mezcle la leche con la harina de trigo y agréguelos cuando los pepinos estén cocinados.
		Margarina de canola	3,0		6. Revolver y adicionar los huevos previamente batidos.
		Ajo, crudo	4,2		5. Agregar sal suficiente.
		Sal***	0,7		
JUGO NATURAL	Jugo de tomate de árbol	Tomate de árbol amarillo, crudo	100,0	200	1. Lave, pele y pique la fruta. 2. Licúe la fruta y el azúcar
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Cuele y sirva

MENÚ No. 18					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Crema de verduras	Habichuela, cruda	16,7	240	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Apio, crudo	16,7		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6		3. Para esta preparación puede emplear como base un fondo de pollo
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con c	13,3		4. Agregar el tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperados.
		Ajo, crudo	5,6		5. 10 minutos antes de finalizar la cocción, licuar hasta obtener una preparación homogénea
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Goulash de carne	Res, magra, cruda	111,0	64	1. Corte la carne cortada en cubos medianos y agregue ajo y sal
		Tomate, crudo	7,5		2. Pique finamente la cebolla y el tomate previamente lavados y desinfectados
		Cebolla cabezona, cruda	4,2		3. En un sartén caliente el aceite y agregue la carne picada.
		Aceite de soya	1,0		4. Agregue los vegetales, mezcle bien, agregue color y suficiente agua para la cocción.
		Ajo, crudo	4,2		5. Dejar cocinar hasta lograr el punto de cocción esperado
		Sal***	0,7		
CEREALES	Arroz al Pimentón	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	110	1. Caliente el aceite y agregue la cebolla, el ajo y el pimentón, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Pimentón rojo, crudo	8,2		
		Cebolla junca, hojas, cruda	11,1		
		Aceite de soya	4,0		2. Lave el arroz y agréguelo el arroz, deje 2 minutos y agregue el agua y la sal.
		Ajo, crudo	4,2		3. Deje hervir, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		4. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Yuca Dorada	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	137,5	110	1. Lave, pele y corte en astillas delgadas la yuca. Cocínelas en agua
		Aceite de soya	4,0		2. Caliente en una sartén el aceite, agregue las astillas ya cocinadas. Déjelas dorar. Sáquelas del sartén y agregue sal uniformemente.
		Sal ***	1,0		3. Sirva de acuerdo a la porción establecida para cada grupo.
VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Calabaza guisada	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,9	80	1. Lave la calabaza, cortar en cubos
		Pimentón rojo, crudo	8,2		2. Picar el pimentón, el apio, el tomate, la cebolla, previamente desinfectados.
		Apio, crudo	16,0		3. Calentar el aceite y sofreír la cebolla y el tomate, adicionar el apio, ajo y pimentón
		Tomate, crudo	7,5		4. Agregar la calabaza y el agua suficiente para la cocción.
		Cebolla cabezona, cruda	6,3		
		Aceite de soya	2,0		5. Agregar sal
		Ajo, crudo	4,2		
		Sal***	0,7		
JUGO NATURAL	Jugo de Fresa	Fresa, madura, cruda	63,2	200	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele y retire la semilla de la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe en agua, la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva según porciones
FRUTA ENTERA O EN PORCIÓN	Papaya picada	Papaya, madura, cruda	240,0	120	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Pele y retire la semilla de la fruta 3, Sirva porción según corresponda

PROGRAMA COMEDOR COMUNITARIO ADULTO MAYOR
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
RACIÓN ALMUERZO
2022

MENÚ No. 19					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Crema de espinacas	Espinaca, cruda	33,3	**240**	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad cerosa, sabanera, c	12,0		2. Para esta preparación puede usar fondo de pollo o carne
		Cebolla cabezona, cruda	21,1		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Ajo, crudo	4,2		3. Agregar el tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado y licuar posteriormente
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Garbanzos	Garbanzo, crudo	30,0	**75**	1. Lave y/o pele el tomate, la cebolla y el ajo. Pique finamente los anteriores alimentos.
		Tomate, crudo	7,5		2.En un recipiente a parte realice un guiso con la mitad de la sal, el aceite, el tomate, la cebolla y el ajo.
		Cebolla cabezona, cruda	6,3		
		Cilantro	4,4		3.Cocine en una olla garbanzos hasta que estén blandos, luego agregue el guiso restante y cocine por 10 minutos.
		Aceite de soya	2,0		
		Ajo, crudo	4,2		4.Sirva los garbanzos, de acuerdo a la porción establecida
		Sal***	0,7		NOTA: Desde el día anterior dejar los frijoles en remojo.
	Carne de cerdo asada	Cerdo, carne magra, cruda	100,0	**64**	1. Marine en cebolla con sal y ajo.
		Aceite de soya	0,0		
		Ajo, crudo	4,2		2. Ponga a calentar la plancha, agregue aceite y ponga a asar.
		Sal***	1,0		3. Ase bien por ambos lados hasta que este bien cocinada. Evite sobrepasar cocción.
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	**110**	1. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Cebolla junca, hojas, cruda	8,9		
		Aceite de soya	4,0		2. Lave el arroz y agréguelo, deje 2 minutos revolviendo suavemente y agregue el agua y la sal.
		Ajo, crudo	4,2		3. Deje hervir hasta que el agua seque, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Sal***	0,7		4. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Papa al vapor con mayonesa y perejil	Papa, variedad harinosa, pastusa, c	122,2	**110**	1. Lave y desinfecte y pele la papa
		Mayonesa, con sal	6,0		2. Cocine las papas en agua con sal.
		Perejil, crudo	6,0		3. Una vez cocidas las papas, escúrralas
		Ajo, crudo	4,2		4. Agregue la mayonesa y el perejil finamente picado
		Sal ***	0,5		5. Sirva de acuerdo a las porciones establecidas.
VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada de Tomate y cebolla	Tomate, crudo	62,5	**80**	1. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el limón.
		Cebolla cabezona, cruda	31,6		2. Corte en rodajas delgadas el tomate.
		Limón, crudo	5,0		3.Exprima el jugo de los limones y mezcle junto con la sal.
		Sal***	0,4		4. Sirva de acuerdo a las porciones establecidas y agregue el aderezo
JUGO NATURAL	Jugo de Piña	Piña, cruda	109,1	**200**	1. Lave y retire la cascara de la fruta. 2. Licúe la fruta y el azúcar
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Cuele y sirva

MENÚ No. 20					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**PORCIÓN SERVIDA**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA	Sopa de pasta	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,0	**240**	1. Lavar y alistar las verduras y tubérculos
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con c	15,0		2. Para esta preparación puede usar fondo de pollo
		Arveja verde, cruda	25,0		2. Poner a hervir agua agregando sal y alimentos sazonadores como ajo y cebolla
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8		3. Agregar l tubérculo y verdura hasta que estos alcancen el punto de cocción esperado.
		Ajo, crudo	5,6		4. Servir de acuerdo con la porción establecida
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	Pollo con salsa de champiñones	Cilantro	5,5	**80**	1. Corte la pechuga en cubos y prepare caldo con los huesos sobrantes.
		Pollo, pechuga con piel, cruda	107,5		2.Limpie muy bien y corte los champiñones
		Champiñón, crudo	10,5		3.En una olla a fuego bajo poner el aceite y agregar el pollo, los ajos finamente picados y la sal
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteuri	7,8		4. Agregar un poco de agua a ras para su proceso de cocción.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósit	8,0		5.Agregar al caldo la harina de trigo y mezclar hasta eliminar grumos y agregar cuando esté casi cocinado.
		Margarina de canola	2,0		
		Ajo, crudo	4,2		
		Sal***	0,7		
CEREALES	Arroz con Zanahoria	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	**110**	1. Caliente el aceite y agregue la cebolla y el ajo, previamente lavados, desinfectados y picados finamente.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	9,4		2. Lave el arroz y agréguelo el arroz, deje 2 minutos y agregue el agua y la sal.
		Cebolla junca, hojas, cruda	7,8		3. Agregue la zanahoria rallada
		Aceite de soya	5,0		4. Deje hervir, baje la temperatura y tape hasta que termine de cocinar.
		Ajo, crudo	4,2		5. Sirva de acuerdo a las porciones preestablecidas
		Sal***	0,7		
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANO	Papas criolla dorada	Papa, variedad harinosa, criolla, con cás	110,0	**110**	1. Lave y desinfecte la papa
		Aceite de soya	2,0		2. Cocine las papas en agua con sal.
		Sal***	0,7		3. Una vez cocidas las papas, escúrralas y dore en aceite
VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDE	Ensalada de repollo morado y pepino	Repollo, blanco, crudo	28,6	**80**	1. Lavar y desinfectar las hortalizas
		Pepino cohombro, crudo	80,0		2. Cortar el repollo en tiras finas y el pepino en cubos
		Yogurt, bebible, entero, con azucar	4,0		3. Agregue yogurt a verduras y mezcle bien.
JUGO NATURAL	Jugo de Mango	Mango común, crudo	100,0	**200**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Retire la colita verde de la fruta
		Azúcar blanco, granulado	5,0		3. Licúe agua, junto con la fruta y el azúcar. 4. Cuele y sirva.
FRUTA PICADA	Banano y melón picado	Banano común, crudo	107,1	**150**	1. Lave y desinfecte la fruta. 2. Retire la cascara y semillas y pique en cubos . 3. Sirva de acuerdo a la porción establecida
		Melón, crudo	150,0		

LISTA DE INTERCAMBIOS	
RACIÓN ALMUERZO	
COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**
LÁCTEOS (PARA PREPARACIONES)	Leche en Polvo
	Leche entera pasteurizada
	Yogurth
	kumis
	Queso Campesino/Doble crema o Cuajada
ALIMENTO PROTEÍCO	Pechuga de Pollo - Atún
	Carne de Res
	Higado de res, Bofe o Pajarilla
	Carne de Cerdo: Tipo lomo o chuleta sin hueso
	Huevo
	Arveja Amarilla - Arveja Verde Seca - Fríjol
	Garbanzo - Lenteja
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz - Pasta - Cebada - Centeno
	Quinua y Derivados de la Quinua
	Trigo y Derivados del Trigo
	Maíz y Derivados del Maíz
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha - Yuca
	Papa Común - Papa Criolla
	Plátano Colí - Plátano Hartón Maduro - Plátano Hartón Verde - Popocho Verde
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Acelga - Ahuyama - Apio - Arveja Verde - Berenjena - Brócoli - Calabacín
	Calabaza - Cebolla Cabezona - Coliflor - Espinaca
	Fríjol Verde - Haba Verde - Habichuela - Lechuga Común - Lechuga Romana
	Repollo - Tomate Chonto - Tomate milano - Zanahoria
	Pepino Cohombro - Pepino Común - Perejil - Pimentón
FRUTA JUGO	Banano - Curuba - Durazno - Feijoa - Fresa - Guanábana
	Anón - Ciruela - Granadilla
	Guayaba - Mandarina - Mango - Manzana
	Melón - Mora - Papaya - Pera- Mango
	Sandía - Tomate de Árbol - Uchuva - Uvas - kiwi
AZÚCAR	Azúcar
	Miel
	Panela
GRASAS	Aceite
	Margarina
	Mayonesa