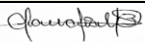


PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS					
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					
OPERADOR				AÑO	
DEPARTAMENTO		BOYACÁ		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		ROOM		
	COMUNIDAD/PUEBLO INDÍGENA		INDÍGENA		
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
SEMANA 1					
COMPONENTES	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
ALIMENTO PROTÉICO	HUEVO COCIDO EN RODAJAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	HUEVO BATIDO	PECHUGA A LA PLANCHA	PECHUGA GUISADA
	LENTEJAS		FRIJOL		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS- DERIVADO DE CEREAL	PAPA CHALECA	PAPA EN CASCOS COCIDA LUEGO DORADA	PAPA SALADA	PLÁTANO DORADO	AREPA DE MAÍZ CON LECHE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA + MANZANA (CON LIMÓN) + PERA	ENSALADA DE LECHUGA+ZANAHORIA+TOMATE + CILANTRO + LIMÓN	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA + TOMATE + PEREJIL POR ENCIMA + VINAGRE	ENSALADA DE LECHUGA + ZANAHORIA + PIÑA CALADA	ENSALADA DE MANZANA (CON LIMÓN) + MANGO + PIÑA CALADA
FRUTA	JUGO DE MORA *	SORBETE DE GUAYABA *	JUGO DE TOMATE DE ARBOL *	JUGO DE PIÑA*	JUGO DE FRESA*
LÁCTEO					
SEMANA 2					
COMPONENTES	MENÚ 6	MENÚ 7	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE DE RES EN CUADROS CON VERDURAS	HUEVO FRITO	PECHUGA DE POLLO DORADA	HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE	PECHUGA EN CUADROS CON MACARRONES
		ARVEJA SECA		GARBANZO	
CEREAL	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTÓN LICUADO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS- DERIVADO DE CEREAL	PAPA SALADA	TAJADAS DE PLÁTANO FRITO	PAPA BLANCA EN CUADROS CON PEREJIL	PAPA CON CASCARA COCIDA Y LUEGO DORADA	EN LA PECHUGA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	EN LA CARNE	ENSALADA DE LECHUGA + MANGO +UVAS PASAS	VERDURAS GUISADAS: HABICHUELA, ZANAHORIA, ARVEJA	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + LIMÓN + CILANTRO	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE, LIMÓN Y PEREJIL POR ENCIMA)
FRUTA	SORBETE DE MANGO*	JUGO DE MORA*	SORBETE DE CURUBA *	JUGO DE GUAYABA *	JUGO DE PIÑA *
LÁCTEO					

SEMANA 3					
COMPONENTES	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14	MENÚ 15
ALIMENTO PROTÉICO	PECHUGA DE POLLO DORADA	HUEVO BATIDO	FRICASÉ DE POLLO (PECHUGA EN CUADROS CON VERDURAS)	HUEVO FRITO	CARNE DE RES ASADA
		LENTEJA		FRÍJOL	
CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN LICUADO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS- DERIVADO DE CEREAL	TAJADAS DE PLÁTANO FRITO	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	AREPA DE MAÍZ CON LECHE	PAPA SALADA	PAPA EN CASCOS COCIDA Y LUEGO DORADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE MANGO + MANZANA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA + CILANTRO + LIMÓN	EN EL POLLO	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + LECHUGA + LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO + MANZANA ZANAHORIA + PIÑA CALADA
FRUTO	SORBETE DE GUANÁBANA*	JUGO DE MORA *	JUGO DE GUAYABA*	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL *	JUGO DE MANGO*
LÁCTEO					
SEMANA 4					
COMPONENTES	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20
ALIMENTO PROTÉICO	PECHUGA A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO GUISADA	HUEVO BATIDO	PECHUGA DE POLLO DORADA	HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE
			ARVEJA SECA		GARBANZO
CEREAL	ESPAGUETTI A LAS FINAS HIERBAS CON MARGARINA	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ TIGRE	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS-RAICES- PLÁTANOS- DERIVADO DE CEREAL	PAPAS CHIPS (PAPA FRITA CON CÁSCARA EN RODAJAS DELGADAS)	PAPA CRIOLLA COCIDA Y LUEGO DORADA	PAPA SALADA	PLÁTANO DORADO	PAPA CHALECA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA + PERA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	ENSALADA DE MANGO+MANZANA (CON LIMÓN) + UVAS PASAS	ENSALADA DE REPOLLO + MANGO + MANZANA (CON LIMÓN)	VERDURAS GUISADAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA	ENSALADA DE TOMATE + LECHUGA + LIMÓN + ZANAHORIA
FRUTO	JUGO DE GUAYABA *	SORBETE DE FRESA*	JUGO DE TOMATE DE ARBOL*	SORBETE DE CURUBA*	JUGO DE PIÑA*
LÁCTEO					
<div>Notas: Resolución 29452 de 2017, numeral 5.3 Ciclo de Menús: - Los intercambios no pueden exceder a 6 (seis) componentes en un ciclo de menús incluyendo el alimento protéico, para el cual se permiten máximo dos intercambios por ciclo. El operador debe solicitar por escrito mínimo con 5 días de anticipación (dependiendo del caso), la autorización del intercambio a la supervisión o Interventoría de la Entidad Territorial Certificada o del MEN según corresponda, e informar y dejar copia de dicha autorización en la institución educativa. * Se podrá brindar fruta de cosecha de la región - provincia, siempre y cuando se de cumplimiento con el gramaje de peso bruto establecido en las listas de intercambio y se garantice variedad en frutas. Este cambio, no se cuenta dentro de los intercambios establecidos en la resolución. ** En caso en que haya un festivo y al día siguiente el menú indique preparación de leguminosa (fríjol, lenteja, garbanzo, arveja seca), éste alimento se puede intercambiar por otro de la misma semana. *** Las pulpas de frutas se pueden ofrecer, siempre y cuando se autorice su uso por el PAE y sean de empresas que cumplan la normatividad sanitaria vigente en alimentos y bebidas. **** Se puede utilizar pierna o perril de pollo, siempre garantizando los gramajes establecidos y brindando una unidad por estudiante. ***** Puede añadir Vinagreta a las ensaladas de verduras crudas, elaborada a partir de licuar 1 cucharada de vinagre, 2 cucharadas de aceite, sal y cebolla o ajo picados finamente. ***** Es posible suministrar queso en la preparación de la Arepa en el gramaje establecido en la lista de intercambios, el queso ofrecido debe cumplir con normatividad de rotulado y demás normatividad sanitaria vigente.</div>					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			CLAUDIA MARITZA BONILLA SOCADAGUI - SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO		
FIRMAS	 		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00225 - MND 07663	
AGOSTO DE 2021					