



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



GUÍAS DE PREPARACIÓN										
COMPLEMENTO TIPO ALMUERZO PREPARADO EN SITIO										
OPERADOR								AÑO	2022	
DEPARTAMENTO	BOYACÁ							MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL						ROOM	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA						INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA									
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO										
MENÚ 1										
			4 - 8 AÑOS 11 MESES		9 - 13 AÑOS 11 MESES		14 - 17 AÑOS 11 MESES			
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD.	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PREPARACIÓN	
HUEVO COCIDO EN RODAJAS	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	55	50	Aliste y lave el huevo. Ponga a hervir agua, adicione el huevo cuando el agua esté hirviendo, dejar por 12 minutos, luego retirarlo del fuego, adicionar agua fría y quitar la cáscara. Luego, corte el huevo en rodajas y sirva en el plato.	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7		
LENTEJAS	Lenteja	T026	20	20	30	30	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir la lenteja y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.	
	Tomate	B103	3	2	4	3	5	4		
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4		
	Aceite	D013	3	3	4	4	5	5		
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7		
ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	35	35	50	50	65	65	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofria y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4		
	Aceite	D013	4	4	4	4	5	5		
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7		
PAPA CHALECA	Papa común	B074	75	60	125	100	150	120	Aliste y pese los ingredientes, lave completamente las papas, déjelas sin pelar completamente (papa chaleco), ponga a cocinar con agua, cebolla y sal, cuando ablande retire el agua.	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2		
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7		
ENSALADA DE LECHUGA + MANZANA (CON LIMÓN) + PERA	Lechuga	B059	45	25	55	30	64	35	Aliste y pese los ingredientes, lave y desinfeste las frutas y las verduras, pique la lechuga en tiras, la manzana y pera en cuadros, añada el zumo de limón a la manzana. Mezcle los ingredientes y sirva.	
	Manzana, madura	C054	22	19	28	24	34	29		
	Limón	C044	4	2	4	2	4	2		
	Pera	C071	5	4	5	4	5	4		
JUGO DE MORA	Mora	C061	67	60	67	60	67	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfeste, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, Colar y servir.	
	Azúcar	K003	10	10	10	10	10	10		

MENÚ 3									
			4 - 8 AÑOS 11 MESES		9 - 13 AÑOS 11 MESES		14 - 17 AÑOS 11 MESES		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD.	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	
HUEVO BATIDO	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue el huevo batido con sal, mezclar hasta que termine su cocción; luego añada unas gotas de limón a la preparación anterior.
	Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	
	Limón	C044	2	1	2	1	2	1	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
FRÍJOL	Frijol rojo	T006	20	20	30	30	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Lave el frijol ponga a hervir con sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
	Tomate	B103	3	2	4	3	5	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Aceite	D013	3	3	4	4	5	5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	35	35	50	50	65	65	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva añada el arroz, la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
	Aceite	D013	4	4	4	4	5	5	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
PAPA SALADA	Papa común	B065	60	60	100	100	120	120	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa, agregue la cebolla, ponga a cocinar hasta que ablande. Agregue sal y sirva caliente.
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA+ PEREJIL POR ENCIMA + VINAGRE	Tomate	B103	46	37	59	47	71	57	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte y pele las verduras, pique la cebolla finamente déjela en vinagre por unos minutos, agregue el tomate, adicione el perejil, revuelva y sirva.
	Cebolla cabezona	B027	11	10	11	10	11	10	
	Perejil	B079	3	3	3	3	3	3	
	Vinagre	L018	1	1	1	1	1	1	
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol, maduro	C082	70	60	70	60	70	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
	Azúcar	K003	10	10	10	10	10	10	

MENÚ 5									
			4 - 8 AÑOS 11 MESES		9 - 13 AÑOS 11 MESES		14 - 17 AÑOS 11 MESES		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD.	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	
PECHUGA GUISADA	Pechuga de pollo	F073	74	55	100	90	110	100	Aliste y pese los ingredientes. En un sartén realice un guiso con el aceite y las verduras cortadas en rodajas, cuando se integren los ingredientes adicione el pollo y deje hervir. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla. Sirva caliente.
	Tomate	B103	5	4	8	6	9	7	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Aceite	D013	3	3	3	3	4	4	
	Tomillo		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Laurel		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco crudo	A010	35	35	50	50	65	65	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla y la zanahoria, rallelas o piquelas finamente y sofíalas en aceite; luego, agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Zanahoria	B110	7	6	7	6	7	6	
	Aceite	D013	4	4	4	4	5	5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
AREPA DE MAÍZ CON LECHE	Harina de maíz amarillo precocida	A033	20	20	60	60	80	80	Mezclar harina, sal, margarina , la leche y agua hervida, hacer la forma de la arepa y pasar por la plancha hasta que queden cocidas.
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
	Leche	G008	13	13	13	13	13	13	
	Margarina	D018	3	3	6	6	8	8	
ENSALADA DE MANZANA (CON LIMÓN) + MANGO + PIÑA CALADA	Manzana	C054	18	15	24	20	29	25	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte la manzana y el mango. Córtelos en cuadros, agregue el zumo del limón a la manzana. Pele la piña y corte en cubos desechando el corazón, cocinela con la panela hasta que esté blanda, déjala enfriar y revuelva todos los ingredientes y sirva.
	Mango	C051	30	15	40	20	50	25	
	Limón	C044	4	2	4	2	4	2	
	Piña	C072	33	18	33	18	33	18	
	Panela	K033	5	5	5	5	5	5	
JUGO DE FRESA	Fresa	C025	63	60	63	60	63	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, Colar y servir.
	Azúcar	K003	10	10	10	10	10	10	

MENÚ 6

			4 - 8 AÑOS 11 MESES		9 - 13 AÑOS 11 MESES		14 - 17 AÑOS 11 MESES		
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD.	PESO BRUTO (g. ó c.c)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c)	PESO NETO (g. ó cc)	PREPARACIÓN
CARNE DE RES EN CUADROS CON VERDURAS	Carne de res magra	F099	55	55	90	90	100	100	Aliste los ingredientes, lave, pele y pique las verduras, luego cocinarlas hasta que ablanden; aparte pique la carne en cubos pequeños, realice un guiso con el tomate la cebolla, el aceite y la sal, una vez alcance la consistencia mezcle todos los ingredientes y deje hasta terminar la cocción. Sirva caliente. Puede condimentar previamente la carne con ajo y/o cebolla.
	Habichuela	B052	27	24	31	28	36	32	
	Zanahoria	B110	24	20	27	23	32	27	
	Tomate	B103	5	4	8	6	9	7	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Aceite	D013	5	5	7	7	9	9	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	30	30	42	42	54	54	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente la cebolla, sofría a fuego lento los fideos con la cebolla, agregue agua. Cuando el agua hierva añada el arroz, la sal y revuelva bien; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
	Fideos	A074	5	5	8	8	11	11	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Aceite	D013	4	4	4	4	5	5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
PAPA SALADA	Papa sabanera	B065	60	60	100	100	120	120	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa, agregue la cebolla, ponga a cocinar hasta que ablande. Agregue sal y sirva caliente.
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
SORBETE DE MANGO	Mango	C051	120	60	120	60	120	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, incluida la leche. Colar y servir.
	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	
	Azúcar	K003	10	10	10	10	10	10	

MENÚ 7

MENÚ 7									
			4 - 8 AÑOS 11 MESES		9 - 13 AÑOS 11 MESES		14 - 17 AÑOS 11 MESES		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD.	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	
HUEVO FRITO	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue el huevo y posteriormente la sal, deje a fuego medio hasta que termine su cocción.
	Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ARVEJA SECA	Arveja seca	T003	20	20	30	30	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir las arvejas y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
	Tomate	B103	3	2	4	3	5	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Aceite	D013	3	3	4	4	5	5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	35	35	50	50	65	65	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva, agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Aceite	D013	4	4	4	4	5	5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	100	60	167	100	200	120	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en tajadas medianas, sofría en aceite caliente por ambos lados.
	Aceite	D013	3	3	5	5	7	7	
ENSALADA DE LECHUGA + MANGO+ UVAS PASAS	Lechuga	B059	45	25	55	30	64	35	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique en tiras la lechuga y en cuadros el mango. Mezcle con las uvas pasas y sirva.
	Mango	C051	50	25	60	30	70	35	
	Uvas pasas	C087	8	8	8	8	8	8	
JUGO DE MORA	Mora	C061	67	60	67	60	67	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
	Azúcar	K003	10	10	10	10	10	10	

MENÚ 13									
			4 - 8 AÑOS 11 MESES		9 - 13 AÑOS 11 MESES		14 - 17 AÑOS 11 MESES		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD.	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	
FRICASÉ DE POLLO (PECHUGA EN CUADROS CON VERDURAS)	Pechuga de pollo	F073	74	55	100	90	110	100	Aliste los ingredientes, lave, pele y pique las verduras, luego cocinarlas hasta que ablanden; aparte pique el pollo en cubos pequeños, realice un guiso con el tomate la cebolla, el aceite y la sal, una vez alcance la consistencia mezcle todos los ingredientes y deje hasta terminar la cocción. Sirva caliente. Puede condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla.
	Habichuela	B052	22	20	28	25	33	30	
	Zanahoria	B110	18	15	24	20	24	20	
	Tomate	B103	13	10	13	10	19	15	
	Cebolla junca	B029	12	5	12	5	12	5	
	Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Aceite	D013	3	3	4	4	5	5	
	Tomillo		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Laurel		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	30	30	42	42	54	54	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente la cebolla, sofría a fuego lento los fideos con la cebolla, agregue agua. Cuando el agua hierva añada el arroz, la sal y revuelva bien; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
	Fideos	A074	5	5	8	8	11	11	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Aceite	D013	4	4	4	4	5	5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
AREPA DE MAÍZ CON LECHE	Harina de maíz amarillo precocida	A033	20	20	60	60	80	80	Mezclar harina, sal, margarina, la leche y agua hervida, hacer la forma de la arepa y pasar por la plancha hasta que queden cocidas.
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
	Leche	G008	13	13	13	13	13	13	
	Margarina	D018	3	3	6	6	8	8	
JUGO DE GUAYABA	Guayaba, maduro	C031	80	60	80	60	80	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfeste, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, Colar y servir.
	Azúcar	K003	10	10	10	10	10	10	

MENÚ 16									
			4 - 8 AÑOS 11 MESES		9 - 13 AÑOS 11 MESES		14 - 17 AÑOS 11 MESES		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD.	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	
PECHUGA A LA PLANCHA	Pechuga de pollo	F073	74	55	100	90	110	100	Aliste los ingredientes, en una olla con agua ponga a cocinar el pollo con sal, luego dorar en sartén o plancha con aceite hasta que quede con tono dorado por todos los lados. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla.
	Aceite	D013	3	3	4	4	6	6	
	Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ESPAGUETI A LAS FINAS HIERBAS CON MARGARINA	Espagueti	A074	30	30	45	45	60	60	Cocinar los espaguetis en agua y sal, escurrir el agua; aparte en un sartén con margarina freír el tomate, la cebolla, el tomillo, el laurel finamente picados, adicionar el espagueti, terminar la cocción. Para darle color adicione la zanahoria pelada en el centro de la preparación, en el momento de la cocción. Antes de servir retirela. Adicione perejil por encima finamente picado y sirva caliente.
	Tomate	B103	8	6	8	6	8	6	
	Cebolla junca	B029	8	3	8	3	8	3	
	Tomillo		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Laurel		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Margarina	D018	3	3	4	4	5	5	
	Zanahoria	B110	20	17	25	21	29	25	
	Perejil	B079	1	1	1	1	1	1	
Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7		
PAPAS CHIPS (PAPA FRITA CON CÁSCARA EN RODAJAS DELGADAS)	Papa común, con cáscara, cruda	B074	60	60	100	100	120	120	Aliste y pese los ingredientes, lave completamente las papas, pique en rodajas muy delgadas. Ponga a calentar el aceite y ponga a freír completamente las papas hasta que estén doradas. Añada sal y sirva.
	Aceite	D013	4	4	7	7	9	9	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ENSALADA DE LECHUGA + PERA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	Lechuga	B059	22	12	31	17	40	22	Previamente pele la piña y corte en cubos desechando el corazón. Ponga a cocinar con la panela, hasta que la piña esté blanda. Aliste los ingredientes, lave, desinfecte las verduras, corte la lechuga en tiras y la pera en cuadros, añada el zumo del limón a la pera, revuelva los ingredientes y sirva.
	Pera	C071	21	18	27	23	33	28	
	Limón	C044	4	2	4	2	4	2	
	Piña	C072	33	18	33	18	33	18	
	Panela	K033	5	5	5	5	5	5	
JUGO DE GUAYABA	Guayaba, maduro	C031	80	60	80	60	80	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
	Azúcar	K003	10	10	10	10	10	10	

MENÚ 18									
			4 - 8 AÑOS 11 MESES		9 - 13 AÑOS 11 MESES		14 - 17 AÑOS 11 MESES		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD.	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	
HUEVO BATIDO	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue el huevo batido con sal, mezclar hasta que termine su cocción; luego añada unas gotas de limón a la preparación anterior.
	Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	
	Limón	C044	2	1	2	1	2	1	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ARVEJA SECA	Arveja seca	T003	20	20	30	30	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir las arvejas y la sal hasta que se ablanden. Aliste los demás ingredientes, lave, pele y pique las verduras, haga un guiso y agregue la preparación anterior, revolver y terminar la cocción a fuego lento.
	Tomate	B103	3	2	4	3	5	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Aceite	D013	3	3	4	4	5	5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	30	30	42	42	54	54	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente la cebolla. Sofría a fuego lento los fideos con la cebolla, agregue agua. Cuando el agua hierva, agregue el arroz, la sal y revuelva bien, una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
	Fideos	A074	5	5	8	8	11	11	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Aceite	D013	4	4	4	4	5	5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
PAPA SALADA	Papa	B065	60	60	100	100	120	120	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa, agregue la cebolla y ponga a cocinar hasta que ablande. Agregue sal y sirva caliente.
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ENSALADA DE MANGO + MANZANA (CON LIMÓN) + REPOLLO	Mango	C051	50	25	60	30	70	35	Aliste, pese, lave y desinfecte los ingredientes. Pele y pique en cubos el mango y la manzana, añada el zumo del limón a la manzana, ralle el repollo finamente, mezcle y sirva.
	Manzana, madura	C054	18	15	24	20	29	25	
	Limón	C044	4	2	4	2	4	2	
	Repollo	B099	11	8	11	8	11	8	
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol, maduro	C082	70	60	70	60	70	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
	Azúcar	K003	10	10	10	10	10	10	

MENÚ 19									
			4 - 8 AÑOS 11 MESES		9 - 13 AÑOS 11 MESES		14 - 17 AÑOS 11 MESES		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD.	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	PESO BRUTO (g. ó c.c.)	PESO NETO (g. ó cc)	
PECHUGA DE POLLO DORADA	Pechuga de pollo	F073	74	55	100	90	110	100	Aliste los ingredientes, en una olla con agua ponga a cocinar el pollo con sal, luego dorar en sartén o plancha con aceite hasta que quede con tono dorado por todos los lados. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla.
	Aceite	D013	3	3	4	4	5	5	
	Cebolla cabezona	B027	2	2	3	3	4	4	
	Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco crudo	A010	35	35	50	50	65	65	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla y la zanahoria, rallelas o piquelas finamente y sofríalas en aceite; luego, agrégue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz y la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
	Aceite	D013	4	4	4	4	5	5	
	Cebolla junca	B029	5	2	8	3	10	4	
	Zanahoria	B110	7	6	7	6	7	6	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
PLÁTANO DORADO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	100	60	167	100	200	120	Lavar, pelar, picar el plátano en cuadros medianos, cocinarlo con poca agua a fuego bajo, cuando esté blando, filtrar el agua y luego dorarlos por todos los lados en aceite caliente
	Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	
VERDURAS GUIADAS: HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA	Habichuela	B052	13	12	19	17	24	22	Aliste y pese los ingredientes, lave, pele y pique las verduras que correspondan, realice el guiso con el tomate, la cebolla, el aceite, cuando la mezcla sea homogénea agregue los demás verduras, agua y sal, deje cocinar hasta que ablande. Sirva caliente
	Arveja verde	B019	30	12	33	13	38	15	
	Zanahoria	B110	15	13	20	17	24	20	
	Tomate, pulpa	B103	13	10	13	10	13	10	
	Cebolla junca	B029	8	3	8	3	8	3	
	Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	
SORBETE DE CURUBA	Curuba	C021	120	60	120	60	120	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, incluida la leche. Colar y servir.
	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	
	Azúcar	K003	10	10	10	10	10	10	

AGOSTO DE 2021