GUÍAS DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO A.M. - PM / PREPARADO EN SITIO

OPERADOR					
DEPARTAMENTO	BOYACÁ			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROOM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						

MENÚ 1

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Coloque agua en una olla, agregue la panela y la leche y lleve a hervir. Deje disolver la panela. Puede agregar canela pero retírela antes de servir; sirva caliente.
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón maduro	B089	100	60	133	80	183	110	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en tajadas, ponga a freír en un sartén con el aceite caliente, dorar por los dos lados y servir.
	Aceite	D013	4	4	7	7	9	9	
FRUTA	Fruta - manzana	C054	94	80	118	100	141	120	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 2

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
COLADA DE PLÁTANO CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Pese los ingredientes. Disuelva la harina de plátano en agua fría, luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Harina de plátano	B057	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
HUEVO PERICO	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un recipiente bata el huevo vigorosamente y agregue la sal. En un sartén ponga a calentar el aceite, sofría el tomate y la cebolla picada en cuadros, luego agregue el huevo y deje freír completamente. Retire el huevo y sirva.
	Aceite	D013	3	3	4	4	4	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	
	Tomate	B103	3	2	3	2	3	2	
	Sal	L015	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	
AREPA DE MAÍZ	Harina de maíz	A033	50	50	100	100	120	120	Mezclar harina de maíz, sal, margarina y agua hervida, hacer la forma de arepas y pasar por la plancha hasta que estén doradas.
	Margarina	D019	1	1	2	2	2	2	
	Sal	L015	0.5	0.5	0.8	0.8	0.8	0.8	

MENÚ 3									
			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
COLADA DE MAIZENA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Pese los ingredientes. Disuelva la Almidón de maíz en agua fría. luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Almidón de maíz	A001	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
PECHUGA GUISADA	Pechuga	F085	68	50	70	60	80	70	Aliste los ingredientes, en un sartén o una olla agregue el aceite, ponga a cocinar la pechuga hasta que quede con tono dorado por todos los lados.
	Aceite	D013	3	3	5	5	7	7	
	Tomate	B103	5	4	5	4	5	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	
	Sal	L015	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	
PAN BLANCO	Pan blanco	A060	25	25	45	45	65	65	N.A

MENÚ 4									
			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
MALTEADA DE BOCADILLO CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Pese los ingredientes. En una licuadora mezcle agua, leche y bocadillo, licúe hasta obtener la malteada y sirva.
	Bocadillo	K005	5	5	9	9	11	11	
MANTECADA	Mantecada	A054	25	25	45	45	65	65	N.A
FRUTA	Fruta - banano	C010	114	80	143	100	171	120	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 5									
			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
CHOCOLATE CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Coloque a calentar la leche y el agua. Cuando este a punto de hervir, agregue el chocolate. Disuelva constantemente hasta que se deshaga el chocolate y después con un molinillo, sacar espuma y servir caliente.
	Chocolate	K010	18	18	18	18	18	18	
HUEVO REVUELTO	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	Batir los huevos con sal y adicionelos al sartén con aceite caliente, revolver bien hasta que termine su cocción
	Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	
	Sal	L015	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8	0.8	
TOSTADA	Tostada	A087	15	15	20	20	25	25	N.A

MENÚ 6									
			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
CHOCOLATE CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Coloque a calentar la leche y el agua. Cuando este a punto de hervir, agregue el chocolate. Disuelva constantemente hasta que se deshaga el chocolate y después con un molinillo, sacar espuma y servir caliente.
	Chocolate	K010	18	18	18	18	18	18	
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	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8	0.8	
MOGOLLA	Mogolla	A057	25	25	45	45	65	65	N.A

MENÚ 7

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
ARROZ CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Aliste y pese los ingredientes. Cocine el arroz con el azúcar y la canela, revuelva constantemente; luego añada la leche y continúe revolviendo, hasta obtener una consistencia espesa. Retire las astillas de canela. Sirva tibio.
	Arroz blanco	A010	10	10	10	10	10	10	
	Azúcar blanca	K003	5	5	9	9	11	11	
	Canela	SD	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
GALLETAS	Galletas dulces	A023	15	15	20	20	25	25	N.A.
FRUTA	Fruta - durazno	C023	94	80	118	100	141	120	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 8

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Coloque agua en una olla, agregue la panela y la leche y lleve a hervir. Deje disolver la panela. Puede agregar canela pero retírela antes de servir; sirva caliente.
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
CARNE DE RES FRITA	Carne de res magra	F099	50	50	60	60	70	70	Aliste y pese los ingredientes, en un sartén coloque el aceite, una vez este caliente agregue la carne de res con la sal, dejar a fuego medio hasta que este totalmente cocida la carne.
	Aceite	D013	3	3	5	5	7	7	
	Sal	L015	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	
PAN CON MARGARINA	Pan blanco	A060	25	25	45	45	65	65	Aliste el pan y cubra con margarina en forma homogénea.
	Margarina esparcible	D019	1	1	2	2	2	2	

MENÚ 9

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
COLADA DE MAIZENA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Pese los ingredientes. Disuelva el Almidón de maíz en agua fría. luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Almidón de maíz	A001	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
MOJICÓN	Mojicón	A058	25	25	45	45	65	65	N.A.
FRUTA	Fruta - mandarina	C050	114	80	143	100	171	120	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 10

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AVENA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Pese los ingredientes. Disuelva la avena en agua fría, luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Avena en hojuelas	A012	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
HUEVOS PERICOS	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un recipiente bata el huevo vigorosamente y agregue la sal. En un sartén ponga a calentar el aceite, sofría el tomate y la cebolla picada en cuadros, luego agregue el huevo y deje freír completamente. Retire el huevo y sirva.
	Aceite	D013	3	3	4	4	4	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	
	Tomate	B103	3	2	3	2	3	2	
	Sal	L015	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	
TOSTADA CON MARGARINA	Tostada	A087	15	15	20	20	25	25	Aliste las tostadas y cubra con margarina en forma homogénea.
	Margarina esparcible	D019	1	1	3	3	5	5	

MENÚ 11

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
CHOCOLATE CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Coloque a calentar la leche y el agua. Cuando este a punto de hervir, agregue el chocolate. Disuelva constantemente hasta que se deshaga el chocolate y después con un molinillo, sacar espuma y servir caliente.
	Chocolate	K010	18	18	18	18	18	18	
HUEVO BATIDO	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un recipiente bata el huevo vigorosamente y agregue la sal. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue el huevo y deje freir completamente. Retire y sirva.
	Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	
	Sal	L015	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	
MOGOLLA	Mogolla	A057	25	25	45	45	65	65	N.A

MENÚ 12

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
MALTEADA DE BOCADILLO CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Pese los ingredientes. En una licuadora mezcle agua, leche y bocadillo, licúe hasta obtener la malteada y sirva.
	Bocadillo	K005	5	5	9	9	11	11	
TORTA/PONQUE	Ponqué blanco regular sin cubierta, horneado	A077	25	25	45	45	65	65	N.A
FRUTA	Fruta - banano	C010	114	80	143	100	171	120	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 13

PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
			PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AVENA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Pese los ingredientes. Disuelva la avena en agua fría, luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Avena en hojuelas	A012	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
CARNE DE RES ASADA	Carne de res magra	F099	50	50	60	60	70	70	Aliste y pese los ingredientes, en un sartén coloque el aceite, una vez este caliente agregue la carne de res con la sal, dejar a fuego medio hasta que este totalmente cocida la carne.
	Aceite	D013	3	3	5	5	7	7	
	Sal	L015	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	
PAPA CHALECA	Papa común	B074	75	60	100	80	138	110	Aliste y pese los ingredientes, lave, pele la papa, pero no completamente (papa chaleco) y ponga a cocinar con la cebolla y hasta que ablande. Agregue sal y sirva caliente.
	Sal	L015	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	

MENÚ 14

PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
			PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Coloque agua en una olla, agregue la panela y la leche y lleve a hervir. Deje disolver la panela. Puede agregar canela pero retírela antes de servir; sirva caliente.
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
TOSTADAS	Tostada	A087	15	15	20	20	25	25	N.A.
FRUTA	Fruta - manzana	C054	94	80	118	100	141	120	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 15

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
COLADA DE MAIZENA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Pese los ingredientes. Disuelva el Almidón de maíz en agua fría, luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Almidón de maíz	A001	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
HUEVOS PERICOS	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	Aliste y pese los ingredientes, lave el huevo. En un recipiente bata el huevo vigorosamente y agregue la sal. En un sartén ponga a calentar el aceite, sofría el tomate y la cebolla picada en cuadros, luego agregue el huevo y deje freír completamente. Retire el huevo y sirva.
	Aceite	D013	3	3	4	4	4	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	
	Tomate	B103	3	2	3	2	3	2	
	Sal	L015	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	
PAN BLANCO CON MARGARINA	Pan blanco	A060	25	25	45	45	65	65	Aliste los panes córtelos por la mitad y cubra con margarina para untar en forma homogénea.
	Margarina esparcible	D019	1	1	2	2	2	2	

MENÚ 16

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
COLADA DE PLÁTANO	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Pese los ingredientes. Disuelva la harina de plátano en agua fría, luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente y añada canela, pero retírela antes de servir. Debe quedar una colada semiespesa. Sirva caliente.
	Harina de plátano	B057	10	10	10	10	10	10	
	Canela	SD	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
HUEVO REVUELTO	Huevo	J004	55	50	55	50	55	50	Batir los huevos con sal y adicionarlos al sartén con aceite caliente, revolver bien hasta que termine su cocción.
	Aceite	D013	3	3	4	4	4	4	
	Sal	L015	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	
MOGOLLA CON MARGARINA	Mogolla	A057	25	25	45	45	65	65	Aliste las mogollas y cubra con margarina en forma homogénea.
	Margarina esparcible	D019	1	1	3	3	5	5	

MENÚ 17

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Coloque agua en una olla, agregue la panela y la leche y lleve a hervir. Deje disolver la panela. Puede agregar canela pero retírela antes de servir; sirva caliente.
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
AREPUELA	Harina de trigo	A040	50	50	100	100	120	120	Lave el huevo. Mezclar la harina, sal, huevo, margarina y agua hervida, hacer la forma de las arepas y pasar por la plancha hasta que estén doradas.
	Huevo	J004	6	5	11	10	22	20	
	Sal	L015	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	0.8	
	Aceite	D013	4	4	7	7	9	9	
FRUTA ENTERA	Fruta - mandarina	C050	114	80	143	100	171	120	Lavar y desinfectar la fruta.

MENÚ 18

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
CHOCOLATE CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Coloque a calentar la leche y el agua. Cuando este a punto de hervir, agregue el chocolate. Disuelva constantemente hasta que se deshaga el chocolate y después con un molinillo, sacar espuma y servir caliente.
	Chocolate	K010	18	18	18	18	18	18	
PECHUGA GUISADA	Pechuga	F085	68	50	70	60	80	70	Aliste los ingredientes, en un sartén o una olla agregue el aceite, ponga a cocinar la pechuga hasta que quede con tono dorado por todos los lados.
	Aceite	D013	3	3	5	5	7	7	
	Tomate	B103	5	4	5	4	5	4	
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	
	Sal	L015	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	
TAJADAS DE PLÁTANO FRITO	Plátano hartón maduro	B089	100	60	133	80	183	110	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en tajadas, ponga a freír en un sartén con el aceite caliente, dorar por los dos lados y servir.
	Aceite	D013	4	4	5	5	6	6	

MENÚ 19

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		

PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PREPARACIÓN
COLADA DE AREQUIPE CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Pese los ingredientes. Disuelva la Almidón de maíz en agua fría, luego coloque el agua y la leche a cocinar con la panela, revuelva constantemente. Debe quedar una colada semiespesa. Luego añada la esencia de arequipe, revuelva bien y sirva caliente.
	Almidón de maíz	A001	10	10	10	10	10	10	
	Escencia de Arequipe		0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	
	Panela	K033	5	5	9	9	11	11	
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	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8	0.8	
PAPA COCIDA Y LUEGO DORADA	Papa sabanera	B065	75	60	100	80	138	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa, ponga a cocinar con agua y sal hasta que ablande. En un sartén ponga a calentar el aceite, agregue la papa y dorar por todos los lados. Sirva caliente.
	Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	
	Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	
	Sal	L015	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	

MENÚ 20

			4 A 8 AÑOS		9 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		PREPARACIÓN
PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	COD	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	
ARROZ CON LECHE	Leche en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	Aliste y pese los ingredientes. Cocine el arroz con el azúcar y la canela, revuelva constantemente; luego añada la leche y continúe revolviendo, hasta obtener una consistencia espesa. Retire las astillas de canela. Sirva tibio o frío.
	Arroz blanco	A010	10	10	10	10	10	10	
	Azúcar blanca	K003	5	5	9	9	11	11	
	Canela	SD	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
GALLETAS	Galletas dulces	A023	15	15	20	20	25	25	N.A
FRUTA ENTERA	Fruta - durazno	C023	94	80	118	100	141	120	Lavar y desinfectar la fruta.

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.

NOMBRES DE LAS NUTRICIONISTAS - DIETISTAS	CLAUDIA MARITZA BONILLA SOCADAGUI - SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO		
FIRMAS		MATRÍCULAS PROFESIONALES	MND 00225 - MND 07663

Agosto de 2021