

La educación
es de todos

Mineducación

PAE



LISTA DE INTERCAMBIOS					
ALMUERZO			RACIÓN PREPARADA EN SITIO		
GRUPO DE EDAD	4 años - 8 años 11 meses		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	Boyacá		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res 55 g (lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola y demás cortes magros.)				
	Carne de cerdo 55 g cortes magros.				
	Pollo: 74 g pechuga, 79 g pierna, 82 g perril; pescado (filete o posta 55 g)				
	Huevos 55 g. Una vez por semana				
	Frijol, Lenteja, Garbanzo, Soya, Arveja verde seca, Arveja amarilla seca, Habas secas (20 g), dos veces por semana. *				
CEREAL	Arroz (35 g)				
	Pastas alimenticias (30 g)				
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios (75 g); Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo, (100 g).				
	Arepas (20 g)				
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Arveja verde, ahuyama, cebolla, coliflor, frijol verde, habas verdes, remolacha, zanahoria, acelga, apio, berenjena, brócoli, calabaza, espinaca, habichuela, lechuga, pepino de relleno, pepino cohombro, rábanos, repollo, tomate, guatila. (60 - 83 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una.				
FRUTA PARA JUGO/SORBETE	Banano común (86 g), banano bocadillo (75 g), granadilla (200 g), higos (99 g), pomarrosa (92 g), curuba (120 g), durazno (71 g), feijoa (72 g), fresa (63 g), guanábana (86 g), guayaba (80 g), naranja (100 g), mandarina (86 g), mango (120), manzana (70 g), maracuyá (186 g), melón (120 g), mora (67 g), papaya (86 g), sandía (150 g), piña (109 g), pitaya (109 g), tomate de árbol (70 g), uchuva (64 g), ciruela (63 g), lulo (100), pera (70 g), gulupa (108 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. *				
AZÚCARES	Azúcar o panela (10 g diarios)				
GRASAS	Aceite o margarina (10 cc ó g diarios)				
LÁCTEOS	Leche líquida entera pasteurizada (100 cc)				
	Leche en polvo (13 g)				
ADEREZO PARA ENSALADA	Queso (25 g)				
	Cuando se intercambie vinagre por limón como aderezo para las ensaladas, se debe tener en cuenta que el porcentaje de parte comestible del limón es del 50%, por ende deberá darse el doble de limón, por ejemplo: si se requiere dar 1 cc de vinagre deberá darse por 2 g de limón; en el caso de requerir 2 cc de vinagre deberá darse 4 g de limón y así sucesivamente según la cantidad requerida.				
<p><i>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.</i></p> <p><i>* 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.</i></p> <p><i>** En caso en que haya un festivo y al día siguiente el menú indique preparación de leguminosa (frijol, lenteja, garbanzo, arveja seca), éste alimento se puede intercambiar por otro de la misma semana.</i></p> <p><i>*** 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.</i></p> <p><i>**** Se puede utilizar pierna o perril de pollo, siempre garantizando los gramajes establecidos y brindando una unidad por estudiante.</i></p> <p><i>***** 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.</i></p> <p><i>***** 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.</i></p>					
NOMBRE DE LAS NUTRICIONISTAS - DIETISTAS			CLAUDIA MARITZA BONILLA SOCADAGUI - SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00225 - MND 07663	
AGOSTO DE 2021					



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS					
ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO					
GRUPO DE EDAD	9 años - 13 años 11 meses		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	Boyacá		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res 90 g (lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola y demás cortes magros.)				
	Carne de cerdo 90 g cortes magros.				
	Pollo: 100 g pechuga, 129 g pierna, 134 g perril; pescado (filete o posta 90 g).				
	Huevos 55 g				
	Frijol, Lenteja, Garbanzo, Soya, Arveja verde seca, Arveja amarilla seca, Habas secas (30 g), dos veces por semana.				
CEREAL	Arroz (50 g)				
	Pastas alimenticias (45 g)				
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios (125 g); Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo, (167 g).				
	Arepas (60 g)				
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Arveja verde, ahuyama, cebolla, coliflor, frijol verde, habas verdes, remolacha, zanahoria, acelga, apio, berenjena, brócoli, calabaza, espinaca, habichuela, lechuga, pepino de relleno, pepino cohombro, rábanos, repollo, tomate, guatila. (72 -99 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una.				
FRUTA PARA JUGO/SORBETE	Banano común (86 g), banano bocadillo (75 g), granadilla (200 g), higos (99 g), pomarrosa (92 g), curuba (120 g), durazno (71 g), feijoa (72 g), fresa (63 g), guanábana (86 g), guayaba (80 g), naranja (100 g), mandarina (86 g), mango (120), manzana (70 g), maracuyá (186 g), melón (120 g), mora (67 g), papaya (86 g), sandía (150 g), piña (109 g), pitaya (109 g), tomate de árbol (70 g), uchuva (64 g), ciruela (63 g), lulo (100), pera (70 g), gulupa (108 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. *				
AZÚCARES	Azúcar o panela (10 g diarios)				
GRASAS	Aceite o margarina (14 cc ó g diarios)				
LÁCTEOS	Leche líquida entera pasteurizada (140 cc)				
	Leche en polvo (13 g)				
	Queso (30 g)				
ADEREZO PARA ENSALADA	Cuando se intercambie vinagre por limón como aderezo para las ensaladas, se debe tener en cuenta que el porcentaje de parte comestible del limón es del 50%, por ende deberá darse el doble de limón, por ejemplo: si se requiere dar 1 cc de vinagre deberá darse por 2 g de limón; en el caso de requerir 2 cc de vinagre deberá darse 4 g de limón y así sucesivamente según la cantidad requerida.				
<p><i>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.</i></p> <p><i>* 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.</i></p> <p><i>** En caso en que haya un festivo y al día siguiente el menú indique preparación de leguminosa (frijol, lenteja, garbanzo, arveja seca), éste alimento se puede intercambiar por otro de la misma semana.</i></p> <p><i>*** 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.</i></p> <p><i>**** Se puede utilizar pierna o perril de pollo, siempre garantizando los gramajes establecidos y brindando una unidad por estudiante.</i></p> <p><i>***** 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.</i></p> <p><i>***** 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.</i></p>					
NOMBRE DE LAS NUTRICIONISTAS - DIETISTAS			CLAUDIA MARITZA BONILLA SOCADAGUI - SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00225 - MND 07663	
AGOSTO DE 2021					

La educación
es de todos

Mineducación

PAE

Boyacá
Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS					
ALMUERZO			RACIÓN PREPARADA EN SITIO		
GRUPO DE EDAD	14 años - 17 años 11 meses		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	Boyacá		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO				
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res 100 g (lomo, centro de pierna, chatas, cadera, bola, etc.)				
	Carne de cerdo 100 g cortes magros.				
	Pollo: 110 g pechuga, 143 g pierna, 149 g perril; pescado (filete o posta 100 g).				
	Huevos 55 g				
	Frijol, Lenteja, Garbanzo, Soya, Arveja verde seca, Arveja amarilla seca, Habas secas (40 g), dos veces por semana. *				
CEREAL	Arroz (65 g)				
	Pastas alimenticias (60 g)				
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha, Papa criolla, Papa común, Yuca, Ibias, Nabos, Cubios (150 g); Plátanos, Plátano hartón verde, Plátano hartón maduro, Plátano colli o guineo, (200 g).				
	Arepa (80 g)				
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Arveja verde, ahuyama, cebolla, coliflor, frijol verde, habas verdes, remolacha, zanahoria, acelga, apio, berenjena, brócoli, calabaza, espinaca, habichuela, lechuga, pepino de relleno, pepino cohombro, rábanos, repollo, tomate, guatila. (84 -113 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una.				
FRUTA PARA JUGO/SORBETE	Banano común (86 g), banano bocadillo (75 g), granadilla (200 g), higos (99 g), pomarroza (92 g), curuba (120 g), durazno (71 g), feijoa (72 g), fresa (63 g), guanábana (86 g), guayaba (80 g), naranja (100 g), mandarina (86 g), mango (120 g), manzana (70 g), maracuyá (186 g), melón (120 g), mora (67 g), papaya (86 g), sandía (150 g), piña (109 g), pitaya (109 g), tomate de árbol (70 g), uchuva (64 g), ciruela (63 g), lulo (100), pera (70 g), gulupa (108 g). El peso en bruto varía de acuerdo con la parte comestible de cada una. *				
AZÚCARES	Azúcar o panela (10 g diarios)				
GRASAS	Aceite o margarina (18 cc ó g diarios)				
LÁCTEOS	Leche líquida entera pasteurizada (180 cc)				
	Leche en polvo (13 g)				
ADEREZO PARA ENSALADA	Queso (35 g)				
	Cuando se intercambie vinagre por limón como aderezo para las ensaladas, se debe tener en cuenta que el porcentaje de parte comestible del limón es del 50%, por ende deberá darse el doble de limón, por ejemplo: si se requiere dar 1 cc de vinagre deberá darse por 2 g de limón; en el caso de requerir 2 cc de vinagre deberá darse 4 g de limón y así sucesivamente según la cantidad requerida.				
<p><i>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.</i></p> <p><i>* 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.</i></p> <p><i>** En caso en que haya un festivo y al día siguiente el menú indique preparación de leguminosa (frijol, lenteja, garbanzo, arveja seca), éste alimento se puede intercambiar por otro de la misma semana.</i></p> <p><i>*** 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.</i></p> <p><i>**** Se puede utilizar pierna o perril de pollo, siempre garantizando los gramajes establecidos y brindando una unidad por estudiante.</i></p> <p><i>***** 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.</i></p> <p><i>***** 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.</i></p>					
NOMBRE DE LAS NUTRICIONISTAS - DIETISTAS			CLAUDIA MARITZA BONILLA SOCADAGUI - SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00225 - MND 07663	
AGOSTO DE 2021					