GUIAS DE PREPARACIÓN 2022 - 2

ENTIDAD TERRITORIAL: Boyacá

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Todos

MENÚ No. 1

					PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES ASADA	Carne de res magra	F099	44	44	50	50	57	57	64	64	72	72	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	4	4	5	5	6	6	7	7	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		LENTEJAS	Lenteja	T026	5	5	8	8	17	17	25	25	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	3	2	4	3	5	4	6	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	12	5	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agruegue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz, la sal y el perejil; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	7	3	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	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	5	2	5	2	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA + MANZANA (CON LIMÓN) + PERA	Lechuga	B059	45	25	45	25	55	30	64	35	64	35	Aliste y pese los ingredientes, lave y desinfecte 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	22	19	28	24	34	29	34	29	
			Limón	C044	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	
			Pera	C071	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE MORA	Mora	C061	67	60	67	60	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.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	2				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pechuga de pollo	F085	47	44	54	50	61	57	69	64	77	72	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	5	4	5	4	5	4	5	4	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ CON PEREJIL	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agruegue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz, la sal y el perejil; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Perejil	B079	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PAPA EN CASCOS COCIDA LUEGO DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, limpie la papa, corte en cascos y ponga a cocinar hasta que ablande. Luego escurralas y dorelas en un sartén con aceite caliente, adicione sal y sirva.
			Aceite	D013	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA+ZANAHORIA+ TOMATE+ CILANTRO + LIMÓN	Lechuga	B059	31	17	31	17	36	20	45	25	45	25	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte la lechuga, pele las verduras, ralle la zanahoria, agregue el tomate cortado en cubos, la lechuga en trozos pequeños y adicione el cilantro y el limón, revuelva y sirva.
			Zanahoria	B110	16	14	16	14	20	17	26	22	26	22	
			Tomate	B103	20	16	20	16	25	20	25	20	25	20	
			Limón	C044	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
			Cilantro	B035	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, maduro	C031	80	60	80	60	80	60	80	60	80	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	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	3				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	HUEVO BATIDO	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	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	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Limón	C044	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
		FRÍJOL	Fríjol rojo	T006	5	5	8	8	17	17	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Lave el fríjol 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	3	2	4	3	5	4	6	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	12	5	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	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	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	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	5	2	5	2	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA+ PEREJIL POR ENCIMA + VINAGRE	Tomate	B103	46	37	46	37	59	47	71	57	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	11	10	11	10	
			Perejil	B079	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Vinagre	L018	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol, maduro	C082	70	60	70	60	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	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	4				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA A LA PLANCHA	Pechuga de pollo	F085	47	44	54	50	61	57	69	64	77	72	Aliste los ingredientes, en un sartén o plancha agregue el aceite, ponga a asar la pechuga hasta que quede con tono dorado por todos lados. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla.
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	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	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PLÁTANO DORADO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	71	51	83	60	101	73	122	88	153	110	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en trozos medianos, introduzca en una olla, agregue agua hasta que medianamente los tape. Cocine a fuego medio; cuando esté blando dorarlo por todos lados en aceite caliente. Servir.
			Aceite	D013	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA + ZANAHORIA + PIÑA CALADA	Lechuga	B059	29	16	29	16	38	21	47	26	47	26	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, ralle la zanahoria, corte la lechuga en cuadros, revuelva los ingredientes y sirva.
			Zanahoria	B110	19	16	19	16	25	21	31	26	31	26	
			Piña	C072	33	18	33	18	33	18	33	18	33	18	
			Panela	K033	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	72	60	72	60	72	60	72	60	72	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	5				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES SUDADA	Carne de res magra	F099	44	44	50	50	57	57	64	64	72	72	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 la carne y deje hervir. Condimentar previamente la carne con ajo y/o cebolla. Sirva caliente.
			Tomate	B103	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla y la zanahoria, rallelas o piquelas finamente y sofríalas en aceite; luego, agruegue 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	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Zanahoria	B110	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AREPA DE MAÍZ CON LECHE	Harina de maíz amarillo	A033	20	20	30	30	40	40	50	50	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	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Margarina	D018	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE MANZANA (CON LIMÓN) + MANGO + PIÑA CALADA	Manzana	C054	18	15	18	15	24	20	29	25	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, cocínela con la panela hasta que esté blanda, déjela enfriar y revuelva todos los ingredientes y sirva.
			Mango	C051	30	15	30	15	40	20	50	25	50	25	
			Limón	C044	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	
			Piña	C072	33	18	33	18	33	18	33	18	33	18	
			Panela	K033	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE FRESA	Fresa	C025	63	60	63	60	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	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	6				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CARNE DE RES EN CUADROS CON VERDURAS	Carne de res magra	F099	44	44	50	50	57	57	64	64	72	72	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.
			Tomate	B103	5	4	5	4	8	6	9	7	9	7	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	8	3	10	4	10	4	
			Habichuela	B052	27	24	27	24	31	28	36	32	36	32	
			Zanahoria	B110	24	20	24	20	27	23	32	27	32	27	
			Aceite	D013	4	4	4	4	5	5	6	6	7	7	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	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	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	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	5	2	5	2	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	EN LA CARNE													
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE MANGO	Mango	C051	120	60	120	60	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	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	7				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	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	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		ARVEJA SECA	Arveja seca	T003	5	5	8	8	17	17	25	25	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	3	2	4	3	5	4	6	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	12	5	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	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.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	TAJADAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	71	51	83	60	101	73	122	88	153	110	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en tajadas medianas, sofría en aceite caliente por ambos lados.
			Aceite	D013	4	4	4	4	5	5	6	6	6	6	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA + MANGO + UVAS PASAS	Lechuga	B059	45	25	45	25	55	30	64	35	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	50	25	60	30	70	35	70	35	
			Uvas pasas	C087	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE MORA	Mora	C061	67	60	67	60	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	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	8				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA DE POLLO DORADA	Pechuga de pollo	F085	47	44	54	50	61	57	69	64	77	72	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	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Cebolla cabezona	B027	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ CON PIMENTÓN LICUADO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente el pimentón o licuelo, sofríalo con la cebolla, agregue 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	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Pimentón	B080	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA BLANCA EN CUADROS CON PEREJIL	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla, pele la papa y ponga a cocinar con sal hasta que ablande. Cuando esté blanda deseche el agua, corte en cuadros pequeños, agregue el perejil finamente picado por encima y sirva.
			Cebolla junca	B029	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	
			Perejil	B079	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	VERDURA GUISADA	Habichuela	B052	13	12	13	12	19	17	24	22	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	B018	30	12	30	12	33	13	38	15	38	15	
			Zanahoria	B110	15	13	15	13	20	17	24	20	24	20	
			Tomate, pulpa	B103	13	10	13	10	13	10	13	10	13	10	
			Cebolla junca	B029	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	
			Aceite	D013	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE CURUBA	Curuba	C021	120	60	120	60	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	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	9				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Carne de res magra	F099	44	44	50	50	57	57	64	64	72	72	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	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		GARBANZO	Garbanzo	T019	5	5	8	8	17	17	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir los garbanzos 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	3	2	4	3	5	4	6	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	12	5	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	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	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PAPA CON CÁSCARA COCIDA Y LUEGO DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la papa, agregue la cebolla y ponga a cocinar hasta que ablande. Filtre el agua y luego dore en aceite caliente. Agregue sal y sirva caliente.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE + ZANAHORIA + LIMÓN + CILANTRO	Tomate	B103	31	25	31	25	44	35	50	40	50	40	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte y pele las verduras, ralle la zanahoria, pique el tomate en cuadros, adicione el limón y el cilantro finamente picado, revuelva y sirva.
			Zanahoria	B110	25	21	25	21	25	21	31	26	31	26	
			Limón	C044	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	
			Cilantro	B035	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, maduro	C031	63	60	63	60	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.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	10				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA SUDADA EN CUADROS CON MACARRONES	Pechuga de pollo	F085	47	44	54	50	61	57	69	64	77	72	Aliste los ingredientes, pese, lave, pele, y pique la cebolla y el tomate. En una olla cocine la pechuga y en otra olla cocine la pasta. Luego pique en trozos la pechuga, haga un guiso con la cebolla, el tomate y el aceite; mezcle el pollo y la pasta y adicione el guiso y la sal, cocine por 5 minutos a fuego lento hasta que se integren los ingredientes. Condimentar previamente el pollo con ajo y/o cebolla. Para darle color, adicione la zanahoria pelada en el centro de la preparación, en el momento de la cocción. Antes de servir retírela.
			Tomate	B103	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Macarrones	A074	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	
			Zanahoria	B110	20	17	20	17	20	17	20	17	20	17	
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agruegue 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	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA (REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE, LIMÓN Y PEREJIL POR ENCIMA)	Remolacha	B098	24	19	24	19	32	26	39	31	39	31	Aliste y pese los ingredientes. Lave la verdura. Cocine la remolacha y la zanahoria, adicione el tomate en cuadros, añada sal, limón y el perejil por encima y sirva.
			Zanahoria	B110	19	16	19	16	19	16	22	19	22	19	
			Tomate	B103	15	12	15	12	19	15	21	17	21	17	
			Limón	C044	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	
			Perejil	B079	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	109	60	109	60	109	60	109	60	109	60	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte, pele y pique la fruta; licúe con los demás ingredientes, Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	11				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES DORADA	Carne de res magra	F099	44	44	50	50	57	57	64	64	72	72	Aliste los ingredientes, en una olla con agua ponga a cocinar la carne con sal, luego dorar en sartén o plancha con aceite hasta que quede cocido por todos los lados. Condimentar previamente la carne con ajo y/o cebolla.
			Aceite	D013	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ CON PIMENTÓN LICUADO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste los ingredientes, lave las verduras, pique finamente el pimentón o licuelo, sofríalo con la cebolla, agregue 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	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Pimentón	B080	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PLÁTANO EN TAJADAS	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	71	51	83	60	101	73	122	88	153	110	Aliste los ingredientes, lave el plátano, pele y corte en tajadas. Dorelos en aceite caliente por lado y lado. Sirva
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE MANGO + MANZANA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	Mango	C051	40	20	40	20	50	25	60	30	60	30	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 frutas, pique el mango y la manzana en cuadros, añada el zumo del limón a la manzana, revuelva los ingredientes y sirva.
			Manzana	C054	28	24	28	24	34	29	40	34	40	34	
			Limón	C044	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
			Piña	C072	9	5	9	5	9	5	9	5	9	5	
			Panela	K033	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE CURUBA	Curuba	C021	120	60	120	60	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	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	12				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	HUEVO BATIDO	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	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	3	3	3	3	
			Limón	C044	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		LENTEJAS	Lenteja	T026	5	5	8	8	17	17	25	25	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	3	2	4	3	5	4	6	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	12	5	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agruegue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz, la sal; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Cebolla junca	B029	2	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla, pele la papa y ponga a cocinar con sal hasta que ablande. Cuando esté blanda deseche el agua y ponga a derretir la margarina,mezcle y haga puré con un molinillo. Agregue el perejil finamente picado por encima y sirva.
			Cebolla junca	B029	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	
			Margarina	D018	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	
			Perejil	B079	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE + CEBOLLA CABEZONA + CILANTRO + LIMÓN	Tomate	B103	31	25	31	25	35	28	44	35	44	35	Aliste y pese los ingredientes, lave, desinfecte y pele la verdura, pique en cuadros el tomate y la cebolla en rodajas delgadas, agregue el cilantro finamente picado, agregue limón. Mezcle y sirva
			Cebolla cabezona	B027	22	21	22	21	29	28	33	31	33	31	
			Cilantro	B035	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Limón	C044	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE MORA	Mora	C061	67	60	67	60	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	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	13				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	FRICASÉ DE POLLO (PECHUGA EN CUADROS CON VERDURAS)	Pechuga de pollo	F085	47	44	54	50	61	57	69	64	77	72	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	22	20	28	25	33	30	33	30	
			Zanahoria	B110	18	15	18	15	24	20	24	20	24	20	
			Tomate	B103	13	10	13	10	13	10	19	15	19	15	
			Cebolla junca	B029	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Aceite	D013	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	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	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AREPA DE MAÍZ CON LECHE	Harina de maíz amarillo	A033	20	20	30	30	40	40	50	50	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	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Margarina	D018	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	EN EL POLLO													
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, maduro	C031	63	60	63	60	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	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	14				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES ASADA	Carne de res magra	F099	44	44	50	50	57	57	64	64	72	72	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	2	2	3	3	4	4	6	6	6	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		FRÍJOL	Fríjol rojo	T006	5	5	8	8	17	17	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir el fríjol con la 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	3	2	4	3	5	4	6	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	12	5	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva añada 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	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	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	5	2	5	2	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE + LECHUGA + LIMÓN + ZANAHORIA	Tomate	B103	37	30	37	30	44	35	50	40	50	40	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte y pele las verduras, ralle la zanahoria, pique el tomate y la lechuga en tiras, adicione el limón, revuelva y sirva.
			Zanahoria	B110	20	17	20	17	25	21	29	25	29	25	
			Lechuga	B059	4	2	4	2	6	3	8	4	8	4	
			Limón	C044	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol, maduro	C082	70	60	70	60	70	60	70	60	70	60	Aliste y pese los ingredientes, lave y desinfecte la fruta; luego pelela y piquela en trozos pequeños; licúe con los demás ingredientes. Colar y servir.
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	15				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pechuga de pollo	F085	47	44	54	50	61	57	69	64	77	72	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	6	5	7	6	8	6	9	7	
			Cebolla junca	B029	5	2	7	3	9	4	12	5	14	6	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Aceite	D013	2	2	3	3	4	4	6	6	6	6	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva añada 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	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PAPA EN CASCOS COCIDA LUEGO DORADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, pele la papa y corte en trozos. En una olla ponga a cocinar con agua, cebolla y sal hasta que ablande, retire el agua dore la papa en aceite caliente. Sirva.
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE MANZANA (CON LIMÓN) + REPOLLO + ZANAHORIA + PIÑA CALADA	Manzana, madura	C054	18	15	18	15	29	25	35	30	35	30	Aliste y pese los ingredientes, previamente pele la piña y corte en cubos desechando el corazón. Ponga a cocinar con panela, hasta que la piña esté blanda; lavar y desinfecta la manzana y las verduras; rallar la zanahoria, cortar la manzana en cuadros y el repollo en tiras delgadas; añada el zumo de limón a la manzana, revuelva los ingredientes y sirva.
			Repollo	B099	11	8	11	8	14	10	14	10	14	10	
			Zanahoria	B110	8	7	8	7	18	15	24	20	24	20	
			Piña	C072	33	18	33	18	15	8	15	8	15	8	
			Panela	K033	5	5	5	5	4	2	4	2	4	2	
			Limón	C044	4	2	4	2	5	5	5	5	5	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE FRESA	Fresa	C025	63	60	63	60	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.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

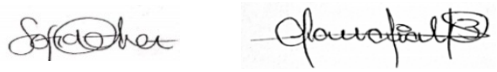
MENÚ No.	16				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Carne de res magra	F099	44	44	50	50	57	57	64	64	72	72	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	2	2	3	3	5	5	6	6	7	7	
			Sal	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ESPAGUETI A LAS FINAS HIERBAS	Espagueti	A072	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	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 retírela. Adicione perejil por encima finamente picado y sirva caliente.
			Tomate	B103	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	
			Cebolla junca	B029	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Margarina	D018	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	
			Zanahoria	B110	20	17	20	17	20	17	20	17	20	17	
			Perejil	B079	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PAPAS CHIPS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	Aliste y pese los ingredientes, lave completamente las papas, pique en rodajas muy delgadas. Ponga a calentar el aceite y ponga a freir completamente las papas hasta que estén doradas. Añada sal y sirva.
			Aceite	D013	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA + PERA (CON LIMÓN) + PIÑA CALADA	Lechuga	B059	22	12	22	12	31	17	40	22	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	21	18	27	23	33	28	33	28	
			Limón	C044	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	
			Piña	C072	33	18	33	18	33	18	33	18	33	18	
			Panela	K033	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, maduro	C031	80	60	80	60	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.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	17				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pechuga de pollo	F085	47	44	54	50	61	57	69	64	77	72	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	6	5	7	6	8	6	9	7	
			Cebolla junca	B029	5	2	7	3	9	4	12	5	14	6	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Aceite	D013	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	
			Tomillo		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Laurel		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ PEREJIL	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave y pique finamente la cebolla, sofría y agregue el agua. Cuando el agua hierva agregue el arroz, la sal y el perejil licuado; una vez empiece a secar tape y termine la cocción a fuego lento. Sirva caliente.
			Perejil	B079	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PAPA CRIOLLA COCIDA Y LUEGO DORADA	Papa criolla	B071	51	51	60	60	73	73	88	88	110	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.
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE MANZANA (CON LIMÓN) + MANGO + UVAS PASAS	Manzana	C054	33	28	33	28	39	33	45	38	45	38	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte la manzana y el mango. Córtelas en cuadros agregue el zumo del limón a la manzana, agregue las uvas pasas, revuelva todos los ingredientes y sirva.
			Mango	C051	40	20	40	20	50	25	60	30	60	30	
			Limón	C044	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	
			Uvas pasas	C087	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE FRESA	Fresa	C025	63	60	63	60	63	60	63	60	63	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	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	18				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	HUEVO BATIDO	Huevo de gallina	J004	55	50	55	50	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	3	3	3	3	
			Limón	C044	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		ARVEJA SECA	Arveja seca	T003	5	5	8	8	17	17	25	25	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	3	2	4	3	5	4	6	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	12	5	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco crudo	A010	20	20	29	29	38	38	48	48	53	53	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	5	5	5	5	10	10	10	10	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	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	5	2	5	2	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE MANGO + MANZANA (CON LIMÓN) + REPOLLO	Mango	C051	50	25	50	25	60	30	70	35	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	18	15	24	20	29	25	29	25	
			Limón	C044	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	
			Repollo	B099	11	8	11	8	11	8	11	8	11	8	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol, maduro	C082	70	60	70	60	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	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	19				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	PECHUGA DE POLLO DORADA	Pechuga de pollo	F085	47	44	54	50	61	57	69	64	77	72	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	2	2	3	3	4	4	6	6	7	7	
			Cebolla cabezona	B027	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			Ajo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	Aliste y pese los ingredientes, lave la cebolla y la zanahoria, rallelas o piquelas finamente y sofríalas en aceite; luego, agruegue 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	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Zanahoria	B110	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	PLÁTANO DORADO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	71	51	83	60	101	73	122	88	153	110	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	2	2	3	3	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	VERDURA GUISADA	Habichuela	B052	13	12	13	12	19	17	24	22	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	B018	30	12	30	12	33	13	38	15	38	15	
			Zanahoria	B110	15	13	15	13	20	17	24	20	24	20	
			Tomate, pulpa	B103	13	10	13	10	13	10	13	10	13	10	
			Cebolla junca	B029	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	
			Aceite	D013	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	SORBETE DE CURUBA	Curuba	C021	120	60	120	60	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	15	15	15	15	
			Azúcar	K003	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

MENÚ No.	20				PREESCOLAR		1, 2 Y 3		4 Y 5		SECUNDARIA		MEDIA Y COMPLEMENTARIA		PREPARACIÓN
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	
ALIMENTO PROTÉICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO V. GRASAS	CARNE DE RES EN BISTECK	Carne de res magra	F099	44	44	50	50	57	57	64	64	72	72	Aliste los ingredientes. Corte la carne, en un sartén o plancha agregue el aceite y la sal ponga a dorar la carne de res hasta que quede con tono dorado por todos los lados. En un sartén realice un guiso con las verduras cortadas en rodajas, cuando se integren los ingredientes adicione la carne y deje hervir a fuego bajo por 5 minutos más. Sirva caliente.
			Cebolla cabezona	B027	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	
			Tomate	B103	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
			Aceite	D013	2	2	3	3	4	4	6	6	6	6	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		GARBANZO	Garbanzo	T019	5	5	8	8	17	17	25	25	40	40	Remoje la leguminosa desde el día anterior. Ponga a hervir los garbanzos 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	3	2	4	3	5	4	6	5	
			Cebolla junca	B029	5	2	5	2	7	3	9	4	12	5	
			Aceite	D013	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS GRUPO V. GRASAS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco crudo	A010	25	25	34	34	43	43	58	58	63	63	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	5	2	7	3	9	4	9	4	
			Aceite	D013	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULO S-RAICES-PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	51	51	60	60	73	73	88	88	110	110	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	5	2	5	2	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE + LECHUGA + LIMÓN + ZANAHORIA	Tomate	B103	37	30	37	30	44	35	50	40	50	40	Aliste los ingredientes, lave, desinfecte y pele las verduras, ralle la zanahoria, pique el tomate en cuadros, adicione el limón y la lechuga finamente picada, revuelva y sirva.
			Zanahoria	B110	20	17	20	17	25	21	29	25	29	25	
			Lechuga	B059	4	2	4	2	6	3	8	4	8	4	
			Limón	C044	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS GRUPO VI. AZÚCARES	JUGO DE MORA	Mora	C061	67	60	67	60	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	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LAS GUIAS DE PREPARACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		**SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO - CLAUDIA MARITZA BONILLA SOCADAGUI**	
MODIFICADO POR		**SOFIA LORENA MARTINEZ ACERO**	
FIRMAS		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 07663 - MND 00225**