MUNICIPIO DE CAROLINA
CICLO DE MENU PROGRAMADO AÑO 2022
(GRUPOS DE EDAD DE 4-8 AÑOS, 9-13 AÑOS Y 14-17 AÑOS)

COMPONENTE	CICLO 1		CICLO 2		CICLO 3		CICLO 4		CICLO 5	
SOPA Ó CREMA	**SOPA DE PASTAS**	**Gramos x Grupo de Edad**	**ARROZ CON VERDURAS**	**Gramos x Grupo de Edad**	**SOPA DE PAPAS**	**Gramos x Grupo de Edad**	**FRÍJOLES**	**Gramos x grupo de Edad**	**SOPA DE ARVEJAS**	**Gramos x Grupos de Edad**
	Papa	15 gr 20 gr 30gr	Arroz	30gr 40 gr 5 0 gr	Papa Capira	15 gr 20 gr 30 gr	Frijol lima	10 gr 15gr 20 gr	Papa Capira	15gm 20gr 30gr
	Zanahoria	5 gr 8 gr 10gr	Habichuela	5 gr 7 gr 7 gr	Zanahoria	5gr 7 gr 7 gr	Plátano hartón verde	25 gr 30gr 34 gr	Zanahoria	5 gr 5gr 5gr
	Pastas	13 gr 15 gr 20 gr	Arveja	5 gr 5 gr 8 gr	Papa Criolla	10 gr 12 gr 15 gr	Zanahoria licuada	8 gr 8gr 8gr	Arvejas	7 gr 7gr 7gr
	Sal	0.3 gr 0.3 gr 0.3 gr	Zanahoria rayada	8 gr 8 gr 12 gr	Sal	0.3gr 0.3g 0.3 gr	Sal	0.5gr 0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr0.3gr 0.3gr
	Tomate, Cebolla	5 gr 5 gr 5 gr	Tomate, Cebolla Aceite	5 gr 5 gr 5 gr 3cc 3cc 3cc	Tomate	5 gr 5 gr 5 gr	Tomate, Cebolla	5 gr 5 gr 5gr	Tomate, Ceb	5 gr 5gr 5gr
					Cebolla	5 gr 5gr 5gr				
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	**TORTA DE SARDINA**	**Gramos x Grupos de Edad**	**PECHUGA ASADA**	**Gramos x Grupos de Edad**	**HUEVOS CON ALIÑOS**	**Gramos x Grupos de Edad**	**TORTAS DE LENTEJAS**	**Gramos x Grupos de Edad**	**CANON GUISADO**	**Gramos x Grupos de Edad**
	Sardina	25 gr 30gr 35gr	Pechuga Asada sin piel	50gr 60gr 70gr	Huevos	1 und (50)gr	Lentejas	10 gm 20gr 30gr	Cañon	50 gr 60gr 70gr
	Huevo	0.1 gr 0.1gr 0.1gr	Sal	0.3ge 0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3g	Aceite	4 cc 4 cc 4cc	Sal	0. gr 0.3gr 0.3gr
	Aceite	3 cc 3cc 3cc	Arroz	30gr 40 gr 50 gr	Aceite	3cc 3cc 3cc	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Cebolla	5 gr 5gr 5gr
	Harina	10 gr 10gr 10gr	Aceite 3cc 3cc 3cc		Tomate	2gm 2gr 2gr	Harina de trigo 10gr 10gr 10gr		Tomate	3 gr 3gr 3gr
					Cebolla	2gr 2gr 2gr	Cebolla, Tomate 3gr 3gr 3gr			
	Cebolla y Tomate	4 gr 4gr 4gr	**TAJADA DE PAPA**		**ARROZ COCIDO**		Carne de Cerdo 30gr 30gr 30gr		Aceite	1.5cc1.5cc 1.5cc
CEREAL	**ARROZ COCIDO**				**Gramaje x grupo de Edad**		**ARROZ COCIDO**		**ARROZ COCIDO**	
	Arroz	30gr 40gr 50gr	Papa	50gr 60gr 70gr	Arroz	30 gr 40 gr 50 gr	Arroz	30gr 40gr 50gr	Arroz	30 gr 40gr 50gr
	Aceite	2 cc 2cc 2cc	Aceite	4cc 4cc 4cc	Sal	0.3 gr 0.3 gr 0.3 gr	Aceite	3cc 3cc 3cc	Sal	0.3gr0.3gr 0.3gr
	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	**ENSALADA DE TOMATE PICADO**		Aceite	3 cc 3 cc 3 cc	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Aceite	3cc 3cc 3cc
	AGUAPANELA CON LECHE				**AGUAPANELA CON LECHE**		**JUGO DE FRUTA CON LECHE**		**JUGO DE FRUTA CON LECHE**	
	Panela	5gm 9gr 11gr	Tomate 30 gr 30gr 30gr		Panela	5gr 9gr 11gr	Fruta (Mora)	40gr 50gr 60gr	Fruta (tomate de arbol)	40gm 50gr 60gr
	Leche	13gr 13gr 13gr			Leche	13gm 13gr 13gr	Azúcar	5gr 9gr 11gr	Azúcar	5gr 9gm 11gr
							Leche polvo	13gr 13gr 13gr	Leche	13gr 13gr 13gr
HORTALIZAS-VERDURA	**ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA**		**JUGO DE FRUTA CON LECHE**		**ENSALADA**		**ENSALADA REPOLLO – ZANAHORIA**		**ENSALADA TOMATE PICADO**	
	Repollo	10 gr 20gr 30gr	Fruta (Guayaba)	65 gr 65gr 65 gr	Repollo	15gr 15gr 15gr	Repollo	20gr 30gr 35gr	Tomate	40gr 50gr 60gr
	Sal	0.2 gr 0.2gr 0.2gr	Azúcar	5 gr 9gr 11gr	Zanahoria	10gr 10gr 10gr	Zanahoria	15gr 15gr 15gr		
	Zanahoria	8 gr 10gr 12gr	Leche en polvo	13 gs 13gr 13gr	Tomate Chonto	12 gr 12gr 12gr	Sal	0.1gr 0.1gr 0.1gr		
	Fruta Entera (mango)	130gr 130gr 130gr								

MANÁ
GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

PAE
Programa de Alimentación Escolar

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia

CICLO DE MENUS MANA- MEN Y MUNICIPIO DE CAROLINA (PAE) 2020-140-3/SECD

Secretaria de Educación Cultura

COMPONENTE	CICLO 6		CICLO 7		CICLO 8		CICLO 9		CICLO 10	
SOPA Ó CREMA	**FRÍJOLES**	**Gramos x grupo de Edad**	**ESPAGUETIS CON CARVE**	**Gramos x grupo de Edad**	**SOPA DE PAPAS**	**Gramos x grupo de Edad**	**SUDADO CON CARNE DE CERDO- PAPA**	**Gramos x grupo de Edad**	**SOPA DE GUINEO**	**Gramos x grupo de Edad**
	Frijol lima	10gr 15gr 20gr	Espaguetis	30gr 25g 30gr	Papa Capira	20g 25gr 30gr	Carne de Cerdo	50 gr 60gr 70gr	Papa Capira	20gr 25gr 30gr
	Plátano hartón verde	34gr 34gr 34gr	Carve	15 gr 20 gr 30gr	Zanahoria	5 gr 5gr 5gr	Papa Capira	60 gr 60gr 60gr	Zanahoria	5gr 5gr 5gr
	Zanahoria licuada	8 gr 8gr 8gr	Zanahoria	8 gr 8gr 8gr	Habichuela	5 gr 5gr 5gr	Zanahoria	7 gr 7gr 7gr	Guineo	35gr 35gr 35gr
	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr 0.3gr0.3gr
	Tomate, Cebolla	4gr 4gr 4gr	Tomate, Cebolla	4gr 4gr 4gr	Tomate, Cebolla	4gr 4gr 4gr	Tomate, Cebolla	5gr 5gr 5gr	Tomate, Cebolla	4gr 4gr 4gr
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	**HUEVOS REVUELTOS**	**Gramos x grupo de Edad**	Finas Hiervas	0.5 gr	**PESCADO APANADO**	**Gramos x grupo de Edad**			**CONTRAMUSLOS GUISADOS**	**Gramos x grupo de Edad**
	Huevos	1 und 1und 1und			Pescado	50gr 60gr 70gr			CONTRAMUSLO	60gr 60gr 70gr
	Cebolla cabezona	4 gr 4gr 4gr			Harina	10gr 10gr 10gr			Sal	0.5gr 0.5gr0.5gr
	Tomate Chonto	6 gr 6gr 6g			Aceite	5gr 5gr 5gr			Tomate	4gr 4gr 4gr
	Aceite	3cc 3cc 3cc							Cebolla	4gr 4gr 4gr
	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr								
CEREAL	**ARROZ COCIDO**		**TAJADAS DE PAPA**		**ARROZ COCIDO**		**ARROZ COCIDO**		**ARROZ COCIDO**	
	Arroz	30 gr 40gr 50gr	Papa	70gr	Arroz	30gr 40g 50gr	Arroz	30gr 40gr 50gr	Arroz	30gr 40gr 50gr
	Aceite	3cc 3cc 3cc	Sal	0.5 gr	Aceite	3cc 3cc 3cc	Aceite	3cc 30gr 30gr	Aceite	3 cc 3cc 3cc
	Sal	0.3gr 0.3cc 0.3cc	Aceite	4 cc	Sal	0.3gr 0.3gr0.3gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr
					PATACÓN FRITO	**Gramos x grupo de Edad**	**ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA**	**Gramos x grupo de Edad**		
					Plátano verde	40gr 50gr 60gr	Repollo	10gr 10gr 10gr		
					Aceite	4cc 4cc 4cc	Zanahoria	10gr 10gr 10gr		
							Tomate	5gr 7gr 10gr		
HORTALIZAS-VERDURA	**ENSALADA REPOLLO-ZANAHORIA**	**Gramos x grupo de Edad**	**ENSALADA DE TOMATE**		**ENSALADA**	**Gramos x grupo de Edad**	Sal	0.1gr 0.1gr 0.1gr	**ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA**	**Gramos x grupo de Edad**
	Repollo	15gr 20gr 20gr			Repollo	10gr 15gr 20gr			Zanahoria Rayada	10gr 15gr 20gr
	Zanahoria	15gr 20gr 25gr	Tomate picado	40 gr	Tomate	10gr 10gr 10gr			Sal	0.1gr0.1gr 0.1gr
	Sal	0.1gr 0.1gr 0.1gr	Sal	0.5 gr	Sal	0.1gr 0.1gr 0.1gr	**JUGO DE FRUTA CON LECHE**	**Gramos x grupo de Edad**	Limón	1 cc
	Limón	1 cc			Zanahoria	5gr 8gr 10gr			Repollo	10gm 10gr 10gr
FRUTAS	**AGUAPANELA CON LECHE**		**JUGO DE FRUTA CON LECHE**		**JUGO DE FRUTA CON LECHE**				**JUGO DE FRUTA CON LECHE**	
	Panela	5gr 9 gr 11gr	Fruta (Mango)	30gr 35gr 40gr	Fruta (Maracuyá)	30gr 35gr 40gr	Fruta (Guayaba)	40gr 40gr 40gr	Fruta (Mora)	30gr 35gr 40gr
	Leche	13gr 13gr 13gr	Azúcar	5gr 9gr 11gr	Azúcar	5gr 9gr 11gr	Leche en polvo	13gr 13gr 13gr	Azúcar	5gr 9gr 11gr
			Leche en polvo	13gr 13gr 13gr	Leche en Polvo	13gr 13gr 13gr	Azúcar	5gr 9gm 11gr	Leche en Polvo	13gr 13gr 13gr

MANÁ
GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

La educación es de todos · Mineducación · PAE · Programa de Alimentación Escolar · GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA · República de Colombia

CICLO DE MENUS MANA- MEN Y MUNICIPIO DE CAROLINA (PAE) 2020-140-3/SECD

Secretaria de Educación Cultura

COMPONENTE	CICLO 11		CICLO 12		CICLO 13		CICLO 14		CICLO 15	
SOPA Ó CREMA	**ARROZ MIXTO**	**Gramos x grupo de Edad**	**LENTEJAS GUISADAS**	**Gramos x grupo de Edad**	**ARROZ COCIDO**	**Gramos x grupo de Edad**	**SOPA DE PAPAS**	**Gramos x grupo de Edad**	**FRIJOLES**	**Gramos x grupo de Edad**
	Arroz	30gr 40gr 50gr	Lenteja	20gr 25gr 30gr	Arroz	30gr 40gr 50gr	Papa Capira	15gm 20gr 20gr	Frijol	10gr 15gr 20gr
	Carne de cerdo	20gr 30gr 30gr	Carne de Cerdo	15gr 20gr 20gr	Aceite	3cc 3cc 3cc	Papa Criolla	10gm 15gr 15gr	Plátano harton verde	34gr 34gr 34gr
	Zanahoria	8gr 8gr 8gr	Zanahoria	7gr 7gr 7gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Zanahoria	7gr 7gr 7gr	Zanahoria	7gr 7gr 7gr
	Habichuela	7gr 7gr 7gr	Cebolla	4 gr 4gr 4gr			Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr
	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Tomate,	4gr 4gr 4gr			Tomate, Cebolla	4gm 4gr 4gr 4gr 4gr 4gf		
	Aceite	1.cc 1cc 1cc	Sal	0.5 gr						
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	**HUEVO FRITO**	**Gramos x grupo de Edad**	**ARROZ COCIDO**	**Gramos x grupo de Edad**	**SOPA DE BLANQUILLO**	**Gramos x grupo de Edad**	**CARVE CON HUEVO**	**Gramos x grupo de Edad**	**CARNE SOFRITA**	**Gramos x grupo de Edad**
	Huevos	1und 1und 1und			Papa	20gr 30gr 35gr	Carve	10r 15gr 30gr	Carne de res	50gr 60gr 70gr
	Aceite	2cc 2cc 2cc	Arroz	30gr 40gr 50gr	Zanahoria	7gr 7gr 7gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr 03.gr 0.3gr
			Aceite	1.5cc 1.5cc 1.5cc	Tomate	4gr 4gr 4gr	Tomate,	4gr 4gr 4gr	Tomate	4gr 4gr 4gr
			Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Cebolla	4gr 4gr 4gr	Huevo(1/2)	0.5gr 0.5gr 0.5gr	Cebolla	4gr 4gr 4gr
					Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr			Aceite	2.cc 2cc 2cc
CEREAL	**PATACÓN**	**Gramos x grupo de Edad**	**TAJADAS DE MADURO**	**Gramos x grupo de Edad**	Blanquillo	10gr 10gr 10gr	**ARROZ COCIDO**	**Gramos x grupo de Edad**	**ARROZ COCIDO**	**Gramos x grupo de Edad**
					CAÑON DE CERDO	**Gramos x grupo de Edad**	Arroz	30gr 40gr 50gr	Arroz	30gr 40gr 50gr
	Plátano	40gr 50gr 60gr	Maduro	50gr 50gr 50gr			Aceite	3cc 3cc 3cc	Aceite	1.5cc 1.5cc 1.5cc
	Aceite	4cc 4cc 4cc	Aceite	3cc 3cc 3cc	Cañon de Cerdo	50gr 60gr 60gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr
HORTALIZAS-VERDURA	Sal	0.5 gr			SAL	0.3gr 0.3gr 0.3gr				
	FRUTA ENTERA		**ENSALADA AGRIDULCE**	**Gramos x grupo de Edad**	Aceite	0.5cc 0.5 cc	**ENSALADA REPOLLO – ZANAHORIA**	**Gramos x grupo de Edad**		
	Fruta (Mandarina)	130 gs	Repollo	30 gr 40gr 50gr	**ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA**	**Gramos x grupo de Edad**	Repollo Zanahoria Tomate	10gr 10gr 20gr 10gr 10gr 10gr 10gr 10gr 10gr	**JUGO DE FRUTA CON LECHE**	**Gramos x grupo de Edad**
			Zanahoria	15gr 15gr 15gr	Repollo	10gr 10gr 10gr	Tomate	10gr 10gr 20gr	FRUTA	50gr 60gr 60gr
			Sal	0.2gr 0.2gr 0.2gr	Zanahoria	10gr 10gr 10gr	Sal	0.2	Leche Azúcar	13gr 13gr 13gr 5gr 9gr 11gr
FRUTAS Y BEBIDAS	**JUGO DE FRUTA CON LECHE**	**Gramos x grupo de Edad**	**JUGO DE FRUTA**	**Gramos x grupo de Edad**	Tomate	8gr 8gr 8gr	**AGUAPANELA CON LECHE**	**Gramos x grupo de Edad**	**Ensalada de Repollo y Zanahoria**	**Gramos x grupo de Edad**
	Fruta	50gr 60gr 60gr	Fruta	50gr 60gr 60gr	**MAZAMORRA CON LECHE**	**Gramos x grupo de Edad**	Panela	5gr 9gr 11gr	Zanahoria Rayada	20gr 20gr 20gr
	Azúcar	5gr 9gr 11gr	Azúcar	5gr 9gr 11gr	Mazamorra	10gr 10gr 15gr	Leche	13gr 13gr 13gr	Sal	0.2g 0.2gr 0.2gr
	Leche	13gr 13gr 13gr	Leche	13gr 13gr 13gr	Leche	13gr 13gr 13gr			Limón	1 cc
					Bocadillo	20gr 20gr 20gr			Repollo	10gr 10gr 10gr

MANÁ
GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

La educación es de todos · Mineducación · PAE · Programa de Alimentación Escolar · GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA · República de Colombia

CICLO DE MENUS MANA- MEN Y MUNICIPIO DE CAROLINA (PAE) 2020-140-3/SECD

Secretaria de Educación Cultura

COMPONENTE	CICLO 16		CICLO 17		CICLO 18		CICLO 19		CICLO 20	
SOPA Ó CREMA	**SANCOCHO**		**SOPA DE YUCA CON TORTILLA**		**SOPA DE LENTEJAS**		**ARROZ CON PAPA**		**SOPA DE PLÁTANO**	
	Carne de Cerdo (Pierna)	50gr 60gr 70gr	Papa	20gr 20gr 20gr	Lentejas	10gr 10gr 10gr	Arroz	30gr 40gr 50gr	Papa Capira	25gr 30gr 30gr
	Plátano hartón verde	50gr 60gr 60gr	Yuca	10gr 10gr 10gr	Papa Capira	15gr 20gr 20gr	Papa Capira	30gr 40gr 40gr	Zanahoria	5gr 5gr 5gr
	Zanahoria licuada	8gr 8gr 8gr	Zanahoria Rallada	5gr 7gr 7gr	Zanahoria	5gr 5gr 5gr	Zanahoria	7gr 7gr 7gr	Plátano	15gr 15gr 15gr
	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3g	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3g	Sal	0.3gr 0.3g0.3gr	Sal	0.3gr0.3gr 0.3gr
	Yuca	50gr 60gr 70gr	Tomate, Cebolla	4 gr 4gr 4gr	Tomate, Cebolla	4gr 4gr 4gr	Tomate, Cebolla	4gr 4gr 4gr	Tomate, Cebolla	4gr 4gr 4gr
	Tomate- Cebolla Papa Capira	4gr 4gr 4gr 50gr 60gr 60gr	Tortilla-huevo Aceite	0.1gr 0.1gr 0.1gr 1 cc 1cc 1cc						
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS			**TORTA DE CARVE**		**PECHUGA GUISADA**		**HUEVO REVUELTO**		**CARNE GUISADA**	
			Carve	20 gr 25gr 30gr	Pechuga	50gr 60gr 70gr	Huevos	1 und	Carne de Res	50gr 60gr 70gr
			Harina de trigo	10gr 10gr 10gr	Aceite	1cc 1cc 1cc	Aceite	3 cc	Aceite	0.5cc0.5c 0.5cc
			Aceite	4 cc 4cc 4cc	Tomate	4gr 4gr 4gr			Cebolla	4gr 4gr 4gr
			Sal	0.5gr 0.5gr 0.5gr	Cebolla	4gr 4gr 4gr			Tomate	4gr 4gr 4gr
			Huevo	0.1 gr 0.1gr 0.1gr						
CEREAL	**ENSALADA DE TOMATE**		**ARROZ COCIDO**		ARROZ COCIDO		**ENSALADA REPOLLO – ZANAHORIA**		**ARROZ COCIDO**	
	Tomate Picado	50gr 50gr 50gr	Arroz	30gr 40gr 50gr	Arroz	30gr 40gr 50gr	Repollo	10gr 15gr 15gr	Arroz	30gr 40gr 50gr
	Sal	0.1gr 0.1gr 0.1gr	Aceite	3cc 3cc 3cc	Aceite	3cc 3cc 3cc	Zanahoria	5gr 5gr 5gr	Aceite	3cc 3cc 3cc
	Limón	1cc	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3gr	Sal	0.2gr 0.2gr 0.2gr	Tomate	10gr 10gr 10gr	Sal	0.3gr 0.3gr 0.3g
							Sal	0.2gr 0.2gr 0.2gr		
HORTALIZAS-VERDURA	**JUGO DE FRUTA CON LECHE**		**JUGO DE FRUTA CON LECHE**		**ENSALADA REPOLLO – TOMATE**		**AGUAPANELA CON LECHE**		**ENSALADA DE REPOLLO**	
	Fruta (Mora)	35gr 40gr 40gr	Fruta (Maracuyá)	35gr 40gr 40gr	Repollo	10gr 10gr 10gr			Repollo Picado	20g 35gr 40gr
	Azúcar	5gr 9gr 11gr	Azúcar	5gr 9gr 11gr	Tomate	10gr 10gr 10gr	Panela	5gr 9gr 11gr	Sal	0.1gr0.1gr0.1gr
	Leche en polvo	13gr 13gr 13gr	Leche en Polvo	13gr 13gr 13gr	Sal	0.1gr 0.1gr 0.1gr	Leche en Polvo	13gr 13gr 13gr	Limón Zanahoria	1 cc 10gr 20gr 25gr
					Limón	1 cc				
FRUTAS			**FRUTA ENTERA**		**JUGO DE FRUTA CON LECHE**				**JUGO DE FRUTA CON LECHE**	
					Fruta (Tomate de árbol)	35gr 40gr 40gr			Fruta (Banano)	35gr40gr 40gr
			Fruta (Banano)	130gr 130gr 130gr	Azúcar	5gr 9gr 11gr			Azúcar	5gr 9gr 11gr
					Leche en Polvo	13gr 13gr 13gr			Leche en Polvo	13gr 13gr 13gr