CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 1 - MENÚ 1

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Chocolate con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2.** Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agruegue las pastas de chocolate requeridas para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. **4.** Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. **5.** Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. **6.** Licúe hasta que mezcle uniformemente. **7.** Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **8.** Sirva caliente.
		Chocolate en pasta sin azúcar	5 g		
		Panela	9 g		
CEREAL Y PROTÉICO	**Sánduche de queso**	Pan tajado	42 g (2 Unidades)		**1.** Porcione el queso en tajadas uniformes y reserve en refrigeración en un recipiente tapado hasta la hora de servir. La tajada de queso debe cortarsse del tamaño según grupo de edad. **2.** Adicione la margarina al pan. **3.** Coloque la tajada de queso o quesito a una tajada de pan y cubra con la otra **4.** Sirva en un plato.
		Queso blanco o campesino	40 g		
		Margarina suave de mesa	2 g		
	Torta de zanahoria	Zahahoria	20 g		**1.** Lave y desinfecte la zanahoria, despúntela y rállela en tiras delgadas, sin quitar la cáscara, reserve en un recipiente. **2.** Ralle o triture el queso y mézclelo con la zanahoria. **3.** Agregue la harina de trigo junto con la zanahoria y el queso, adicione el huevo y la sal, mezcle todo muy bien hasta obtener una masa húmeda que se permita moldear. **4.** Ponga a calentar el aceite en un recipiente y agregue las tortas del tamaño para cada beneficiario. **5.** Deje freír las tortas hasta que estén doradas y ponga de ser posible sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa o póngalas a escurrir. **6.** Si no es posible freir todas las tortas al tiempo, espere a que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repita el proceso. **7.** Sirva caliente junto con la preparación anterior.
		Queso blanco o campesino	10 g		
		Harina de trigo fortificada	10 g		
		Huevo de gallina Tipo A	10 g		
		Aceite vegetal	5 cc		
		Sal yodada	0.3 g		
FRUTAS	**Fruta entera**	Fruta entera Grupo N°1	180 g		**1.** Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible, conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado hasta entregar. **2.** Refrigerar hasta servir. Suministre una fruta de mínimo 100g por beneficiario.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 1 - MENÚ 2

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Agua de panela con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2**. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. **4.** Licúe hasta que se mezcle uniformemente. **5.** Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **6.** Sirva fría o caliente.
		Panela	9 g		
CEREALES	**Bastoncitos de yuca Y arroz con espinaca**	Yuca	60 g		**<u>Para preparar los bastoncitos de yuca:</u>** **1.** Lave y desinfecte las yucas. **2.** Pele la yuca, píquela en bastones. **3.** Caliente el aceite y agregue una tanda de bastones de yuca. **4.** Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. **5.** Cuando los bastones de yuca estén doraditos, retire del aceite y ponga sobre un escurridor o en un plato con papel absorberte para retirar el exceso de grasa. **6.** Para la siguiente tanda de fritura, espere que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar y repita el proceso.
		Aceite vegetal	7 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
		Arroz	40 g		**Para preparar el arroz con espinaca:** **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. **2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. **3.** Disponga en una licuadora la espinaca y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora pique finamente la espinaca). **4.** Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de espinaca. **5.** Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. **6.** Sirva caliente.
		Espinaca	5 g		
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS DE ORIGEN ANIMAL)	**Carne de cerdo guisada**	Carne de cerdo magra	60 g		**1.** Lave y desinfecte la cebolla, el tomat y el ajo. Licúe estos ingredientes. **2.** Pique la carne de cerdo en cubos de tamaño uniforme y mezcle con los aliños licuados y la sal (se recomienda que la carne se pique en cubos pequeños para que la cocción sea mas fácil y rápida). **3.** Cocine la carne en un caldero con aceite caliente, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue. Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constamente, de lo contrario será a fuego medio o bajo. **4.** Tape la preparacion y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. **5.** Sirva caliente.
		Tomate de aliño	20 g		
		Cebolla cabezona	8 g		
		Ajo	0,3 g		
		Aceite vegetal	2 cc		
		Sal yodada	0,3 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 1- MENÚ 3

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Bebida chocolatada**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua solo previamente en caso de ser necesario). **2.** Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente y adicione el polvo instantáneo con sabor a chocolate sin azúcar requerido para la atención de los beneficairios. Bata hasta lograr una mezcla homogénea. **4.** Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. **5.** Vierta parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. **6.** Licúe hasta que mezcle uniformemente. **7.** Mezcle la preparación anterior con la del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **8.** Sirva caliente.
		Polvo instantáneo con sabor a chocolate sin azúcar	5 g		
		Panela	9g		
CEREALES	**Arroz blanco**	Arroz	40 g		**<u>Para preparar el arroz:</u>** **1**. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. **2**. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. **3.** Cuando el agua esté caliente adicione el arroz. **4.** Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. **5.** Sirva caliente. **6.** Reserve para posteriormente agregar al huevo revuelto. **7.** Acompañar con pan blanco.
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
	Pan blanco	Pan blanco	20 gr		
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS ORIGEN ANIMAL)	**Huevo revuelto**	Huevo de gallina tipo A	55 g		**Para preparar el huevo revuelto:** **1.** Lave y desinfecte previamente los huevos **2.** Rompa los huevos en un recipiente aparte del que se usará para la cocción. No los bata **3.** Caliente un poco de margarina, agregue tandas de huevos según la capacidad de su utensilio, agregue la sal, tape y deje cocinar a fuego medio, mezcle un poco. **4.** Adicione el arroz caliente 2 minutos antes de terminar la cocción del huevo **5.** Sirva caliente.
		Margarina suave de mesa	3 g		
		Sal yodada	0,3 g		
FRUTAS	**Fruta entera**	Fruta entera Grupo N°2	180 g		**1.** Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible, conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado hasta entregar. **2.** Porcionar en trozos medianos, garantizando la entrega de una porción de 100 g por beneficiario. **3.** Refrigerar hasta servir.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	MND 00394 MND 02444 MND05717 MND02815

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 1 - MENÚ 4

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Agua de panela con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2**. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. **4.** Licúe hasta que se mezcle uniformemente. **5.** Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **6.** Sirva fría o caliente.
		Panela	9 g		
CEREALES	**Arepa asada y galletas**	Harina de maíz	50 g		**Para preparar las arepas:** **1.**Mezcle el harina de maíz con la sal de manera homogénea y agregue agua a necesidad (si el agua no es potable debe estar hervida), amase y arme las arepas según el tamaño que corresponda a cada beneficiario. **2.** Caliente las arepas, hasta que tomen una textura firme y un color más dorado **3.** Disponga las arepas calientes sobre bandejas limpias y agregue la porción correspondiente de margarina sobre cada arepa. **4.** Sirva caliente. **5.** Adicione 2 unidades de galleta tipo soda por beneficiario.
		Margarina suave de mesa	3 g		
		Sal yodada	2 g		
		Galleta tipo soda (2 undidades)	16 g		
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS ORIGEN ANIMAL)	**Carne de res desmechada**	Carne de res magra	60 g		**1.** Pique la carne en trozos medianos para que la cocción sea mas rápida **2.** Cocine muy bien la carne en agua con sal hasta que esté blanda y se pueda desmechar fácilmente. **3.** Reserve un poco de caldo para la cocción posterior **4.** Deje enfriar la carne y desmeche con un tenedor o cualquier otro utensilio evitando el exceso de manipulación. **5.** Lave y desinfecte la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro, y píquelos finamente (evite repicar la cebolla y el cilanto para evitar que se amargue) **6.** En un caldero ponga a calentar el aceite, agregue la cebolla, el ajo, el cilantro, y empiece a cocinar, cuando la cebolla se torne transparente, agregue el tomate picado, la sal y continúe la cocción. Esta cocción se puede realizar a fuego alto siempre que se esté mezclando constantemente. **7.** Cuando el tomate esté suave, agregue la carne desmechada y el caldo de la cocción anterior que se necesite para evitar que se pegue. **8.** Continúe con la cocción a fuego alto mezclando constantemente hasta que el líquido seque. **9.** Sirva caliente junto con la arepa y las galletas.
		Tomate rojo	20 g		
		Cebolla cabezona	8,0 g		
		Ajo	0,3 g		
		Cilantro	1,0 g		
		Aceite vegetal	2 cc		
		Sal yodada	0,5 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	MND 00392 MND 02494 MND05717 MND02815

Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 1 - MENÚ 5

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACIÓN
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Sorbete de fruta**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de losbeneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario) **2.** Si tuvo que hervirla, deje enfriar y reposar, de lo contrario, omita este paso. **3.** Lave la fruta con abundante agua y desinfecte de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos. **4.** De acuerdo a la fruta elegida para el sorbete, retire cáscara y semillas. **5.** Vierta en la licuadora parte del agua y de la fruta, adicione un poco de azúcar y de leche en polvo. **6.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea. **7.** Mezcle la preparación anterior con el agua restante **8.** Repita los pasos 5, 6 y 7 hasta lograr una preparación homogénea . **9.** Sirva frío.
		Fruta de cosecha	60 g		
		Azúcar refinada	9 g		
CEREALES	**Hamburguesa de proteína vegetal**	Pan tipo hamburguesa	50 g		**Recomendación para el proceso de servida de la hamburguesa** Arme las hamburguesas por tandas y en el momento de servir para evitar que el pan se remoje y cambie su textura.
		Tomate de chonto rodajas	36 g		**1.** Lave y desinfecte las verduras. **2.** Pique el tomate en rodajas de tamaño similar. **Para caramelizar la cebolla:** **3.** Limpie la cebolla y córtela en julianas. **4.** En una sartén caliente, agregue la margarina hasta derretir, adicione la panela y mezcle para que posteriormente añada la cebolla. **5.** Deje cocinar a fuego lento, de este modo, con los jugos de la cebolla, se irá produciendo la caramelización. Evite que la cebolla se queme, pues adquirirá un sabor muy amargo. **4.** Arme las hamburguesas: ponga en medio del pan, dos rodajas de tomate, la cebolla caramelizada, la carne de hamburguesa vegetal y el queso.
		Cebolla cabezona (caramelizada)	20 g		
		Margarina suave de mesa	2 g		
		Panela	2 g		
		Queso tipo Mozarella	15 g (1 unidad)		
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS ORIGEN ANIMAL)	**Proteína Vegetal**	Lentejas	30 g		**1.** Remoje las lentejas desde la noche anterior con agua suficiente para que las tape. **2.** En una olla, a fuego medio ponga agua con parte del ajo y la cebolla, deje hervir y baje del fuego, reserve para hidratar la proteína vegetal de soya. **3.** Hidrate la proteína vegetal de soya en el agua que reservó previamente: Utilice 2 tazas de agua por 1 taza de proteina vegetal de soya. Deje hidratar por 5 a 10 minutos. **4.** Lave y desinfecte la zanahoria. Pele y ralle. **5.** Lave y desinfecte las otras verduras, pique en trozos medianos. **6.** Licúe las lentejas remojadas y escurridas con la proteina vegetal hidratada, el ajo y la cebolla picada. **7.** Mezcle el licuado de lentejas y proeina vegetal de soya con la zanahoria rallada, el huevo, la harina y la sal. **8.** Arme las tortas de hamburguesa con la mezcla anterior y lleve a una plancha o sartén caliente con aceite. Selle a fuego medio. **Recomendaciones generales** para la preparación de las hamburgesas vegetales La proteína vegetal de soya no necesita de cocción por lo tanto no lo ponga a hervir Las tortas deben ser planas tipo hamburguesa (no tipo albóndiga) La fritura se debe hacer por tandas, para la siguiente tanda debe calentar de nuevo el aceite. El aceite debe estar bien caliente antes de cada tanda de fritura.
		Proteína vegetal de soya	10 g		
		Harina de trigo fortificada	10 g		
		Huevo tipo A	10 g		
		Ajo	0,3 g		
		Cebolla cabezona	8,0 g		
		Zanahoria	15 g		
		Aceite vegetal	6 cc		
		Sal yodada	0,5 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 2 - MENÚ 6

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
FRUTA	**Frutas para la preparación de la ensalada (deberá ofrecerse dos frutas diferentes)**	Futas N°1 Banano, murrapo, mango, uchuva	90 g		**1.** Lave y desinfecte las frutas, en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible. **2.** Porcione en trozos pequeños, garantizando la entrega de una porciòn de 180 g por beneficiario. **3.** Agregue la porcion de frutas correspondiente a cada beneficiario en un plato hondo. (Utilice un utensilio que le permiteaestandarizar la porción de fruta que debe servir en cada plato por beneficiario).
		Futas N°2 Papaya, piña oro miel, melón, manzana	90 g		
CEREALES	**Cereal de maiz en hojuelas NO azucarado enriquecido con vitaminas y minerales**	Cereal de maíz en hojuelas NO azucarado enriquecido con vitaminas y minerales	30 g		**1.** En el plato hondo donde sirvió la fruta, agregue sobre ella la parción de cereal de maíz en hojuelas NO azucarado enriquecido con vitaminas y minerales del tamaño indicado según grupo de edad. (Procurar no adicionar con antelación el cereal a la fruta, con el fin de que no se ponga blando para le momento de ser consumido por los beneficiarios).
PROTÉICO	**Queso blanco**	Queso blanco rallado	50 g		**1.** Retire el queso del empaque y enjuague con agua. Corte el queso en piezas que le permitan rallar. **2.** Sujete el rallador sobre un recipiente y ralle el queso. **3.** Conserve el queso rallado en un recipiente plástico con tapa en refrigeración, hasta el momento de servir. **4.** Agregue el queso al final, en el plato de cada beneficiario después de servir la fruta y el cereal de maíz en hojuelas NO azucarado enriquecido con vitaminas y minerales. (Utilice un utensilio que le permiteaestandarizar la porción de queso que debe servir en cada plato por beneficiario).
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Yogur**	Yogur	200 cc		**1.** Retire de refrigeración las bolsas de yogur, lave y desinfecte los empaques antes de servir. **2.** Disponga en un recipiente plástico limpio, las bolsas de yogur sin el agua de lavado. **3.** Entregue una bolsa por beneficiario, abriendo previamente con una tijera limpia. **4.** Si dispone de yogur por litros, entregue en vaso 200 cc para cada beneficiario, de modo que este pueda agregarlo al cereal NO azucarado (que le ha sido servido en plato).

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	Gloria Amparo Agudelo Y. MND 003942 · Leidy Martínez MND 02774 · Valentina Acevedo MND 02449 · Jhon Mario Ramírez MND05717 · Silvia Ospina C MND02815

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 2 - MENÚ 7

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Agua de panela con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2**. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. **4.** Licúe hasta que se mezcle uniformemente. **5.** Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **6.** Sirva fría o caliente.
		Panela	9 g		
CEREALES	**Frijoles con arroz**	Arroz	40 g		**Para preparar el arroz:** **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. **2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. **3.** Cuando el agua esté caliente adicione el arroz. **4.** Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. **5.** Sirva caliente.
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
PROTÉICO		Frijol	20 g		**Para preparar los frijoles:** **1.** Ponga los fríjoles a remojar desde el día anterior **2.** Retire el agua de remojo y enjuague los fríjoles a fin de retirar las sustancias antinutriconales del agua de remojo. **3.** En una olla amplia u olla de presión vierta agua y empiece la cocción de los fríjoles. **4.** Sazone con un poco de la sal **5.** Pique los platanos en cubos pequeños y adicionar junto con la zanahoria a los frijoles en cocción cuando estos estén un poco blandos. **6.** Lave y desinfecte la cebolla y el tomate, licúe estos ingredientes, junto con la zanahoria previamente cocida en los frijoles. **7.** Continúe la cocción de los fríjoles **8.** Termine la cocción cuando los fríjoles estén bien cocidos y blandos **9.** Sirva caliente **Aguacate:** **1.** Lave y desinfecte el aguacate. **2.** Parta y retire la fruta y cáscara. **3.** Porcione el aguacate en la cantidad determinada para cada titular de derecho. **4.** Sirva acompañando el arroz.
		Platano hartón verde	40 g		
		Tomate de aliño	20 g		
		Cebolla junca	8 g		
		Zanahoria	14 g		
		Sal yodada	0.5 g		
		Agucate	40 g		
	Huevo revuelto con hogao	Huevo de gallina tipo A	55 g		**1.** Lave y desinfecte la cebolla y el tomate. **2.** Pique la cebolla en trozos pequeños y el tomate en cubos. **3.** Sofría la cebolla en el aceite a fuego medio durante unos minutos, cuando empiece a suavizar y dorar agregar el tomate en cubos. **4.** Continúe con la cocción mezclando ocasionalmente. **5.** Adicione parte de la sal a esta preparación. **6.** Lave y desinfecte los huevos **7.** En un recipiente limpio abra uno a uno los huevos. **8.** Adicione los huevos a la preparación del hogao y la cantidad restante de la sal. **9.** Posteriormente, revuelva los huevos desde el borde al centro del sartén hasta que tomen la dureza deseada. **10.** Sirva caliente.
		Tomate rojo	20 g		
		Cebolla junca	8 g		
		Aceite vegetal	2 cc		
		Sal yodada	0,3 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 2 - MENÚ 8

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Bebida fría con avena con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Hierva la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. **3.** Vierta en la licuadora una parte del agua y agregue poco a poco la leche en polvo, la avena molida y el azúcar. **4.** Licúe hasta que mezcle uniformemente. **5.** Mezcle la preparación anterior con el agua restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **6.** Sirva fría.
		Avena molida	10 g		
		Azúcar refinada	9 g		
CEREALES	**Arroz con espinaca**	Arroz	40 g		**Para preparar el arroz con espinaca:** **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. **2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. **3.** Disponga en una licuadora la espinaca y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora pique finamente la espinaca). **4.** Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de espinaca. **5.** Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. **6.** Sirva caliente.
		Espinaca	5 g		
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
	Patacón pintón	Plátano hartón maduro	70 g		**1.** Lave y desinfecte los plátano. Pele y parta según la porción requerida para cada beneficiario. **2.** Caliente el aceite y agregue las porciones que se acomoden según el tamaño del sartén. **3.** Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja **4.** Cuando el plátano esté dorado retire del aceite, coloque sobre un escurridor o papel absorbente y agregue un poco de sal. **5.** Espere que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar con otra tanda de porciones de plátano y repita el proceso. **6.** Deje enfriar un poco las porciones y aplaste, dando forma al patacón. **7.** Repita la fritura con las porciones ya aplastadas siguiendo las mismas indicaciones y agregue la cantidad de sal restante de esta preparación. **8.** Sirva caliente.
		Aceite vegetal	7 g		
		Sal	0,3 g		
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS ORIGEN ANIMAL)	**Carne de res guisada**	Carne de res (Magra)	60 g		**1**. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo y el tomate. Licúe estos ingredientes **2.** Pique la carne en cubos de tamaño similar y mezcle con los aliños licuados (se recomienda que la carne se pique en cubos pequeños para que la cocción sea mas facíl y rápida). **3.** Cocine la carne en un caldero bien caliente, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue. Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constamente. **4.**Tape la preparación y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. **5.** Sirva caliente.
		Tomate de aliño	20 g		
		Cebolla cabezona	8 g		
		Ajo	0,3 g		
		Aceite vegetal	2 cc		
		Sal yodada	0,3 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 2 - MENÚ 9

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Sorbete de fruta**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de losbeneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario) **2.** Si tuvo que hervirla, deje enfriar y reposar, de lo contrario, omita este paso. **3.** Lave la fruta con abundante agua y desinfecte de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos. **4.** De acuerdo a la fruta elegida para el sorbete, retire cáscara y semillas. **5.** Vierta en la licuadora parte del agua y de la fruta, adicione un poco de azúcar y de leche en polvo. **6.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea. **7.** Mezcle la preparación anterior con el agua restante **8.** Repita los pasos 5, 6 y 7 hasta lograr una preparación homogénea . **9.** Sirva frío.
		Fruta de cosecha	60 g		
		Azúcar refinada	9 g		
CEREALES	**Pasta corta con hogao**	Pasta corta	25 g		**<u>Para preparar el hogao:</u>** **1.** Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y la zanahoria. **2.** Licúe o pique finamente el tomate con la cebolla. **3.** Ralle la zanahoria **4.** Ponga al fuego los aliños licuados o picados y agregue la sal, el aceite y la zanahoria. **5.** Deje cocinando hasta que la mezcla tome consistencia (empiece a espesar) o que el tomate esté blando. **<u>Para preparar la pasta corta</u>:** **1.** En una olla con agua suficiente e hirivendo, agregue la pasta y sal, deje cocinar durante 8 a 10 minutos o hasta que la pasta esté blanda pero firme. **2.** Escurra la pasta y mezcle con la preparación anterior del hogao, revolviendo con cuidado para no dañar la pasta.
		Sal yodada	0,3 g		
		Tomate de aliño	20 g		
		Cebolla cabezona	8 g		
		Zanahoria	14 g		
		Aceite vegetal	3 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
	Plátano calado	Plátano hartón maduro	70 g		**1.** Lave y desinfecte los plátanos **2.** Pele los plátanos y córtelos en trozos (de manera que se cumpla con el tamaño requerido para cada beneficiario). **3.** Póngalos en una olla, agregue la margarina y llévelos a fuego medio. Una vez doren agregue el agua, la canela y la panela. **4.** Cocine revolviendo cada cierto tiempo, verificando que esté espesando el agua con la panela y retie del fuego una vez el plátano este blando y el caldo esté seco o tipo miel. **5.** Sirva
		Margarina suave de mesa	3 g		
		Panela	2 g		
		Canela en polvo	0,01 g		
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTÉICOS ORIGEN ANIMAL)	**Huevo revuelto**	Huevo de gallina tipo A	55 g		**Para preparar el huevo revuelto:** **1.** Lave y desinfecte previamente los huevos **2.** Rompa los huevos en un recipiente aparte del que se usará para la cocción. No los bata. **3.** Caliente un poco de aceite, agregue tandas de huevos según la capacidad de su utensilio, agregue la sal, tape y deje cocinar a fuego medio, mezcle un poco. **4.** Sirva caliente.
		Aceite vegetal	2 g		
		Sal yodada	0,3 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 2 - MENÚ 10

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Bebida chocolatada**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua solo previamente en caso de ser necesario). **2.** Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente y adicione el polvo instantáneo con sabor a chocolate sin azúcar requerido para la atención de los beneficairios. Bata hasta lograr una mezcla homogénea. **4.** Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. **5.** Vierta parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. **6.** Licúe hasta que mezcle uniformemente. **7.** Mezcle la preparación anterior con la del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **8.** Sirva caliente.
		Polvo instantáneo con sabor a chocolate sin azúcar	5 g		
		Panela	9 g		
CEREALES	**Papas a la francesa**	Papa capira con cáscara	150 g		**1.** Lave y desinfecte las papas. **2.** Pique en bastones de igual tamaño. **3.** Caliente el aceite y agregue una tanda de papas picadas. **4.** Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. **5.** Cuando las papas estén bien cocidas y doradas, retire del aceite utilizando papel absorbente o ponga sobre un escurridor para retirar el exceso de grasa. **6.** Agregue la sal al final mientras escurre de la fritura. **7.** Espere a que el aceite esté caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repita el proceso.
		Aceite vegetal	10 cc		
		Sal yodada	0,5 g		
PROTÉICO	**Carne de cerdo salteada**	Carne de cerdo (Magra)	60 g		**1.** Lave y desinfecte la cebolla, el ajo y el tomate. Ralle o licúe estos ingredientes, agregue la sal, para preparar los aliños. **2.** Pique la carne en julianas (tiras delgadas) y mezcle con los aliños. **3.** Saltee o sofría la carne aliñada en un caldero bien caliente con el aceite, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue . Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constamente. **4.** Tape la preparacion y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. **5.** Sirva caliente.
		Tomate de aliño	10 g		
		Cebolla cabezona	4 g		
		Ajo	0,3 g		
		Aceite vegetal	2 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
FRUTAS	**Fruta entera**	Fruta entera Grupo N°1	180 g		**1.** Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible, conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado hasta entregar. **2.** Refrigerar hasta servir. Suministre una fruta de mínimo 100 g por beneficiario.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 3 - MENÚ 11

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Agua de panela con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2**. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. **4.** Licúe hasta que se mezcle uniformemente. **5.** Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **6.** Sirva fría o caliente.
		Panela	9 g		
CEREAL Y PROTÉICO	**Sánduche de queso**	Pan tajado	42 g (2 Unidades)		**1.** Porcione el queso en tajadas uniformes y reserve en refrigeración en un recipiente tapado hasta la hora de servir. La tajada de queso debe cortarsse del tamaño según grupo de edad. **2.** Adicione la margarina al pan. **3.** Coloque la tajada de queso o quesito a una tajada de pan y cubra con la otra **4.** Sirva en un plato.
		Queso blanco o campesino	40 g		
		Margarina suave de mesa	2 g		
	Torta de zanahoria	Zahahoria	20 g		**1.** Lave y desinfecte la zanahoria, despúntela y rállela en tiras delgadas, sin quitar la cáscara, reserve en un recipiente. **2.** Ralle o triture el queso y mézclelo con la zanahoria. **3.** Agregue la harina de trigo junto con la zanahoria y el queso, adicione el huevo y la sal, mezcle todo muy bien hasta obtener una masa húmeda que se permita moldear. **4.** Ponga a calentar el aceite en un recipiente y agregue las tortas del tamaño para cada beneficiario. **5.** Deje freír las tortas hasta que estén doradas y ponga de ser posible sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa o póngalas a escurrir. **6.** Si no es posible freir todas las tortas al tiempo, espere a que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repita el proceso. **7.** Sirva caliente junto con la preparación anterior.
		Queso blanco o campesino	10 g		
		Harina de trigo fortificada	10 g		
		Huevo de gallina Tipo A	10 g		
		Aceite vegetal	5 cc		
		Sal yodada	0.3 g		
FRUTAS	**Fruta entera**	Fruta entera Grupo N°2	180 g		**1.** Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible, conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado hasta entregar. **2.** Refrigerar hasta servir. Suministre una fruta de mínimo 100 g por beneficiario.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	Gloria Amparo Hoyos Y. MND 003942 · MND 02494 · MND05717 · MND02815

Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 3 - MENÚ 12

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Sorbete de fruta**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de losbeneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario) **2.** Si tuvo que hervirla, deje enfriar y reposar, de lo contrario, omita este paso. **3.** Lave la fruta con abundante agua y desinfecte de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos. **4.** De acuerdo a la fruta elegida para el sorbete, retire cáscara y semillas. **5.** Vierta en la licuadora parte del agua y de la fruta, adicione un poco de azúcar y de leche en polvo. **6.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea. **7.** Mezcle la preparación anterior con el agua restante **8.** Repita los pasos 5, 6 y 7 hasta lograr una preparación homogénea . **9.** Sirva frío.
		Fruta de cosecha	60 g		
		Azúcar refinada	9 g		
CEREALES	**Arroz con zanahoria**	Arroz	40 g		**Para preparar el arroz con zanahoria:** 1. En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Disponga en una licuadora la zanahoria y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora ralle la zanahoria). 4. Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de zanahoria. 5. Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. 6. Sirva caliente.
		Zanahoria	14 g		
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
PROTÉICO	**Carne de cerdo en bistec**	Carne de cerdo (Magra)	60 g		**1.** Lave y desinfecte la papa, el tomate, la cebolla, la zanahoria, el ajo y el cilantro. Licúe el tomate con la cebolla, el cilantro y el ajo, en poca agua. **2.** Porcione la carne en filetes (rebanadas delgadas) para que la cocción sea más rápida. **3.** Cocine la carne en poca agua con los aliños licuados, la sal y el aceite. Esta cocción se debe hacer a fuego medio en olla tapada. **4.** Despunte y pique en cubos pequeños o rodajas (de acuerdo a la aceptación), la zanahoria previamente lavada y desinfectada **6.** Trocee la papa (previamente lavada y desinfectada) en cubos medianos. **7.** Agregue la papa y la zanahoria a la carne cuando ésta haya ablandado; si es necesario agregue un poco más de agua para que la preparación no se seque y mezcle bien pero suavemente evitando que las papas se desbaraten, agregue un poco de sal. **8.** Termine la cocción en fuego alto y con la olla destapada buscando que el agua evapore un poco. **9.** Sirva caliente.
		Papa	60 g		
		Tomate de aliño	20 g		
		Cebolla cabezona	8 g		
		Zanahoria	20 g		
		Ajo	0,3 g		
		Cilantro	0,5 g		
		Aceite vegetal	4 cc		
		Sal yodada	0,5 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	Gloria Amparo Agudelo MND 00392 Copia controlada MND 02444 MND05717 Silvia Ospina C MND02815

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 3 - MENÚ 13

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Agua de panela con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2**. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. **4.** Licúe hasta que se mezcle uniformemente. **5.** Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **6.** Sirva fría o caliente.
		Panela	9 g		
CEREAL	**Pasta corta**	Pasta corta	25 g		**Para preparar pastas:** **1.** Lave y desinfecte la cebolla y el tomate. Licúe o pique finamente. **2.** Ponga al fuego los aliños licuados o picados y agregue la sal y el aceite. **3.** Deje cocinando hasta que la mezcla tome consistencia (empiece a espesar). **4.** En una olla de agua suficiente e hirivendo, agregue la pasta, sal y aceite; y deje cocinar durante 8 a 10 minutos o hasta que la pasta esté blanda pero firme **5.** Retire del fuego, elimine el agua y con agua fría para parar el proceso de cocción. **6.** Escurra la pasta y mezcle con la preparación anterior del hogao, revolviendo con cuidado para no dañar la pasta.
		Cebolla cabezona	4 g		
		Tomate de aliño	10 g		
		Aceite vegetal	2 g		
		Sal yodada	0.3 g		
	Tajada de maduro	Plátano hartón maduro	70 g		**1.** Lave y desinfecte los plátanos. Pele y corte en tajadas. **2.** Caliente el aceite. **3.** Agregue una tanda de tajadas de maduro y distribuya las unidades adecuadamente según el tamaño del sartén. **4.** Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. **5.** Cuando las tajadas estén bien cocidas y doradas, retire del aceite y disponga sobre un papel absorbente o coloque sobre un escurridor, para retirar el exceso de grasa. **6.** Espere a que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repita el proceso. **7.** Sirva caliente junto con la preparación anterior.
		Aceite vegetal	7 cc		
PROTÉICO	**Goulash de carne de res con proteína vegetal en salsa**	Carne de res (magra)	30 g		**1.** Porcione la carne de res en cuadritos medianos y póngala a cocinar en agua junto con la sal. Cuando la carne tenga consistencia blanda, separe agua caliente suficiente para cubrir la cantidad de carve y deseche el resto. **2.** En un recipiente amplio deposite la proteína vegetal de soya y remójela con el agua de cocción caliente de la carne cocida hasta que se cubra completamente (el agua debe estar caliente para la hidratación). **3.** Deje aproximadamente 15 minutos y cuando la proteina vegetal de soya aumente su tamaño escurra el exceso de agua lo mejor posible. **4**. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate y la zanahoria. Licúe o pique finamente el tomate, la cebolla y el ajo. **5.** Ponga al fuego los aliños licuados o picados y agregue el aceite y la zanahoria rallada o picada finamente en cuadritos. **6.** Deje cocinando hasta que la mezcla tome consistencia (empiece a espesar). **7**. Agregue la proteína vegetal de soya (previamente hidratada) a la mezcla de zanahoria y aliños. **8**. Someta a cocción por unos minutos junto con la carne cocida y en trozos. **9**. Agregue el orégano y el laurel **10.** Revuelva bien y sirva caliente.
		Proteina vegetal de soya	20 g		
		Cebolla cabezona	4 g		
		Tomate de aliño	10 g		
		Zanahoria	10 g		
		Ajo	0.3 g		
		Orégano seco	0,3 g		
		Laurel seco	0,3 g		
		Aceite vegetal	3 cc		
		Sal yodada	0,5 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 3 - MENÚ 14

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Chocolate con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2.** Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agruegue las pastas de chocolate requeridas para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. **4.** Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. **5.** Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. **6.** Licúe hasta que mezcle uniformemente. **7.** Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **8.** Sirva caliente.
		Chocolate en pasta sin azúcar	5 g		
		Panela	9 g		
CEREAL	**Arroz rojo**	Arroz	40 g		**Para preparar el arroz rojo:** **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. 2. Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. 3. Disponga en una licuadora el pimentón y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora pique finamente el pimentón). **4.** Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de pimentón. **5.** Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. **6.** Sirva caliente.
		Pimentón	5 g		
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
	Torta de avena y banano	Avena en hojuelas	10 g		**1.** Lave y desinfecte el banano, retire la cáscara. **2.** Triture el banano, formando un puré rústico. **3.** Agregue la avena en hojuela, adicione el huevo y la sal, mezcle todo muy bien hasta obtener una masa húmeda que se permita moldear. **4.** Ponga a calentar el aceite en un recipiente y agregue las tortas del tamaño para cada beneficiario. **5.** Deje freír las tortas hasta que estén doradas y ponga de ser posible sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa o póngalas a escurrir. **6.** Si no es posible freir todas las tortas al tiempo, espere a que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repita el proceso. **7.** Sirva caliente junto con el arroz.
		Banano	20 g		
		Huevo de gallina Tipo A	8 g		
		Aceite vegetal	5 cc		
		Sal yodada	0.3 g		
PROTÉICO	**Carne de cerdo guisada**	Carne de cerdo magra	60 g		**1.** Lave y desinfecte la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro. Licúe estos ingredientes. **2.** Pique la carne de cerdo en cubos de tamaño uniforme y mezcle con los aliños licuados y la sal (se recomienda que la carne se pique en cubos pequeños para que la cocción sea mas fácil y rápida). **3.** Cocine la carne en un caldero con aceite caliente, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue. Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constamente, de lo contrario será a fuego medio o bajo. **4.** Tape la preparacion y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. **5.** Sirva caliente.
		Tomate aliño	20 g		
		Cebolla junca	8 g		
		Ajo	0,3 g		
		Cilantro	0.5 g		
		Aceite vegetal	1 g		
		Sal yodada	0,3 g		
FRUTAS	**Fruta entera**	Fruta entera Grupo N°1	180 gr		**1.** Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible, conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado hasta entregar. **2.** Porcionar en trozos medianos, garantizando la entrega de una porción de 100 g por beneficiario. **3.** Refrigerar hasta servir.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 3 - MENÚ 15

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Agua de panela con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2**. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. **4.** Licúe hasta que se mezcle uniformemente. **5.** Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **6.** Sirva fría o caliente.
		Panela	9 g		
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz	40 g		**Para preparar el arroz:** **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. **2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. **3.** Cuando el agua esté caliente adicione el arroz. **4.** Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. **5.** Sirva caliente.
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
	Papa criolla salteada	Papa criolla	60 g		**1.** Limpie, lave y desinfecte las papas. **2.** En un sartén caliente agregue el aceite de esta preparación. **3.** Cuando el aceite esté caliente agrague las papas y saltéelas. Revuélvalas constanteme, hasta obtener un dorado uniforme. **4.** Cuando ya estén cocidas y doradas retire del aceite y escurra con papel absorbente o deje en un escurridor y allí agregue el resto de la sal. **5.** Sirva caliente.
		Aceite vegetal	5 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
PROTÉICO	**Lentejas guisadas**	Lentejas	20 g		**1.** Limpie las lentejas y déjelas en agua desde el día anterior (remojo) **2.** Lave y desinfecte las papas. **3.** También lave y desinfecte la zanahoria, el tomate, la cebolla y el ajo, retire las partes defectuosas. **4.** Disponga de una olla con agua a fuego alto y adicione las lentejas (previamente enjuagadas y sin el agua del remojo). **5.** Adicione la zanahoria en pedazos grandes (para luego licuar) **6.** Pique finamente las papas y agregue al agua con la lenteja. **7.** Retire la zanahoria cuando esté blanda y licúe con parte del agua de la cocción, junto con el tomate, la cebolla y el ajo, y agregue a la preparación anterior. **8.** Adicione la sal estipulada para esta preparacion. **9.** Cocine a fuego alto, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. **10.** Cuando esten blandas las lentejas y con consistencia un poco espesa, apague y tape. **11.** Sirva caliente.
		Papa capira	20 g		
		Zanahoria	14 g		
		Tomate de aliño	20 g		
		Cebolla cabezona	8 g		
		Ajo	0.3 g		
		Cilantro	0.5 g		
		Sal yodada	0.3 g		
	Huevo revuelto	Huevo de gallina Tipo A	55 gr		**1.** Lave y desinfecte previamente los huevos. **2.** Rompa los huevos en un recipiente aparte del que se usará para la cocción. No los bata. **3.** Caliente un poco de margarina, agregue tandas de huevos según la capacidad de su utensilio, agregue la sal, tape y deje cocinar a fuego medio, mezcle un poco. **4.** Sirva caliente.
		Margarina suave de mesa	3 gr		
		Sal yodada	0.3 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 4 - MENÚ 16

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LACTEOS Y DERIVADOS	**Chocolate con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2.** Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agruegue las pastas de chocolate requeridas para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. **4.** Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. **5.** Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. **6.** Licúe hasta que mezcle uniformemente. **7.** Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **8.** Sirva caliente.
		Chocolate en pasta sin azúcar	5 g		
		Panela	9 g		
CEREALES	**Arroz con zanahoria**	Arroz	40 g		**Para preparar el arroz con zanahoria:** **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. **2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. **3.** Disponga en una licuadora la zanahoria y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora ralle la zanahoria). **4.** Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de zanahoria. **5.** Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. **6.** Sirva caliente.
		Zanahoria	14 g		
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
PROTÉICO	**Huevo revuelto con maduro**	Huevo de gallina Tipo A	55 g		**Plátano maduro frito:** **1.** Lave y desinfecte los huevos y los plátanos maduros. **2.** Pele los plátanos y corte en cuadros pequeños **3.** Disponga de un sartén a fuego medio con el aceite **4.** Agregue el plátano picado al sartén con el aceite caliente y revuelva ocasionalmente evitando que se pegue o dore de manera excesiva. **5.** En un recipiente limpio abrir uno a uno los huevos. **6.** Agregue los huevos al sartén cuando el plátano haya tomado un color dorado (puede previamente batir los huevos si lo desea). **7.** Agregue la sal correspondiente a la preparación. **8.** Revuelva los huevos desde el borde al centro de la sartén hasta que tomen la dureza deseada. **9.** Sirva caliente.
		Plátano hartón maduro	50 g		
		Aceite vegetal	4 g		
		Sal yodada	0,5 g		
FRUTAS	**Fruta entera**	Fruta entera Grupo N°1	180 g		**1.** Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible, conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado hasta entregar. **2.** Porcionar en trozos medianos, garantizando la entrega de una porción de100 g por beneficiario. **3.** Refrigerar hasta servir.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA

CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA			**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 4 - MENÚ 17

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Chocolate con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2.** Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente ya lista y agruegue las pastas de chocolate requeridas para la atención de los beneficiarios. En la medida que se vayan disolviendo, bata hasta lograr una mezcla homogénea. **4.** Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. **5.** Vierta una parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. **6.** Licúe hasta que mezcle uniformemente. **7.** Mezcle la preparación anterior con la preparación del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **8.** Sirva caliente.
		Chocolate en pasta sin azúcar	5 g		
		Panela	9 g		
CEREALES	**Patacón de Guineo**	Guineo	140 g		**1.** Lave y desinfecte los guineos. Pele y pique según la porción requerida para cada beneficiario. **Nota:** Para conservar el guineo sin que se madure, conservar en refrigeración. **2.** Caliente el aceite y agregue las porciones que se acomoden según el tamaño del sartén **3.** Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja **4.** Cuando el guineo este dorado retire del aceite, coloque sobre un escurridor o papel absorbente y agregue un poco de sal. **5.** Espere que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar con otra tanda de porciones de guineo y repita el proceso. **6.** Deje enfriar un poco las porciones y aplaste, dando forma al patacón. **7.** Repita la fritura con las porciones ya aplastadas siguiendo las mismas indicaciones y agregue la cantidad de sal restante de esta preparación. **8.** Sirva caliente.
		Aceite vegetal	6 cc		
		Sal	0,3 g		
	Galletas	Galletas tipo soda	16 g (2 Unidades)		**1.** Sirva la preparación anterior con las unidades de galletas indicadas
PROTÉICO	**Carne de res desmechada con queso**	Carne de res (Magra)	50 g		**1.** Porcione la carne en trozos medianos para que la cocción sea mas rápida. **2.** Cocine muy bien la carne en agua con sal hasta que esté blanda y se pueda desmechar fácilmente. **3.** Deje enfriar y desmeche con un tenedor u otro utensilio que cumpla el objetivo, evitando el exceso de manipulación. **4.** Reserve un poco de caldo para la cocción posterior. **5.** Lave y desinfecte la cebolla, el tomate y el ajo, píquelos finamente (evite repicar la cebolla para que no se torne amarga). **6.** En un caldero ponga a calentar el aceite, agregue la cebolla, el ajo, la sal y empiece a cocinar, cuando la cebolla se torne transparente, agregue el tomate en cubos y continúe la cocción. Esta cocción se puede hacer a fuego alto siempre que se esté mezclando constantemente. **7.** Cuando el tomate esté suave, agregue la carne desmechada y el caldo de la cocción anterior que se necesite. **8.** Continúe con la cocción a fuego alto mezclando constantemente hasta que el líquido seque. **9.** Sirva la carne desmechada guisada caliente encima del patacón. **10.** Ralle el queso y póngalo encima del patacón o de la carne desmechada.
		Tomate de aliño	20 g		
		Cebolla cabezona	8 g		
		Ajo	0,3 g		
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
		Queso	15 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	MND 00392 MND 02444 MND005717 MND02815

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 4 - MENÚ 18

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Sorbete de fruta**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de losbeneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario) **2.** Si tuvo que hervirla, deje enfriar y reposar, de lo contrario, omita este paso. **3.** Lave la fruta con abundante agua y desinfecte de acuerdo a las indicaciones de desinfección de alimentos. **4.** De acuerdo a la fruta elegida para el sorbete, retire cáscara y semillas. **5.** Vierta en la licuadora parte del agua y de la fruta, adicione un poco de azúcar y de leche en polvo. **6.** Licúe hasta lograr una mezcla homogénea. **7.** Mezcle la preparación anterior con el agua restante **8.** Repita los pasos 5, 6 y 7 hasta lograr una preparación homogénea . **9.** Sirva frío.
		Fruta de cosecha	60 g		
		Azúcar refinada	9 g		
CEREALES	**Arroz blanco**	Arroz	40 g		**Para preparar el arroz:** **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. **2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. **3.** Cuando el agua esté caliente adicione el arroz. **4.** Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. **5.** Sirva caliente.
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
	Puré de plátano maduro	Plátano hartón maduro	70 g		**1.** Limpie, lave y desinfecte los plátanos. **2.** Pélelos y pártalos en trozos medianos de igual tamaño para que la cocción sea más rápida. **3.** Caliente agua y agregue los trozos de plátano. **4.**Cuando el agua esté hirviendo, espere aproximadamente 5 a 10 minutos verificando que los plátanos estén bien cocidas y apague. **6.** Retire el agua y deje enfriar un poco la preparación. **7.** Con la preparación tibia, agregue la margarina de mesa y la sal. **8.** Con un tenedor o cuchara grande triture los plátanos y mezcle. **9.** Sirva caliente.
		Margarina suave de mesa	5 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
PROTÉICO	**Carne de cerdo guisada**	Carne de cerdo magra	60 g		**1.** Lave y desinfecte la cebolla, el tomate y el ajo. Licúe estos ingredientes. **2.** Pique la carne de cerdo en cubos de tamaño uniforme y mezcle con los aliños licuados y la sal (se recomienda que la carne se pique en cubos pequeños para que la cocción sea mas fácil y rápida). **3.** Cocine la carne en un caldero con aceite caliente, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue. Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constamente, de lo contrario será a fuego medio o bajo. **4.** Tape la preparacion y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. **5.** Sirva caliente.
		Tomate de aliño	20 g		
		Cebolla cabezona	8 g		
		Ajo	0,3 g		
		Aceite vegetal	2 cc		
		Sal yodada	0,3 g		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 4 - MENÚ 19

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Bebida chocolatada**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua solo previamente en caso de ser necesario). **2.** Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Disponga en un recipiente un poco del agua de panela caliente y adicione el polvo instantáneo con sabor a chocolate sin azúcar requerido para la atención de los beneficairios. Bata hasta lograr una mezcla homogénea. **4.** Mezcle la preparación anterior con el agua de panela restante. **5.** Vierta parte de la mezcla en la licuadora y agregue poco a poco la leche en polvo. **6.** Licúe hasta que mezcle uniformemente. **7.** Mezcle la preparación anterior con la del chocolate, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **8.** Sirva caliente.
		Polvo instantáneo con sabor a chocolate sin azúcar	5 g		
		Panela	9g		
CEREALES	**Arroz rojo**	Arroz	40 g		**Para preparar el arroz rojo:** **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. **2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. **3.** Disponga en una licuadora el pimentón y una pequeña cantidad de agua y licúe (en caso de no contar con licuadora pique finamente el pimentón). **4.** Cuando el agua esté caliente adicione el arroz y el licuado de pimentón. **5.** Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. **6.** Sirva caliente.
		Pimentón	5 g		
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
	Bastonictos de yuca frita	Yuca	60 g		**Para preparar los bastoncitos de yuca:** **1.** Lave y desinfecte las yucas. **2.** Pele la yuca, píquela en bastones. **3.** Caliente el aceite y agregue una tanda de bastones de yuca. **4.** Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. **5.** Cuando los bastones de yuca estén doraditos, retire del aceite y ponga sobre un escurridor o en un plato con papel absorberte para retirar el exceso de grasa. **6.** Para la siguiente tanda de fritura, espere que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar y repita el proceso.
		Aceite vegetal	7 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
PROTEICO	**Carne de cerdo salteada**	Carne de cerdo (Magra)	60 g		**1.** Lave y desinfecte la cebolla, el ajo y el tomate. Ralle o licúe estos ingredientes, agregue la sal, para preparar los aliños. **2.** Pique la carne en julianas (tiras delgadas) y mezcle con los aliños. **3.** Saltee o sofría la carne aliñada en un caldero bien caliente con el aceite, mezclando ocasionalmente y cuidando de revolver bien desde el fondo para que no se pegue . Se puede mantener toda la cocción a fuego alto siempre y cuando se mezcle constamente. **4.** Tape la preparacion y deje cocinar a fuego medio hasta lograr una textura blanda. **5.** Sirva caliente.
		Tomate de aliño	10 g		
		Cebolla cabezona	4 g		
		Ajo	0,3 g		
		Aceite vegetal	2 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
FRUTAS	**Fruta entera**	Fruta entera Grupo N°3	180 g		**1.** Lave, desinfecte y en caso de ser necesario pele la fruta, cuidando no quitar exceso de parte comestible, conserve esta fruta en recipiente limpio y tapado hasta entregar. **2.** Refrigerar hasta servir. Suministre una fruta de mínimo 100 g por beneficiario.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

SEMANA 4 - MENÚ 20

GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	PROCEDIMIENTO PARA LA PREPARACION
LÁCTEOS Y DERIVADOS	**Agua de panela con leche**	Leche en polvo entera	15 g		**1.** Disponga la cantidad de agua necesaria para la atención de los beneficiarios, teniendo en cuenta que se deben dar 200 cc a cada uno de ellos. (Hierva el agua previamente solo en caso de ser necesario). **2**. Lave la panela (solo con agua) y adiciónela al agua antes de hervir. **3.** Vierta en la licuadora una parte del agua de panela y agregue poco a poco la leche en polvo. **4.** Licúe hasta que se mezcle uniformemente. **5.** Mezcle la preparación anterior con la agua de panela restante, hasta que evidencie que la bebida se encuentra homogénea. **6.** Sirva fría o caliente.
		Panela	9 g		
CEREALES	**Arroz blanco**	Arroz	40 g		**Para preparar el arroz:** **1.** En una olla a fuego alto ponga a calentar el agua, agregue la sal y el aceite necesarios para la cocción del arroz. **2.** Retire posibles impurezas que se visualicen en la cantidad de arroz a utilizar. **3.** Cuando el agua esté caliente adicione el arroz. **4.** Cuando el agua esté hirviendo mezcle suavemente, tape y continúe la cocción a fuego bajo hasta que el líquido se seque. **5.** Sirva caliente.
		Aceite vegetal	1 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
PROTÉICO	**Fríjoles Cazuelita**	Fríjol	20 g		**Para preparar los fríjoles:** **1.** Ponga los fríjoles a remojar desde el día anterior **2.** Retire el agua de remojo y enjuague los fríjoles a fin de retirar las sustancias antinutriconales del agua de remojo. **3.** En una olla amplia u olla de presión vierta agua y empiece la cocción de los fríjoles y la zanahoria. **4.** Sazone con un poco de la sal. **5.** Continúe la cocción de los fríjoles y termine cuando los fríjoles estén bien cocidos y blandos **6.** Lave y desinfecte la cebolla y el tomate, píquelos y licúe estos ingredientes, junto con la zanahoria previamente cocida en los frijoles. Agregue esta mezcla a los fríjoles y deje cocinar un poco más, hasta que tome una consistencia más espesa. **7.** Sirva caliente
		Zanahoria	14 g		
		Tomate de aliño	20 g		
		Cebolla cabezona	8 g		
		Sal yodada	0,3 g		
CEREALES	**Plátano maduro en cubitos**	Plátano hartón maduro	50 g		**Para preparar el plátano:** **1.** Lave y desinfecte los plátanos. **2.** Pele y corte en cubos pequeños. **3.** Calliente el aceite y agregue una tanda de trozos de plátano. **4.** Continúe la fritura mezclando ocasionalmente para que la cocción sea pareja. **5.** Cuando los trocitos esten doraditos, retirar del aceite y poner sobre un escurridor. **6.** Espere que el aceite caliente nuevamente antes de iniciar otra tanda de cocción y repetir el proceso. **7.** Sirva caliente sobre los fríjoles tipo cazuela.
		Aceite vegetal	5 cc		
	Maíz tierno	Maíz tierno	10 g		**1.** Lave y desinfecte la lata. **2.** Destape la lata con precaución y retire el líquido ayudado de un colador. **3.** Sirva sobre los fríjoles de acuerdo a la catidad determinada para cada beneficiario.
PROTÉICO	**Huevo Frito**	Huevo de gallina Tipo A	55 g		**1.** Lave y desinfecte los huevos. **2.** Disponga un sartén a fuego medio y agregue el aceite. **3.** Agregue los huevos uno a uno apenas el aceite esté caliente, tomando medidas para evitar quemaduras. **4.** Deje sofreir hasta que tome textura dura y uniforme, retire y ponga en el escurridor o papel absorbente. **5.** Sirva caliente.
		Aceite vegetal	2 cc		
		Sal yodada	0,3 g		
	Aguacate	Aguacate	40 g		**1.** Lave y desinfecte el aguacate. **2.** Parta y retire la fruta y cáscara. **3.** Porcione el aguacate en la cantidad determinada para cada titular de derecho. **4.** Sirva sobre los fríjoles y las demás preparaciones

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL QUE REVISA Y ACTUALIZA (JUNIO 2022)	Gloria Amparo Hoyos Y. MND 003942 · MND 02494 · MND05717 · MND02815

Copia controlada Copia controlada

CICLO DE MINUTA
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR
PAE ANTIOQUIA 2022-2
ANEXO: GUÍA DE PREPARACIÓN

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO NIVEL SECUNDARIA							
CONVENIO	GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL-MANÁ						
DEPARTAMENTO	ANTIOQUIA				**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	N/A	**ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO**
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X	Establecimientos educativos Programa de Alimentación Escolar

RECOMENDACIÓN DE CONSERVACIÓN	Forma de preparación
CILANTRO	Para evitar la pérdida de materia prima podemos realizar como preliminar pasta de cilantro: 1. Lavar y desinfectar el cilantro. 2. Cortar en trozos medianos para evitar atascar la licuadora. 3. En una licuadora, licuar el cilantro picado con aceite vegetal. 4. Conservar en refrigeracion en un recipiente con tapa debidamente rotulado y con la fecha de elaboración del preliminar.
ESPINACA	Para evitar la pérdida de materia prima podemos realizar como preliminar pasta de espinaca: 1. Lavar, desinfectar y deshojar la espinaca (no utilizar el tallo). 2. En una licuadora, licuar el cilantro picado con aceite vegetal. 3. Conservar en refrigeracion en un recipiente con tapa debidamente rotulado y con la fecha de elaboración del preliminar.
GUINEO	Para suspender el proceso de maduracion para obtener un optimo resultado, se puede conservar el guineo de las siguientes maneras: - Opción 1: Almacenerlos en refrigeración. - Opción 2: 1. Lavar y desinfectar. 2. Pelarlos y almacenarlos en bolsa transparrente en congelador. 3. Rotular la bolsa con el nombre del alimento y la fecha de realización del almacenamiento.