





**PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO**


**COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE - SECUNDARIA**

<b>CONVENIO</b>	SECRETARÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FAMILIA / GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL- MANÁ			
<b>DEPARTAMENTO</b>	ANTIOQUIA	<b>MUNICIPIO</b>	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
<b>GRUPO ÉTNICO</b>	<b>RAIZAL</b>	N/A	<b>ROM</b>	NA
	<b>SIN PERTENENCIA ÉTNICA</b>	X	<b>INDÍGENA</b>	NA
	<b>COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA</b>		NA	
<b>ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO</b>	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE			

**SEMANA No. 2**

COMPONENTES	MENÚ No. 6		MENÚ No. 7		MENÚ No. 8		MENÚ No. 9		MENÚ No.10	
	gr/cc		gr/cc		gr/cc		gr/cc		gr/cc	
<b>LÁCTEO</b>	<b>ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT, CEREAL NO AZUCARADO Y QUESO</b>		<b>AGUA DE PANELA CON LECHE</b>		<b>BEBIDA FRIA CON AVENA Y LECHE</b>		<b>SORBETE DE FRUTA</b>		<b>BEBIDA CHOCOLATADA</b>	
	Yogurt	200	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15
	Queso blanco rallado	50	Panela	9	Avena molida	10	Azúcar refinada	9	Cocoa en polvo sin azúcar	5
<b>PROTEÍCO</b>	Cereal de maiz en hojuelas <b>NO</b> azucarado enriquecido con vitaminas y minerales		<b>HUEVO REVUELTO CON HOGAO</b>		<b>CARNE DE RES GUISADA</b>		<b>HUEVO REVUELTO</b>		<b>CARNE DE CERDO SALTEADA</b>	
	Fruta N°1 Banano, murrapo, mango, uchuva	90	Huevo de gallina Tipo A	55	Carne de res (Magra)	60	Huevo de gallina Tipo A	55	Carne de cerdo (Magra)	60
	Fruta N°2 Papaya, piña oro miel, melón, manzana	90	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Aceite vegetal	2	Cebolla cabezona	4
<b>CEREAL</b>	<b>Notas:</b> <b>El yogurt para esta preparación no tiene intercambio.</b> No está permitida la bebida de yogurt. Para la preparación de la ensalada deberán ofrecerse mínimo dos frutas diferentes. No agregar el cereal al yogurt con anterioridad. Servir la preparación en plato hondo para cumplir la porción establecida.		<b>FRIJOLES CON ARROZ</b>		<b>ARROZ CON ESPINACA Y PATACÓN PINTÓN</b>		<b>PASTAS CON HOGAO Y PLÁTANO CALADO</b>		<b>PAPAS A LA FRANCESA</b>	
	Arroz	40	Arroz	40	Arroz	40	Pasta corta	30	Papa capira	150
	Aceite vegetal	1	Espinaca	5	Espinaca	5	Sal yodada	0,3	Aceite vegetal	10
<b>FRUTA</b>									<b>FRUTA ENTERA</b>	
	Sal yodada	0,3	Aceite vegetal	1	Aceite vegetal	1	Tomate de aliño	20	Sal yodada	0,5
	Fríjol	20	Sal yodada	0,3	Sal yodada	0,3	Cebolla cabezona	8		
		Plátano hartón verde	40	Plátano hartón maduro	70	Zanahoria	14			
		Tomate de aliño	20	Aceite vegetal	7	Aceite vegetal	3			
		Cebolla cabezona	8	Sal yodada	0,3	Sal yodada	0,3			
		Zanahoria	14			Plátano hartón maduro	70			
		Sal yodada	0,5			Margarina suave de mesa	3			
		Aguacate	40			Panela	2			
						Canela en polvo	0,01			

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** EQUIPO TÉCNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE ANTIOQUIA

**FIRMA**  


**Importante:** Ver notas al final

**PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO**

**COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE - SECUNDARIA**

<b>CONVENIO</b>	SECRETARÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FAMILIA / GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL- MANÁ			
<b>DEPARTAMENTO</b>	ANTIOQUIA	<b>MUNICIPIO</b>	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
<b>GRUPO ÉTNICO</b>	<b>RAIZAL</b>	N/A	<b>ROM</b>	NA
	<b>SIN PERTENENCIA ÉTNICA</b>	X	<b>INDÍGENA</b>	NA
	<b>COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA</b>		NA	
<b>ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO</b>	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE			

**SEMANA No. 3**

COMPONENTES	MENÚ No. 11		MENÚ No. 12		MENÚ No. 13		MENÚ No. 14		MENÚ No. 15	
	gr/cc		gr/cc		gr/cc		gr/cc		gr/cc	
<b>LÁCTEO</b>	<b>AGUA DE PANELA CON LECHE</b>		<b>SORBETE DE FRUTA</b>		<b>AGUA DE PANELA CON LECHE</b>		<b>CHOCOLATE CON LECHE</b>		<b>AGUA DE PANELA CON LECHE</b>	
	Leche entera en polvo Panela	15 9	Leche entera en polvo Azúcar refinada Fruta de cosecha (Mango, guayaba, maracuyá, gulupa, curuba, guanábana, tomate de árbol, mora, lulo)	15 9 60	Leche entera en polvo Panela	15 9	Leche entera en polvo Cocoa en polvo sin azúcar Panela	15 5 9	Leche entera en polvo Panela	15 9
<b>PROTEÍCO</b>	<b>QUESO BLANCO O CAMPESINO</b>		<b>CARNE DE CERDO EN BISTEC</b>		<b>GOULASH DE CARNE DE RES CON PROTEINA VEGETAL EN SALSA</b>		<b>CARNE DE CERDO GUISADA</b>		<b>LENTEJAS GUISADAS Y HUEVO REVUELTO</b>	
	Queso blanco o campesino	40	Carne de cerdo (Magra) Papa capira Tomate de aliño Cebolla cabezona Zanahoria Ajo Cilantro Aceite vegetal Sal yodada	60 60 20 8 20 0,3 0,5 4 0,5	Carne de res (magra) Proteína vegetal de soya  Cebolla cabezona Tomate de aliño Zanahoria Ajo Orégano seco Laurel seco  Aceite vegetal Sal yodada	30 20  4 10 10 0,3 0,3 0,3  3 0,5	Carne de cerdo (Magra) Tomate de aliño Cebolla cabezona Ajo Cilantro Aceite vegetal Sal yodada	60 20 8 0,3 0,5 0,3	Lentejas Papa capira Zanahoria Tomate de aliño Cebolla cabezona Ajo Cilantro Sal yodada  Huevo de gallina Tipo A Margarina suave de mesa Sal yodada	20 20 14 20 8 0,3 0,5 0,3  55 3 0,3
<b>CEREAL</b>	<b>SANDUCHE DE QUESO Y TORTA DE ZAHANORIA Y QUESO BLANCO O CAMPESINO</b>		<b>ARROZ CON ZANAHORIA</b>		<b>PASTA CORTA Y TAJADA DE MADURO</b>		<b>ARROZ ROJO CON TORTA DE AVENA CON BANANO</b>		<b>ARROZ BLANCO Y PAPA CRIOLLA SALTEADA</b>	
	Pan tajado (2 Unid) Margarina suave de mesa  <u>Torta de zanahoria y queso</u> Zahahoria Queso blanco o campesino Harina de trigo fortificada Huevo de gallina Tipo A Aceite vegetal Sal yodada	42 2  20 10 10 10 5 0,3	Arroz Zanahoria Aceite vegetal Sal yodada	40 14 1 0,3	Pasta corta Cebolla cabezona Tomate de aliño Laurel seco Sal yodada Aceite vegetal  Plátano hartón maduro Aceite vegetal	25 4 10 0,3 0,3 2  70 7	Arroz Pimentón Aceite vegetal Sal yodada <u>Torta de avena con banano</u> Banano Avena en hojuelas Huevo de gallina Tipo A Aceite vegetal Sal yodada	40 5 1 0,3  20 10 8 5 0,3	Arroz Aceite vegetal Sal yodada  Papa criolla Aceite vegetal Sal yodada	40 1 0,3  60 5 0,3
<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA ENTERA</b>						<b>FRUTA ENTERA</b>			
	Fruta grupo N°2 La porción servida debe ser de 130g Mango maduro o pintón picado, Manzana, Pera, Sandía en trozos, Uchuvas, Higo.	180					Fruta grupo N°1 La porción servida debe ser de 130g Guayaba común en cascós, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascós.	180		

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** EQUIPO TÉCNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE ANTIOQUIA

**FIRMA**

**Importante:** Ver notas al final



**CICLO DE MENÚS**  
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE ANTIOQUIA 2023

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE - SECUNDARIA

<b>CONVENIO</b>	SECRETARÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FAMILIA / GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL- MANÁ			
<b>DEPARTAMENTO</b>	ANTIOQUIA	<b>MUNICIPIO</b>	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
<b>GRUPO ÉTNICO</b>	<b>RAIZAL</b>	N/A	<b>ROM</b>	NA
	<b>SIN PERTENENCIA ÉTNICA</b>	X	<b>INDÍGENA</b>	NA
	<b>COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA</b>		NA	
<b>ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO</b>	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE			

**SEMANA N°4**

COMPONENTES	MENÚ No. 16		MENÚ No. 17		MENÚ No. 18		MENÚ No. 19		MENÚ No. 20	
		gr/cc		gr/cc		gr/cc		gr/cc		gr/cc
<b>LÁCTEO</b>	<b>CHOCOLATE CON LECHE</b>		<b>CHOCOLATE CON LECHE</b>		<b>SORBETE DE FRUTA</b>		<b>BEBIDA CHOCOLATADA</b>		<b>AGUA DE PANELA CON LECHE</b>	
	Leche entera en polvo Cocoa en polvo sin azúcar Panela	15 5 9	Leche entera en polvo Cocoa en polvo sin azúcar Panela	15 5 9	Leche entera en polvo Azúcar refinada Fruta de cosecha (Mango, guayaba, maracuyá, gulupa, curuba, guanábana, tomate de árbol, mora, lulo).	15 9 60	Leche entera en polvo Cocoa en polvo, sin azúcar Panela	15 5 9	Leche entera en polvo Panela	15 9
<b>PROTEÍCO</b>	<b>HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO</b>		<b>CARNE DE RES DESMECHADA CON QUESO</b>		<b>CARNE DE CERDO GUISADA</b>		<b>CARNE DE CERDO SALTEADA</b>		<b>HUEVO FRITO</b>	
	Huevo de gallina Tipo A Plátano hartón maduro Aceite vegetal Sal yodada	55 50 4 0,5	Carne de res (Magra) Tomate de aliño Cebolla cabezona Ajo Aceite vegetal Sal yodada  Queso blanco o campesino rallado	60 20 8 0,3 1 0,3 15	Carne de cerdo (Magra) Tomate de aliño Cebolla cabezona Ajo Aceite vegetal Sal yodada	60 20 8 0,3 2 0,3	Carne de cerdo (Magra) Tomate de aliño Cebolla cabezona Ajo Aceite vegetal Sal yodada	60 10 4 0,3 2 0,3	Huevo de gallina Tipo A Aceite vegetal Sal yodada	2 0,3
<b>CEREAL</b>	<b>ARROZ CON ZANAHORIA</b>		<b>PATACÓN DE GUINEO Y GALLETAS</b>		<b>ARROZ BLANCO Y PURÉ DE PLÁTANO</b>		<b>ARROZ ROJO Y BASTONCITOS DE YUCA FRITA</b>		<b>CAZUELA DE FRIJOLES CON ARROZ, MAICITOS, MADURO Y AGUACATE</b>	
	Arroz Zanahoria Aceite vegetal Sal yodada	40 14 1 0,3	Guineo Aceite vegetal Sal yodada  Galletas tipo soda (2 Unid)	140 6 0,3 16	Arroz Aceite vegetal Sal yodada  Plátano hartón maduro Margarina suave de mesa Sal yodada	40 1 0,3 70 5 0,3	Arroz Pimentón Aceite vegetal Sal yodada  Yuca Aceite vegetal Sal yodada	40 5 1 0,3 60 6 0,3	Arroz Aceite vegetal Sal yodada  Maíz tierno Frijol Zanahoria Tomate de aliño Cebolla cabezona Sal yodada  Plátano hartón maduro Aceite vegetal  Aguacate	40 1 0,3 10 20 14 20 8 0,3 50 5 40
<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA ENTERA</b>						<b>FRUTA ENTERA</b>			
	Fruta grupo N°1 La porción servida debe ser de 130g Guayaba común en cascós, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascós.	180					Fruta grupo N°3 La porción servida debe ser de 130g Piña oro miel picada, Papayuela picada, Papaya picada, Melón picado.	180		

**NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS** EQUIPO TÉCNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE ANTIOQUIA

**FIRMA**

*Gloria Amparo Hoyos* MND 00342  
*Leidy Martínez* MND 02494  
*Alfonso R* MND 02494  
*J. M. A. Silva* MND 05717  
*Opela C* MND 02815

**Importante:** Ver notas al final



**CICLO DE MINUTA**  
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR  
PAE ANTIOQUIA 2023

**PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO**

**COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE - SECUNDARIA**

<b>CONVENIO</b>	SECRETARÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL Y FAMILIA / GERENCIA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL- MANÁ			
<b>DEPARTAMENTO</b>	ANTIOQUIA	<b>MUNICIPIO</b>	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
<b>GRUPO ÉTNICO</b>	<b>RAIZAL</b>	N/A	<b>ROM</b>	NA
	<b>SIN PERTENENCIA ÉTNICA</b>	X	<b>INDÍGENA</b>	NA
	<b>COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA</b>	NA		
<b>ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO</b>	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE			

**Nota 1:** Tener en cuenta al momento de la servida, realizar la adecuación de porciones según el grado de escolaridad, de acuerdo con las cantidades establecidas en la lista de intercambio. (Anexo técnico Alimentación Saludable y Sostenible en el PAE- Resolución 0335 de 2021)

**Nota 2:** Como hábito saludable, motivar la ingesta diaria de agua apta para el consumo en los beneficiarios del programa (de 150 cc a 220 cc al día)

**Nota 3:** Verificar las condiciones de calidad de todos los alimentos del ciclo de menú en el momento de recibo, almacenamiento y previo a la preparación. Recordar realizar procesos de limpieza y desinfección a frutas, verduras, hortalizas, huevos, enlatados.

**Nota 4:** El peso de los alimentos se encuentra en bruto (corresponde a la cantidad del alimento entero sin ninguna transformación, acorde a como se recibe el alimento)

**Nota 5: Carne de res para sofreir o estofar:** Huevo de aldana o solomo extranjero - **Carne de res para desmechar:** Punta de espaldilla, falda, posta o tabla - **Carne de cerdo:** Corte magro

**Nota 6: Fruta para jugo:** De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las siguientes opciones: mango, guayaba, maracuya, guanabana, tomate de árbol, banano, mora, lulo, uchuva u otras. Garantizar la variedad dentro de la semana. El gramaje se encuentra en bruto

**Fruta entera grupo N° 1:** De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las opciones: Guayaba común en cascotes, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascotes.

**Fruta entera grupo N° 2:** De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las opciones: Mango maduro o pintón picado, Manzana, Pera, Sandía en trozos, Uchuvas, Higo.

**Fruta entera grupo N° 3:** De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las opciones: Piña oro miel picada, Papayuela picada, Papaya picada, Melón picado.

**Nota 7:** Emplear especias y condimentos naturales. Pueden utilizarse aquellos aportados por la comunidad y de las huertas escolares

**Nota 8:** Para favorecer la compra local de alimentos (frutas, verduras, especias, plátanos, tubérculos, leguminosa como frijol) se genera lista de intercambios de alimentos con la cual se pueden realizar cambios entre alimentos del mismo grupo

<b>NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS</b>	EQUIPO TÉCNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE ANTIOQUIA
<b>FIRMA</b>	