

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE 9 A 13 AÑOS 11 MESES

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

SEMANA N°1

COMPONENTES	MENÚ No. 1		MENÚ No. 2		MENÚ No. 3		MENÚ No. 4		MENÚ No. 5	
	gr/cc		gr/cc		gr/cc		gr/cc		gr/cc	
LÁCTEO	CHOCOLATE CON LECHE		AGUA DE PANELA CON LECHE		CHOCOLATE CON LECHE		AGUA DE PANELA CON LECHE		SORBETE DE FRUTA	
	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13
	Chocolate en pasta sin azúcar	5	Panela	9	Polvo instantáneo con sabor a chocolate sin azúcar	5	Panela	9	Fruta de cosecha	60
	Panela	9			Panela	9			Azúcar refinada	9
PROTEICO	QUESO BLANCO O CAMPESINO		CARNE GUISADA		HUEVO REVUELTO		CARNE DESMECHADA		HAMBURGUESA DE PROTEINA VEGETAL	
	Queso blanco o campesino	50	Carne de res (Magra)	60	Huevo Tipo A	55	Carne de res (Magra)	60	Lentejas	20
			Tomate de aliño	20	Margarina suave de mesa	3	Tomate de aliño	20	Proteína vegetal (carve)	20
			Cebolla cabezona	8	Sal yodada	0,3	Cebolla cabezona	8	Harina de trigo fortificada	10
			Ajo	0,3			Ajo	0,3	Miga de pan	10
			Cilantro	1			Cilantro	1	Huevo de gallina	16,5
			Aceite vegetal	2			Aceite vegetal	2	Ajo	0,3
			Sal yodada	0,5			Sal yodada	0,5	Cebolla cabezona	8
									Zanahoria	15
									Aceite vegetal	6
								Sal yodada	0,5	
								<u>Para armar la hamburguesa</u>		
								Queso tipo mozzarella (1 Unid)	15	
								Tomate chonto rodajas	36	
								Cebolla cabezona (caramelizada)	20	
								Margarina suave de mesa	2	
								Panela	2	
CEREAL	SANDUCHE DE QUESO Y TORTA DE ZAHANORIA Y QUESO		TAJADAS DE YUCA Y ARROZ CON ESPINACA		ARROZ Y PANCITO		AREPA ASADA Y GALLETA		PAN HAMBURGUESA	
	Pan tajado (2 Unid)	42	Yuca	40	Arroz	40	Harina de maíz	50	Pan hamburguesa	50
	Margarina suave de mesa	2	Aceite vegetal	5	Aceite vegetal	2	Margarina suave de mesa	3		
	<u>Torta de zanahoria y queso</u>		Sal yodada	0,3	Sal yodada	0,5	Sal yodada	2		
	Zanahoria	20	Arroz	40	Pan (1 Unid)	20	Galletas tipo craker (2 Unid)	16		
Queso blanco o campesino	10	Espinaca	14							
Harina de trigo fortificada	10	Aceite vegetal	1							
Huevo de gallina Tipo A	15	Sal yodada	0,5							
Aceite vegetal	5									
FRUTA	FRUTA ENTERA				FRUTA ENTERA					
	Fruta grupo N°1	180			Fruta grupo N°2	180				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA

FIRMA:

Nota 1: 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 2: El peso de los alimentos se encuentra en bruto (corresponde a la cantidad del alimento entero sin ninguna transformación, a corde a como se recibe el alimento)

Nota 3: Carne de res para sofreír 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 4: Fruta para jugo: De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las siguientes opciones: Mango, banano, guayaba, tomate de árbol, lulo, maracuyá 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 cascos, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascos.

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

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

Nota 5: Emplear especias y condimentos naturales. Pueden utilizarse aquellos aportados por la comunidad y de las huertas escolares

Nota 6: 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

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE 9 A 13 AÑOS 11 MESES

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

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	
LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT, CEREAL Y QUESO		AVENA CON LECHE		BEBIDA CHOCOLATADA		AGUA DE PANELA CON LECHE		SORBETE DE FRUTA	
	Yogurt	200	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13
	Queso blanco rallado	50	Avena molida	10	Polvo instantáneo con sabor a chocolate fortificado sin azúcar	5	Panela	9	Fruta de cosecha	60
PROTEÍCO	Cereal de maíz en hojuelas azucarado enriquecido con vitaminas y minerales		HUEVO REVUELTO CON HOGAO		CARNE DE RES GUISADA		CARNE DE CERDO GUISADA		HUEVO COCIDO	
	Fruta N°1 Banano, murrapo, mango, uchuva	90	Huevo de gallina Tipo A	55	Carne de res (Magra)	60	Carne de cerdo (Magra)	60	Huevo de gallina Tipo A	55
	Fruta N°2 Papaya, piña oro miel, melón, manzana	90	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Sal yodada	0,3
CEREAL	Notas: Para la preparación de la ensalada deberá ofrecerse mínimo dos frutas diferentes. No agregar el cereal al yogurt con anterioridad		FRIJOLES CON ARROZ		ARROZ CON ESPINACA Y PAPA CRIOLLA FRITA		PAPAS A LA FRANCESA		ESPAGUETIS CON HOGAO Y PLÁTANO CALADO	
	Arroz	40	Arroz	40	Arroz	40	Papa	110	Espaguetis	25
	Aceite vegetal	2	Aceite vegetal	2	Espinaca	5	Aceite vegetal	6	Sal yodada	0,3
FRUTA							FRUTA ENTERA			
							Fruta grupo N°1		180	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA

FIRMA:

Nota 1: 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 2: El peso de los alimentos se encuentra en bruto (corresponde a la cantidad del alimento entero sin ninguna transformación, a corde a como se recibe el alimento)

Nota 3: Carne de res para sofreír 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 4: Fruta para jugo: De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las siguientes opciones: Mango, banano, guayaba, tomate de árbol, lulo, maracuyá 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 cascos, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascos.

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

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

Nota 5: Emplear especias y condimentos naturales. Pueden utilizarse aquellos aportados por la comunidad y de las huertas escolares

Nota 6: 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

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE 9 A 13 AÑOS 11 MESES

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

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	
LÁCTEO	SORBETE DE FRUTA		AGUA DE PANELA CON LECHE		AGUA DE PANELA CON LECHE		CHOCOLATE CON LECHE		AGUA DE PANELA CON LECHE	
	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13
	Fruta de cosecha	60	Panela	9	Panela	9	Chocolate pasta sin azúcar	5	Panela	9
	Azúcar refinada	9				Panela	9			
PROTEÍCO	CARNE DE RES EN BISTEC		QUESO BLANCO O CAMPESINO		GOULASH DE CARNE DE RES CON PROTEINA VEGETAL		CARNE DE CERDO GUISADA		LENTEJAS GUISADAS Y HUEVO COCIDO	
	Carne de res (Magra)	60	Queso blanco o campesino	50	Carne de res (magra)	40	Carne de cerdo (Magra)	60	Lentejas	20
	Papa	40			Proteína vegetal de soya (Carve)	10	Tomate de aliño	20	Papa	30
	Tomate de aliño	20			Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8	Zanahoria	14
	Cebolla cabezona	8			Cebolla cabezona	8	Ajo	0,3	Tomate de aliño	20
	Zanahoria	20			Pimentón	6	Cilantro	0,5	Cebolla cabezona	8
	Ajo	0,3			Zanahoria	20	Aceite vegetal	1	Ajo	0,3
	Cilantro	0,5			Orégano seco	0,3	Sal yodada	0,5	Cilantro	0,5
	Aceite vegetal	1			Laurel seco	0,3			Sal yodada	0,5
	Sal yodada	0,5			Aceite vegetal	4			Huevo de gallina Tipo A	55
				Sal yodada	0,5					
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA		SANDUCHE DE QUESO Y TORTA DE ZAHANORIA Y QUESO BLANCO O CAMPESINO		PASTA CORTA Y TAJADA DE MADURO		ARROZ ROJO		ARROZ BLANCO Y PAPA CRIOLLA	
	Arroz	40	Pan tajado (2 Unid)	42	Pasta corta	25	Arroz	40	Arroz	40
	Zanahoria	14	Margarina suave de mesa	2	Cebolla cabezona	8	Pimentón	5	Aceite vegetal	2
	Aceite vegetal	2	<u>Torta de zanahoria y queso</u>		Ajo	0,3	Aceite vegetal	2	Sal yodada	0,5
	Sal yodada	0,5	Zahahoria	20	Laurel seco	0,3	Sal yodada	0,3	Papa criolla	50
			Queso blanco o campesino	10	Sal yodada	1			Aceite vegetal	5
		Harina de trigo fortificada	10	Plátano hartón maduro	70			Sal yodada	0,5	
		Huevo de gallina Tipo A	15	Aceite vegetal	6					
		Aceite vegetal	5							
FRUTA		FRUTA ENTERA				FRUTA ENTERA				
		Fruta grupo N°2	180			Fruta grupo N°1	180			

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

FIRMA

- Nota 1:** 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 2:** El peso de los alimentos se encuentra en bruto (corresponde a la cantidad del alimento entero sin ninguna transformación, a corde a como se recibe el alimento)
- Nota 3:** Carne de res para sofreír 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 4:** Fruta para jugo: De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las siguientes opciones: Mango, banano, guayaba, tomate de árbol, lulo, maracuyá 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 cascos, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascos.
- Fruta entera grupo N° 2:** De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las opciones: Mango maduro picado, Manzana, Pera, Sandía en trozos, Uchuvas, Higo.
- Fruta entera grupo N° 3:** De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las opciones: Mango pinton picado, Piña oro miel picada, Papayuela picada, Papaya picada, Melón picado.
- Nota 5:** Emplear especias y condimentos naturales. Pueden utilizarse aquellos aportados por la comunidad y de las huertas escolares
- Nota 6:** 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

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE 9 A 13 AÑOS 11 MESES

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

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	
LÁCTEO	AGUA DE PANELA CON LECHE		CAFÉ CON LECHE		SORBETE DE FRUTA		BEBIDA CHOCOLATADA		AGUA DE PANELA CON LECHE	
	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13	Leche entera en polvo	13
	Panela	9	Café granulado	1	Fruta de cosecha	60	Polvo instantáneo con sabor a chocolate fortificado sin azúcar	5	Panela	9
			Panela	9	Azúcar refinada	9	Panela	9		
PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA CON QUESO		HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO		CARNE DE CERDO GUISADA		CARNE DE CERDO SALTEADA		HUEVO FRITO	
	Carne de res (Magra)	60	Huevo de gallina Tipo A	55	Carne de cerdo (Magra)	60	Carne de cerdo (Magra)	60	Huevo de gallina Tipo A	55
	Tomate de aliño	20	Plátano hartón maduro	50	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Aceite vegetal	2
	Cebolla cabezona	8	Aceite vegetal	4	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8	Sal yodada	0,5
	Ajo	0,3	Sal yodada	0,3	Ajo	0,3	Ajo	0,3		
	Aceite vegetal	1			Aceite vegetal	1	Aceite vegetal	1		
	Sal yodada	0,5			Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5		
Queso blanco o campesino rallado	10									
CEREAL	PATACÓN DE GUINEO		ARROZ CON ZANAHORIA PAPA SALTEADA		ARROZ Y PAPA CRIOLLA EN PURE		ARROZ CON PIMENTÓN Y YUCA FRITA		CAZUELITA FRIJOL CON ARROZ, MAICITOS Y MADURO	
	Guineo	140	Arroz	40	Arroz	40	Arroz	40	Arroz	40
	Aceite vegetal	6	Zanahoria	14	Aceite vegetal	1	Pimentón	4	Aceite vegetal	1
	Sal yodada	0,3	Aceite vegetal	2	Sal yodada	0,5	Aceite vegetal	1	Sal yodada	0,5
			Sal yodada	0,5			Sal yodada	0,5		
	Galletas tipo craker (2 Unid)	16	Papa criolla	50	Papa criolla	60	Yuca	40	Maíz tierno	10
			Margarina suave de mesa	4	Margarina suave de mesa	4	Aceite vegetal	6	Fríjol	20
			Cilantro	1	Sal Yodada	0,5	Sal yodada	0,3	Zanahoria	14
			Sal Yodada	0,3					Tomate de aliño	20
									Cebolla cabezona	8
								Sal yodada	0,5	
								Plátano hartón maduro	50	
								Aceite vegetal	5	
								Aguacate	40	
FRUTA			FRUTA ENTERA				FRUTA ENTERA			
			Fruta grupo N°1	180			Fruta grupo N°3	180		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA

FIRMA	 MND 00392 Copia controlada LEIDY MONTANO MND 02444
--------------	---

Nota 1: 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 2: El peso de los alimentos se encuentra en bruto (corresponde a la cantidad del alimento entero sin ninguna transformación, a corde a como se recibe el alimento)

Nota 3: 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 4: Fruta para jugo: De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las siguientes opciones: Mango, banano, guayaba, tomate de árbol, lulo, maracuyá 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 picado, Manzana, Pera, Sandía en trozos, Uchuvas, Higo.

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

Nota 5: Emplear especias y condimentos naturales. Pueden utilizarse aquellos aportados por la comunidad y de las huertas escolares

Nota 6: Para favorecer la compra local de alimentos (frutas, verduras, especias, plátanos, tubérculos, leguminosa como fríjol) se genera lista de intercambios de alimentos con la cual se pueden realizar cambios entre alimentos del mismo grupo