

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO
ESTRATEGIA JORNADA ÚNICA - ALMUERZO 14 A 17 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 CON ESTRATEGIA JORNADA ÚNICA
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	N/A	ROM
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		NA
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR CON ESTRATEGIA JORNADA ÚNICA		

SEMANA N°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 FRUTA	JUGO DE FRUTA CON LECHE		JUGO DE FRUTA CON LECHE		JUGO DE FRUTA		JUGO DE FRUTA CON LECHE		JUGO DE FRUTA	
	Leche entera en polvo	24	Leche entera en polvo	24	Fruta de cosecha	100	Leche entera en polvo	24	Fruta de cosecha	80
	Fruta de cosecha	80	Fruta de cosecha	80	Azúcar refinada	10	Fruta de cosecha	120	Azúcar refinada	10
	Azúcar refinada	10	Azúcar refinada	10			Azúcar refinada	10		
PROTEICO	CARNE DE CERDO SUDADA		CARNE EN BISTEC		CARNE DE CERDO SOFRITA CON HUEVO COCIDO		CARNE DE RES GUISADA		ATÚN CON HOGAO HUEVO COCIDO	
	Carne de cerdo (magra)	100	Carne de res (magra)	100	Carne de cerdo (magra)	60	Carne de res (magra)	100	Atún en lomitós	60
	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20
	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8
	Ajo	0,3	Ajo	0,3	Ajo	0,3	Ajo	0,3	Ajo	0,3
	Aceite vegetal	3	Aceite vegetal	3	Aceite vegetal	3	Aceite vegetal	4	Aceite vegetal	3
Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	
				Huevo de gallina (Cocido)	55			Huevo de gallina (Cocido)	55	
				Sal yodada	0,2			Sal yodada	0,2	
CEREAL	ARROZ BLANCO		ARROZ VERDE		ARROZ BLANCO		ARROZ CON ZANAHORIA		ESPAGUETIS	
	Arroz	65	Arroz	65	Arroz	65	Arroz	65	Pasta tipo espagueti	60
	Cebolla cabezona	1	Espinaca	6	Cebolla cabezona	1	Zanahoria	6	Tomate de aliño	20
	Aceite vegetal	4	Cebolla cabezona	1	Aceite vegetal	4	Cebolla cabezona	1	Cebolla cabezona	8
Sal yodada	0,5	Aceite vegetal	4	Sal yodada	0,5	Aceite vegetal	4	Crema de leche	4	
		Sal yodada	0,5			Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	SOPA DE PASTAS				SOPA DE FRÍJOLES				SOPA DE LENTEJAS	
	Papa	40			Frijol	35			Lentejas	35
	Pastas para sopa	8			Plátano hartón verde	60			Papa nevada	40
	Zanahoria	20			Zanahoria	20			Zanahoria	25
	Tomate de aliño	8			Tomate de aliño	8			Tomate de aliño	8
	Cebolla cabezona	8			Cebolla cabezona	8			Cebolla cabezona	8
	Cilantro	1			Aceite vegetal	3			Ajo	0,3
	Aceite vegetal	3			Sal yodada	0,3			Aceite vegetal	3
	Sal yodada	0,3							Sal yodada	0,3
				AREPA FRITA		PAPAS CRIOLLAS FRITAS		YUCA FRITA		MONEDITAS DE PLÁTANO
Harina de maíz	50	Papa criolla	150	Yuca	100	Plátano hartón verde	200	Plátano hartón maduro	200	
Aceite vegetal	8	Aceite vegetal	8	Aceite vegetal	8	Aceite vegetal	10	Aceite vegetal	8	
Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5					
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA		ENSALADA		ENSALADA		ENSALADA		ENSALADA	
	Repollo blanco	30	Lechuga	30	Cebolla cabezona	30	Zanahoria	30	Tomate chonto	30
	Zanahoria	30	Zanahoria	30	Tomate de aliño	30	Tomate de aliño	30	Pepino	30
	Limón	5	Limón	5	Aguacate	30	Limón	5	Limón	5
	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Limón	5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA 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 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
- 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
ESTRATEGIA JORNADA ÚNICA - ALMUERZO 14 A 17 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 CON ESTRATEGIA JORNADA ÚNICA
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	N/A	ROM
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		NA
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR CON ESTRATEGIA JORNADA ÚNICA		

SEMANA N°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 FRUTA	JUGO DE FRUTA		JUGO DE FRUTA		JUGO DE FRUTA CON LECHE		JUGO DE FRUTA		JUGO DE FRUTA CON LECHE	
	Fruta de cosecha	100	Fruta de cosecha	70	Leche entera en polvo	24	Fruta de cosecha	120	Leche entera en polvo	24
	Azúcar refinada	10	Azúcar refinada	10	Fruta de cosecha	80	Azúcar refinada	10	Fruta de cosecha	100
					Azúcar refinada	10			Azúcar refinada	10
PROTEICO	CARNE DE CERDO SUDADA		CARNE DE CERDO CON HOGAO		CARNE DE RES GUISADA		CARNE DE CERDO SOFRITA Y HUEVO COCIDO		CARNE DE RES GUISADA	
	Carne de cerdo (magra)	100	Carne de cerdo (magra)	100	Carne de res (magra)	100	Carne de cerdo (magra)	60	Carne de res (magra)	100
	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20
	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8
	Ajo	0,3	Ajo	0,3	Ajo	0,3	Ajo	0,3	Ajo	0,3
	Aceite vegetal	5	Aceite vegetal	5	Aceite vegetal	5	Aceite vegetal	5	Aceite vegetal	5
	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5
							Huevo de gallina Tipo A (Cocido)	55		
							Sal yodada	0,2		
CEREAL	ARROZ VERDE		ARROZ BLANCO		ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ BLANCO		ARROZ ROJO	
	Arroz	65	Arroz	65	Arroz	65	Arroz	65	Arroz	65
	Espinaca	6	Cebolla cabezona	1	Zanahoria	6	Cebolla cabezona	1	Pimentón	6
	Cebolla cabezona	1	Aceite vegetal	4	Cebolla cabezona	1	Aceite vegetal	4	Aceite vegetal	4
	Aceite vegetal	4	Sal yodada	0,5	Aceite vegetal	4	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5
	Sal yodada	0,5			Sal yodada	0,5				
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CREMA DE AHUYAMA Y ZANAHORIA		SOPA DE BLANQUILLO				SOPA DE LENTEJAS			
	Leche entera en polvo	24	Frijol blanquillo	35			Lentejas	35		
	Ahuyama	30	Papa	20			Papa	50		
	Zanahoria	30	Zanahoria	20			Zanahoria	25		
	Papa criolla	40	Tomate de aliño	8			Tomate de aliño	8		
	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8			Cebolla cabezona	8		
	Cilantro	1	Sal yodada	0,3			Ajo	0,3		
	Sal yodada	0,3					Aceite vegetal	3		
							Sal yodada	0,3		
	PAPA A LA FRANCESA	80	AREPA FRITA	50	YUCA FRITA	60	PLÁTANO MELAO	80	TAJADA DE MADURO	200
	Papa	8	Harina de maíz	8	Yuca	8	Plátano hartón maduro	2	Plátano hartón maduro	8
	Aceite vegetal	0,5	Aceite vegetal	0,5	Aceite vegetal	0,5	Panela	0,1	Aceite vegetal	
	Sal yodada		Sal yodada		Sal yodada		Canela			
							Queso tipo mozzarella (1/2 Unid)	7		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA		ENSALADA		ENSALADA		ENSALADA		ENSALADA	
	Zanahoria	30	Repollo blanco	30	Cebolla cabezona	30	Lechuga	30	Tomate chonto	30
	Tomate de aliño	30	Zanahoria	30	Tomate de aliño	30	Zanahoria	30	Pepino	30
	Limón	5	Aguacate	30	Limón	5	Limón	5	Limón	5
	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5	Sal yodada	0,5

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA 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 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
- 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
ESTRATEGIA JORNADA ÚNICA - ALMUERZO 14 A 17 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 CON ESTRATEGIA JORNADA ÚNICA
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL	N/A	ROM
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		NA
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR CON ESTRATEGIA JORNADA ÚNICA		

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 FRUTA	JUGO DE FRUTA CON LECHE		JUGO DE FRUTA		JUGO DE FRUTA		JUGO DE FRUTA CON LECHE		JUGO DE FRUTA	
	Leche entera en polvo	24	Fruta de cosecha	120	Fruta de cosecha	70	Leche entera en polvo	24	Fruta de cosecha	120
	Fruta de cosecha	80	Azúcar refinada	10	Azúcar refinada	10	Fruta de cosecha	100	Azúcar refinada	10
PROTEICO	CARNE DE CERDO SUDADA		CARNE DE RES GUISADA		ATÚN CON HOGAO HUEVO COCIDO		CARNE DE RES GUISADA		CARNE DE CERDO SUDADA	
	Carne de cerdo (magra)	100	Carne de res (magra)	100	Atún en lomititos	60	Carne de res (magra)	100	Carne de cerdo (magra)	100
	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20
CEREAL	ARROZ BLANCO		ARROZ CON ZANAHORIA		ESPAGUETIS		ARROZ ROJO		ARROZ BLANCO	
	Arroz	65	Arroz	65	Pasta tipo espagueti	60	Arroz	65	Arroz	65
	Cebolla cabezona	1	Zanahoria	6	Tomate de aliño	20	Pimentón	6	Cebolla cabezona	1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL			SOPA DE LENTEJAS		CREMA DE AHUYAMA Y ZANAHORIA				SOPA DE FRÍJOLES	
			Lentejas	35	Leche entera en polvo	24			Frijol	35
			Papa nevada	50	Ahuyama	30			Plátano hartón verde	60
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PATAcón		PAPA A LA FRANCESA		MONEDITAS DE PLÁTANO		AREPA FRITA		PAPA A LA FRANCESA	
	Plátano hartón verde	200	Papa	150	Plátano hartón verde	60	Harina de maíz	50	Papa	150
	Aceite vegetal	8	Aceite vegetal	8	Aceite vegetal	8	Aceite vegetal	8	Aceite vegetal	8
ENSALADA COCIDA	ENSALADA		ENSALADA		ENSALADA		ENSALADA		ENSALADA	
	Zanahoria	30	Repollo blanco	30	Cebolla cabezona	30	Tomate chonto	30	Lechuga	30
	Habichuela	30	Zanahoria	30	Tomate de aliño	30	Pepino	30	Zanahoria	30

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA 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 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
- 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