FR-SED-PAE-035
VERSION 0
7/12/2022

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO

GRUPO DE EDAD		TODOS LOS GRUPOS	**OPERADOR**	TODOS LOS OPERADORES	**OPCIÓN**	**UNICA**
DEPARTAMENTO		CAUCA	**MUNICIPIO**	TODOS LOS MUNICIPIOS		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**RAIZAL**	
	ROM		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	SORBETE DE GUAYABA	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Guayaba, madura, cruda	80	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	GUISADO DE RES CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	75	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. La carne se debe pasar del congelador al refrigerador de esta forma se mantiene las condiciones de la carne sin alterar su flora microbiana; otra forma en ubicar el producto cárnico sobre agua fría pero el producto no se debe ubicar directamente sobre el agua debe estar en un empaque impermeable; el agua se debe cambiar cada 30 minutos (agua potable o segura). Una vez finalizado este proceso, se pesan los de ingredientes: se multiplica el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta es la cantidad de alimento a pesar. Una vez porcionado el producto cárnico por beneficiario se dispone en el utensilio de preparación apropiado adicionando los ingredientes que le confiere el sabor a la preparación adicionando primero el aceite y posteriormente la cebolla, el tomate, la habichuela y la zanahora todo en trozos pequeños. La cocción se debe hacer a fuego lento para evitar al máximo la pérdida del agua ligada a la carne. Se deja cocinar la carne hasta que este blanda y las verduras cocidas.
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Sal	0,5	
		Habichuela, cruda	15	
		Ajo	0.2	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA			

MENÚ No. 2				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se se pone con el agua y el azucar a calar. Se retira lo anterior del fuego y se deja reposar. se agrega por partes con agua a la lcuadora, se procede al licuado. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Mango común, cruda	100	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**FRIJOL GUISADO**	Frijol blanco, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (Frijoles) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y/o la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	24	
		Tomate, crudo	5	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	
		Aceite de soya	6	
		Ajo	0,2	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	5	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**COLADA DE AVENA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se procede a colocar una olla con suficiente agua y se lleva al fuego hasta que alcance la ebullicion. Aparte se disuelve la avena en una porcion suficiente de agua, se adiciona poco a poco al agua hirviendo y se revuelve constantemente. se deja cocinar por espacio de 20 minutos a fuego medio revisando que no se pegue. Se adiciona la leche poco a poco y luego el azucar. Se deja hervir or 10 minutos mas y se sirve caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	12	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**SOPA DE MOTE CON VERDURAS**	Maíz mute, cocido, sin sal	30	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Se pesan los de ingredientes: se multiplica el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta es la cantidad de alimento a pesar. Aparte en una olla o fondo, adicione el agua, luego los ingredientes que sazonan el producto, una vez se alla alcanzado el punto de ebullición, adicione la papa y faltando 15 minutos para retirar el fuego, adicone la pasta alimenticia. y retire del fuego, sirva caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Sal	0,5	
		Ajo	0.2	
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**CHOCOLATE EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se coloca una olla con agua suficiente y se lleva a ebullicion. una vez haya hervido el agua se adiciona la cocoa y se revuelve vigorosamente. Una vez hecho lo anterior se procede a adicionar la lechey el azucar, Se continua revolviendo hasta que esten integrados los ingredientes. Se sirve caliente.
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	3	
		Panela	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**HUEVO REVUELTO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Una vez medidos o pesados los ingredientes adicione el aceite en el utensilio de preparación, adicione los huevos previamente batidos y mezclados con la sal, deje sofreír hasta antes del servido y distribución. Sirva en Caliente.
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 5				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**JUGO DE FRESA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar las partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Fresa, madura, cruda	63	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS**	Lenteja común, cruda	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (lentejas) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**JUGO DE MORA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Mora de castilla, cruda	67	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOL GUISADO GUISADAS**	Frijol nima, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (Frijol) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. (Remojar la noche anterior) Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LACTEOS	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Guayaba, madura, cruda	80	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEICO	**SUDADO DE PECHUGA DE POLLO**	Pollo, pechuga con piel, cruda	75	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Una vez medidos o pesados los ingredientes adicione el aceite en el utensilio de preparación, Fraccione la pechuga en un recipiente ponga el aceite, deje calentar unos segundos, adicione las porciones de pechuga y la sal, selle las pechugas. Aparte licue el tomate y la cebolla y adicione la salsa a la pechuga; deje a fuego lento hasta llegar a punto, sirva caliente.
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**COLADA DE AVENA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se procede a colocar una olla con suficiente agua y se lleva al fuego hasta que alcance la ebullicion. Aparte se disuelve la avena en una porcion suficiente de agua, se adiciona poco a poco al agua hirviendo y se revuelve constantemente. se deja cocinar por espacio de 20 minutos a fuego medio revisando que no se pegue. Se adiciona la leche poco a poco y luego el azucar. Se deja hervir or 10 minutos mas y se sirve caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	12	
		Azúcar blanco, granulado	13	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Una vez medidos o pesados los ingredientes adicione el aceite en el utensilio de preparación, adicione la cebolla y el tomate deje sofreír unos segundos y adicione los huevos previamente batidos y mezclados con la sal, deje sofreír hasta antes del servido y distribución. Sirva en Caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, la pasta, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz, pasta (fideos), sal y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite, sofria la pasta, adicione luego el agua; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz, luego reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer junto con la habichuela a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 9				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**AGUA DE PANELA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una vez proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se lava la panela y se pone con el agua a hervir, luego se adiciona la leche y se revuelve hasta disolver completamente. Se baja del fuego y se deja reposar. Servir caliente.
		Panela	13	
SOPA O CREMA (TUBERCULOS, RAICES, -PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL)	**SOPA DE ARROZ CON VERDURAS**	Arroz blanco, pulido, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	20	
		Maíz tierno, crudo	5	
		Fríjol verde, crudo	5	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Sal	0,5	
		Ajo	0.2	
		Cilantro, crudo	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 10				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una vez proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar las partes no consumibles de la misma, una vez prealistada las fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Tomate de árbol rojo, crudo	100	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**ARVEJA GUISADA**	Arveja seca, cruda	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (arvejas) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	**5**	
		Tomate, crudo	**5**	
		Ajo	**0.2**	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 11				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**AGUA DE PANELA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una vez proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se lava la panela y se pone con el agua a hervir, luego se adiciona la leche y se revuelve hasta disolver completamente. Se baja del fuego y se deja reposar. Servir caliente.
		Panela	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE SUDADA ENCEBOLLADA**	Res, carne magra, cruda	75	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. una vez asegurado el proceso anterior, proceda a porcionar la carne. Luego coloque la carne en un recipiente hond o con agua suficiente que la cubra. deje cocinar hasta ablandar. Aparte lave y desinfecte los tomates y la cebolla, pique en cuadros pequeños. Sofria en aceite hasta formar una salsa. Adicionar este guiso a la carne cocida. dejar cocinar hasta que la preparacion este lista y sirva caliente.
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 12				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Mango común, crudo	100	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEICO	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (Lenteja) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y/o la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	4	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente.
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA			

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA O CREMAS(TUBERCULOS RAICES O DERIVADOS DE CEREAL)	**SOPA DE MAIZ CON VERDURAS**	Maíz blanco, trillado	30	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Se pesan los de ingredientes: se multiplica el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta es la cantidad de alimento a pesar. Aparte en una olla o fondo, adicione el agua, luego adicione el maiz y los ingredientes que sazonan el producto, una vez se alla alcanzado el punto de ebullición, adicione la papa y faltando 15 minutos para retirar el fuego. y retire del fuego, sirva caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
LÁCTEOS	**JUGO DE GUAYABA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Guayaba, madura, cruda	75	
		Azúcar blanco, granulado	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**CHOCOLATE CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se coloca una olla con agua suficiente y se lleva a ebullicion. una vez haya hervido el agua se adiciona la cocoa y la panela se revuelve vigorosamente. Una vez hecho lo anterior se procede a adicionar la leche, Se continua revolviendo hasta que esten integrados los ingredientes. Se sirve caliente.
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	3	
		Panela	13	
ALIMENTO PROTEICO	**TORTA DE HUEVO CON ESPAGUETI**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Se debe contar el numero de huevos de acuerdo al numero de beneficiarios. Se lavan y desinfectan. Luego se quiebran y se coloca su contenido en un tazon. Se adiciona la sal y se revuelve. Aparte se lava y desinfecta la papa, se pela y se corta en cuadritos. Se coloca al fuego un sarten o paila y se sofrie la papa hasta que este cocida y dorada. Se adiciona la mezcla de huevo y se revuelve mientras se va cocinando. Se dee cocinar hasta que el huevo este buen cocido. Se sirve caliente.
		Pasta alimenticia,enriquecida,cruda	20	
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente.
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 15				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una vez proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar las partes no consumibles de la misma, una vez prealistada las fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Tomate de árbol rojo, crudo	100	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOL GUISADO**	Frijol nima, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (Frijol) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. (Remojar la noche anterior) Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA O CREMA (TUBERCULOS, RAICES, -PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL)	**SORBETE DE AVENA**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje y/o medición de ingredientes, adicione los alimentos al agua según los tiempos de cocción, del ingrediente que sus caracterísiticas necesita más cocción al demenor cocción; en la sopa se podrá hacer la cocción de la carne cuando esta este incorpoarada dentro de la preparación del menú. Sirva Caliente
		Azúcar blanco, granulado	13	
		Avena en Hojuelas, Precocida	12	
ALIMENTO PROTEÍCO	**HUEVOS PERICO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Una vez medidos o pesados los ingredientes adicione el aceite en el utensilio de preparación, adicione la cebolla y el tomate deje sofreír unos segundos y adicione los huevos previamente batidos y mezclados con la sal, deje sofreír hasta antes del servido y distribución. Sirva en Caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**JUGO DE MORA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Mora de castilla, cruda	67	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**FRIJOL GUISADO**	Frijol blanco, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (Frijoles) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y/o la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	24	
		Tomate, crudo	5	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	
		Aceite de soya	6	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 18				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Tomate de árbol rojo, crudo	100	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**POLLO GUISADA CON PAPA**	Pollo,pechuga con piel,cruda	75	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar, posterioe a ello colocar a cocinar la carne con la papa, cuando este este blando adicional las verduras picadas y la sal, dejar cocinar bien y servir.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA			

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**AGUA DE PANELA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una vez proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se lava la panela y se pone con el agua a hervir, luego se adiciona la leche y se revuelve hasta disolver completamente. Se baja del fuego y se deja reposar. Servir caliente.
		Panela	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**SANCOCHO DE GUINEO**	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de plátano coli, papas, verduras, sal, que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione los platanos coli previamente lavados y desinfectados,cortados en trozos medianos; cuando haya ablandado los platanos, agregar las papas. Dejar cocinar hasta que todo este blando. agregar las verduras previamente desinfectadas y cortadas en cuadros pequeños. se deja al fuego hasta que todos los ingredientes esten bien cocidos. Sirva caliente
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	24	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Ajo	0,2	
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	5	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Guayaba, madura, cruda	80	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**LENTEJAS**	Lentejas comun, cruda	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (frijol) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ajo	0,2	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				