CICLO DE MENÚS

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE ANTIOQUIA 2023

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE - SECUNDARIA

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** NA
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	**INDÍGENA** NA
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	NA	
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE		

SEMANA N°1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	gr/cc	MENÚ No. 2	gr/cc	MENÚ No. 3	gr/cc	MENÚ No. 4	gr/cc	MENÚ No. 5	gr/cc
LÁCTEO	**CHOCOLATE CON LECHE**		**AGUA DE PANELA CON LECHE**		**BEBIDA CHOCOLATADA**		**AGUA DE PANELA CON LECHE**		**SORBETE DE FRUTA**	
	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15
	Cocoa en polvo sin azúcar	5	Panela	9	Cocoa en polvo sin azúcar	5	Panela	9	Azúcar refinada	9
	Panela	9			Panela	9			Fruta de cosecha (Mango, guayaba, maracuya, guanabana, tomate de árbol, banano, mora, lulo, uchuva)	60
PROTEICO	**QUESO BLANCO O CAMPESINO**		**CARNE DE CERDO GUISADA**		**HUEVO REVUELTO**		**CARNE DE RES DESMECHADA**		**HAMBURGUESA DE PROTEINA VEGETAL**	
	Queso blanco o campesino	40	Carne de cerdo (Magra)	60	Huevo de gallina Tipo A	55	Carne de res (Magra)	60	Lentejas	30
			Tomate de aliño	20	Margarina suave de mesa	3	Tomate de aliño	20	Proteína vegetal de soya	10
			Cebolla cabezona	8	Sal yodada	0,3	Cebolla cabezona	6	Harina de trigo fortificada	10
			Ajo	0,3			Ajo	0,3	Huevo de gallina Tipo A	10
			Aceite vegetal	2			Cilantro	1	Ajo	0,3
			Sal yodada	0,3			Aceite vegetal	2	Cebolla cabezona	8
							Sal yodada	0,3	Zanahoria	15
									Aceite vegetal	6
									Sal yodada	0,5
									Para armar la hamburguesa	
									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**		**BASTONCITOS DE YUCA Y ARROZ CON ESPINACA**		**ARROZ Y PAN**		**AREPA ASADA Y GALLETAS**		**PAN HAMBURGUESA**	
	Pan tajado (2 Unid)	42	Yuca	60	Arroz	40	Harina de maíz	50	Pan hamburguesa	50
	Margarina suave de mesa	2	Aceite vegetal	7	Aceite vegetal	1	Margarina suave de mesa	4		
			Sal yodada	0,3	Sal yodada	0,3	Sal yodada	1		
	Torta de zanahoria y queso									
	Zahahoria	20								
	Queso blanco o campesino	10	Arroz	40						
	Harina de trigo fortificada	10	Espinaca	5	Pan (1 Unid)	20	Galletas tipo soda (2 Unid)	16		
	Huevo de gallina Tipo A	10	Aceite vegetal	1						
	Aceite vegetal	5	Sal yodada	0,3						
	Sal yodada	0,3								
FRUTA	**FRUTA ENTERA**				**FRUTA ENTERA**					
	Fruta grupo N°1 La porción servida debe ser de 130g Opciones: Guayaba común en cascos, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascos.	180			Fruta grupo N°2 La porción servida debe ser de 130g Mango maduro o pintón picado, Manzana, Pera, Sandía en trozos, Uchuvas, Higo.	180				

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

Copia - control de cambios - Copia controlada

Importante: Ver notas al final

CICLO DE MENÚS

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE ANTIOQUIA 2023

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE - SECUNDARIA

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** NA
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	**INDÍGENA** NA
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	NA	
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE		

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	gr/cc	MENÚ No. 7	gr/cc	MENÚ No. 8	gr/cc	MENÚ No. 9	gr/cc	MENÚ No.10	gr/cc
LÁCTEO	**ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT, CEREAL NO AZUCARADO Y QUESO**		**AGUA DE PANELA CON LECHE**		**BEBIDA FRIA CON AVENA Y LECHE**		**SORBETE DE FRUTA**		**BEBIDA CHOCOLATADA**	
	Yogurt	200	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15
			Panela	9	Avena molida	10	Azúcar refinada	9	Cocoa en polvo sin azúcar	5
	Queso blanco rallado	50					Fruta de cosecha		Panela	9
					Azúcar refinada	9	(Mango, guayaba, maracuyá, gulupa, curuba, guanábana, tomate de árbol	60		
	Cereal de maiz en hojuelas **NO** azucarado enriquecido con vitaminas y minerales	30								
PROTEÍCO			**HUEVO REVUELTO CON HOGAO**		**CARNE DE RES GUISADA**		**HUEVO REVUELTO**		**CARNE DE CERDO SALTEADA**	
	Fruta N°1 Banano, murrapo, mango, uchuva	90	Huevo de gallina Tipo A	55	Carne de res (Magra)	60	Huevo de gallina Tipo A	55	Carne de cerdo (Magra)	60
			Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Aceite vegetal	2	Cebolla cabezona	4
			Cebolla junca	8	Cebolla cabezona	8	Sal yodada	0,3	Ajo	0,3
			Aceite vegetal	2	Ajo	0,3			Aceite vegetal	2
	Fruta N°2 Papaya, piña oro miel, melón, manzana	90	Sal yodada	0,3	Aceite vegetal	2			Sal yodada	0,3
					Sal yodada	0,3				
CEREAL			**FRIJOLES CON ARROZ**		**ARROZ CON ESPINACA Y PATACÓN PINTÓN**		**PASTAS CON HOGAO Y PLÁTANO CALADO**		**PAPAS A LA FRANCESA**	
	Notas: **El yogurt para esta preparación no tiene intercambio.** No está permida la bebida de yogurt. Para la preparación de la ensalada deberán ofrecerse mínimo dos frutas diferentes. No agregar el cereal al yogurt con anterioridad. Servir la preparación en plato hondo para cumplir la porción establecida.		Arroz	40	Arroz	40	Pasta corta	30	Papa capira	150
			Aceite vegetal	1	Espinaca	5	Sal yodada	0,3	Aceite vegetal	10
			Sal yodada	0,3	Aceite vegetal	1	Tomate de aliño	20	Sal yodada	0,5
					Sal yodada	0,3	Cebolla cabezona	8		
			Fríjol	20			Zanahoria	14		
			Plátano hartón verde	40	Plátano hartón maduro	70	Aceite vegetal	3		
			Tomate de aliño	20	Aceite vegetal	7	Sal yodada	0,3		
			Cebolla cabezona	8	Sal yodada	0,3				
			Zanahoria	14			Plátano hartón maduro	70		
			Sal yodada	0,5			Margarina suave de mesa	3		
							Panela	2		
			Aguacate	40			Canela en polvo	0,01		
FRUTA									**FRUTA ENTERA**	
									Fruta grupo N°1 La porción servida debe ser de 130g Guayaba común en cascos, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascos.	180

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

Copia controlada Copia controlada

Importante: Ver notas al final

CICLO DE MENÚS

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE ANTIOQUIA 2023

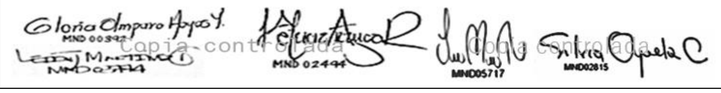
PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE - SECUNDARIA

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** NA
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	**INDÍGENA** NA
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	NA	
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE		

SEMANA No. 3

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

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

copia controlada

Importante: Ver notas al final

CICLO DE MENÚS

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE ANTIOQUIA 2023

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE - SECUNDARIA

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** NA
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	**INDÍGENA** NA
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	NA	
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE		

SEMANA N°4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	gr/cc	MENÚ No. 17	gr/cc	MENÚ No. 18	gr/cc	MENÚ No. 19	gr/cc	MENÚ No. 20	gr/cc
LÁCTEO	**CHOCOLATE CON LECHE**		**CHOCOLATE CON LECHE**		**SORBETE DE FRUTA**		**BEBIDA CHOCOLATADA**		**AGUA DE PANELA CON LECHE**	
	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15	Leche entera en polvo	15
	Cocoa en polvo sin azúcar	5	Cocoa en polvo sin azúcar	5	Azúcar refinada	9	Cocoa en polvo, sin azúcar	5	Panela	9
	Panela	9	Panela	9	Fruta de cosecha (Mango, guayaba, maracuyá, gulupa, curuba, guanábana, tomate de árbol, mora, lulo).	60	Panela	9		
PROTEÍCO	**HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO**		**CARNE DE RES DESMECHADA CON QUESO**		**CARNE DE CERDO GUISADA**		**CARNE DE CERDO SALTEADA**		**HUEVO FRITO**	
	Huevo de gallina Tipo A	55	Carne de res (Magra)	60	Carne de cerdo (Magra)	60	Carne de cerdo (Magra)	60	Huevo de gallina Tipo A	2
	Plátano hartón maduro	50	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	20	Tomate de aliño	10	Aceite vegetal	0,3
	Aceite vegetal	4	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	8	Cebolla cabezona	4	Sal yodada	
	Sal yodada	0,5	Ajo	0,3	Ajo	0,3	Ajo	0,3		
			Aceite vegetal	1	Aceite vegetal	2	Aceite vegetal	2		
			Sal yodada	0,3	Sal yodada	0,3	Sal yodada	0,3		
			Queso blanco o campesino rallado	15						
CEREAL	**ARROZ CON ZANAHORIA**		**PATACÓN DE GUINEO Y GALLETAS**		**ARROZ BLANCO Y PURÉ DE PLÁTANO**		**ARROZ ROJO Y BASTONCITOS DE YUCA FRITA**		**CAZUELA DE FRIJOLES CON ARROZ, MAICITOS, MADURO Y AGUACATE**	
	Arroz	40	Guineo	140	Arroz	40	Arroz	40	Arroz	40
	Zanahoria	14	Aceite vegetal	6	Aceite vegetal	1	Pimentón	5	Aceite vegetal	1
	Aceite vegetal	1	Sal yodada	0.3	Sal yodada	0.3	Aceite vegetal	1	Sal yodada	0.3
	Sal yodada	0.3					Sal yodada	0.3		
			Galletas tipo soda (2 Unid)	16	Plátano hartón maduro	70			Maíz tierno	10
					Margarina suave de mesa	5	Yuca	60		
					Sal Yodada	0.3	Aceite vegetal	6	Fríiol	20
							Sal yodada	0.3	Zanahoria	14
									Tomate de aliño	20
									Cebolla cabezona	8
									Sal yodada	0.3
									Plátano hartón maduro	50
									Aceite vegetal	5
									Aguacate	40
FRUTA	**FRUTA ENTERA**						**FRUTA ENTERA**			
	Fruta grupo N°1 La porción servida debe ser de 130g Guayaba común en cascos, Mandarina, Banano, Murrapo, Naranja dulce en cascos.	180					Fruta grupo N°3 La porción servida debe ser de 130g Piña oro miel picada, Papayuela picada, Papaya picada, Melón picado.	180		

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

Copia controlada

Importante: Ver notas al final

			CICLO DE MINUTA **PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR** **PAE ANTIOQUIA 2023**	
PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS - RACIÓN PREPARADA EN SITIO				
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE - SECUNDARIA				
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**	NA
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	**INDÍGENA**	NA
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	NA		
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE			
Nota 1: Tener en cuenta al momento de la servida, realizar la adecuación de porciones según el grado de escolaridad, de acuerdo con las cantidades establecidas en la lista de intercambio. (Anexo técnico Alimentación Saludable y Sostenible en el PAE- Resolución 0335 de 2021)				
Nota 2: Como hábito saludable, motivar la ingesta diaria de agua apta para el consumo en los beneficiarios del programa (de 150 cc a 220 cc al dia)				
Nota 3: Verificar las condiciones de calidad de todos los alimentos del ciclo de menú en el momento de recibo, almacenamiento y previo a la preparación. Recordar realizar procesos de limpieza y desinfección a frutas, verduras, hortalizas, huevos, enlatados.				
Nota 4: El peso de los alimentos se encuentra en bruto (corresponde a la cantidad del alimento entero sin ninguna transformación, acorde a como se recibe el alimento)				
Nota 5: Carne de res para sofreir o estofar: Huevo de aldana o solomo extranjero - **Carne de res para desmechar:** Punta de espaldilla, falda, posta o tabla - **Carne de cerdo:** Corte magro				
Nota 6: Fruta para jugo: De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las siguientes opciones: mango, guayaba, maracuya, guanabana, tomate de arbol, banano, mora, lulo, uchuva u otras. Garantizar la variedad dentro de la semana. El gramaje se encuentra en bruto				
Fruta entera grupo N° 1: De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las opciones: Guayaba común en 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 o pintón picado, Manzana, Pera, Sandía en trozos, Uchuvas, Higo.				
Fruta entera grupo N° 3: De acuerdo a temporada de cosecha ofrecer alguna de las opciones: Piña oro miel picada, Papayuela picada, Papaya picada, Melón picado.				
Nota 7: Emplear especias y condimentos naturales. Pueden utilizarse aquellos aportados por la comunidad y de las huertas escolares				
Nota 8: Para favorecer la compra local de alimentos (frutas, verduras, especias, plátanos, tubérculos, leguminosa como fríjol) se genera lista de intercambios de alimentos con la cual se pueden realizar cambios entre alimentos del mismo grupo				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TÉCNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE ANTIOQUIA			
FIRMA				

Copia controlada Copia controlada